

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М. АКМУЛЛЫ»

Психолого-педагогические классы (ядро)

Методические материалы

Уфа, 2021

Психолого-педагогические классы (ядро): методические материалы / под общей редакцией Л.Р. Халиковой. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2021. – 171 с.

Методические материалы отражают один из возможных вариантов содержания ядра психолого-педагогических классов. В работе представлены конспекты занятий для обучающихся 10 и 11 классов общеобразовательных организаций, направленные на формирование основ психолого-педагогических знаний через познание себя и развитие «мягких» навыков, которые необходимы человеку независимо от профессии, но особенно ценятся в педагогической профессии.

Методические материалы могут быть использованы в работе педагогов, которые реализуют ядро психолого-педагогических классов.

Коллектив авторов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие гармонично развитой личности готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, личной ответственности за принятое решение является актуальной и приоритетной задачей образования. Старший школьный возраст – уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Социально-экономические преобразования на современном этапе развития общества определяют необходимость подготовки квалифицированных, инициативных специалистов, способных к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию, адекватно выполняющих профессиональные задачи, отличающиеся высокой социально-профессиональной мобильностью, готовностью к быстрому обновлению знаний, расширению арсенала умений и навыков, освоению новых сфер деятельности. В любой сфере профессиональной деятельности для развития успешной личности необходимы: психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение активизировать свой внутренний потенциал, определять цели и эффективные стратегии для их достижения, конструктивно выстраивать коммуникации с окружающими, владеть технологиями командообразования, саморегуляции, тайм-менеджмента.

Уникальность программы: учащиеся всех профильных классов посещают единые предметы, направленные на развитие личности, разработанные с учетом возрастных и психологических особенностей старшеклассников. Уроки ведет штатный учитель или психолог в рамках элективных курсов.

Логика построения занятий: получение основ психолого-педагогических знаний через познание себя и развитие «мягких» навыков, которые необходимы человеку независимо от профессии: коммуникабельности, креативности, эмоционального интеллекта, гибкости, мышления, самоорганизации, адаптивности.

Цель программы: гармонизация личности учащегося для жизненного и профессионального самоопределения с осознанным выбором профессиональной траектории развития.

Задачи программы:

- Определение и активизация внутренних ресурсов, лидерского потенциала.
- Развитие навыков самопознания, критической переработки информации.
- Воспитание уверенности, чувства собственного достоинства.
- Развитие способностей конструктивных коммуникаций.

- Обучение технологиям целеполагания, командообразования стресс-менеджмента, тайм-менеджмента.
- Проектирования своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Формы работ: тренинги, мастер-классы, деловые игры, диагностическая и проектная деятельность

Частота и длительность уроков: 1 раз в 2 недели по 2 часа. Общее количество часов: 34 часа -10 класс, в течение года; 16 часов-11 класс, первое полугодие.

Ожидаемые результаты

В процессе освоения программы старшеклассники сформируют навыки:

- командной работы;
- смысложизненных ориентаций;
- понимания, распознавания и контролирования собственных эмоции и эмоции других людей;
- самопознания, активизации внутренних ресурсов, лидерского потенциала;
- асертивного поведения;
- противостояния агрессивному поведению в Интернете, поиска стратегий для решения проблем, возникающих в процессе взаимодействия в Сети;
- планирования собственной деятельности, рационального использования времени;
- публичных выступлений;
- саморегуляции;
- здорового образа жизни;
- профессионального самоопределения и осознанного выбора профессиональной траектории
- проектирования своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов
10 класс		
1	Мы – команда	2
2	Современный мир и современное образование	2
3	Смысл жизни и призвание человека	4
4	Заряжен на 100: энергия, здоровье, спорт	2
5	Я – человек мыслящий	2
6	Мир наших эмоций и чувств	2
7	Я – личность	4
8	Легко ли быть учителем?	4
9	Я в ситуациях взаимодействия	4
10	Мой потенциал лидерства	2
11	Как сказать нет и не потерять друзей	2
12	Откровение цифрового антрополога	2

13	Тренды будущего. Атлас новых профессий	2
	Итого	34
11 класс		
1	Я и мое будущее «Мой профессиональный выбор»	4
2	Игра - симулятор «Путь в будущее»	2
3	Стресс-менеджмент	2
4	Тайм-менеджмент	4
5	Тренинг публичного выступления	2
6	Проект «Моя жизнь как бизнес-план»	2
	Итого	16

Занятие 1
10 класс
«Мы – команда»

Разработчик: Макушкина О.М., к.пс.н.,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: создание благоприятного психологического климата в группе

Задачи:

1. Развитие навыков эффективного общения.
2. Повышение мотивации и лояльности к работе в психолого-педагогическом классе
3. Выработка умений работать в команде.

Материалы и оборудование: рабочая тетрадь, 2 веревки по 3-4 метра, 3 мяча.

Литература:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Технология создание команд. – СПб.: Речь, 2002.-216 с.
2. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования.- СПб.: Речь.2005.-187 с.
3. Сидоренко Е.В. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2006.
4. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / пер. с нем. – М.Генезис, 1999.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут) <i>Упражнение 1.</i> <i>Знакомство и</i> <i>правила группы (5</i> <i>минут)</i>	1. Ведущий представляет себя и программу. Знакомство с группой. Каждому участнику предлагается назвать свое имя + 3 качества, которые его характеризуют. Следующий участник называет имя + качества предыдущего участника и своё имя + свои качества. Далее группе предлагается принять правила,	Знакомство, правила, ожидания — обязательные составляющие тренинга. Не стоит ими пренебрегать, так как позднее это неизбежно приведет к потере времени, а, может быть, и к снижению эффективности работы. Знакомство — важный этап работы с группой, обеспечивающий доверие, снижающий тревожность и избыточное напряжение участников. Правила - совместное обсуждение стандартных групповых норм и

<p><i>Упражнение 2. Карусель (5 минут)</i></p>	<p>записав из в рабочей тетради: Примерные правила: 1. Я-высказывания. 2. Обратная связь (кратко, по существу). 3. Активность и включенность. 4. Уважительное отношение друг к другу.</p> <p>Далее участникам еще раз сообщается, какая тема и предлагается записать ее в рабочих тетрадях, а также отметить свои собственные цели: - я готов сегодня получить? - я готов сегодня отдать?</p> <p>2. Группа становится во внутренний и внешний круги так, чтобы напротив каждого участника находился другой участник. После выполнения задания, участники внешнего круга делают шаг вправо к следующему участнику. Если количество участников нечетное, то ведущий присоединяется. Примерные вопросы (2-4 перехода, длится одно задание):</p>	<p>правил и возможное дополнение их чем-то важным для конкретного состава участников или данной разновидности тренинга. Каждое правило объясняется участникам, далее предлагается записать в рабочей тетради. Например, правило 1 - Я-высказывания, когда даём обратную связь важно говорить от себя (Я так чувствую, знаю, вижу, думаю, без обобщений они, все и т.д.). Иногда правила дополняются санкциями, применяющимися к «нарушителям» при невыполнении групповых норм. Игнорирование этапа принятия групповых норм может сделать работу «опасной» для участников (если не принята норма конфиденциальности), хаотичной и неорганизованной (если не принята норма говорить по одному), а иногда и невозможной, в силу бесконечных опозданий и уходов-приходов (если не приняты нормы дисциплины и участия). Ожидания от занятия - участников тренинга обычно волнует вопрос, оправдаются ли их ожидания от занятий; насколько их профессиональные и личные интересы согласуются с желаниями других участников обучения, а также с возможностями тренера. Ожидания участников важны как тренеру — чтобы органично строить учебный процесс, так и самим членам группы — для осознания своих желаний и постановки учебной задачи самому себе. К тому же участники обучения не всегда знают предполагаемую программу. На этапе заключения контракта нужно ее огласить и обсудить. 2. Важно ведущему удерживать темп переходов и чётко проговорить вначале, как будут двигаться ребята. При переходе к следующему участнику, задание еще раз повторяется. Само задание длится 2-4 перехода, далее задание меняется. По завершению упражнения, дается обратная связь по кругу. Вопросы: Что дало упражнение? Что для себя увидели?</p>
--	--	--

<p>Упражнение 3. «Синквейн» (5 минут)</p> <p>Упражнение 4. «А Вас, Штирлиц, я попрошу остаться...» (в ходе занятия)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 общих признаков между нами, ➤ чем мы отличаемся (2-3 признака), ➤ 3-4 причины почему мы здесь, ➤ чем мне нравится наша группа, ➤ что мне важно здесь получить. <p>В конце - обратная связь.</p> <p>3. В рабочей тетради надо написать синквейн на слово - КОМАНДА. В конце - обратная связь.</p> <p>Инструкция: «Сегодня каждый будет Мюллером и наблюдать за кем-то, и в конце вам нужно ответить на три вопроса: 1. Как менялось его настроение по ходу занятия? 2. Что его больше порадовало? Или огорчило? 3. И повторить два ярких его движения.</p>	<p>3. <i>Синквейн</i> - это стихотворение, состоящее из пяти строк, в которых человек высказывает своё отношение к проблеме.</p> <p><i>Порядок написания синквейна:</i></p> <p>Первая строка - одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна.</p> <p>Вторая строка - два слова, характеризующих данное предложение (обычно прилагательные).</p> <p>Третья строка - три слова, показывающие действие понятия (обычно глаголы).</p> <p>Четвёртая строка - чувства человека по данной теме (или мысль).</p> <p>Пятая строка - вывод.</p> <p><i>Например, синквейн на слово УЧИТЕЛЬ</i></p> <p>Учитель. Добрый, знающий. Учит, воспитывает, помогает. Старый друг лучше новых.</p> <p>Мастер. По завершению упражнения дается обратная связь по кругу. Вопросы: Что дало упражнение? Что для себя увидели?</p> <p>4. Ведущему важно напомнить два раза про это упражнение в течение занятия. В рабочей тетради надо фиксировать свои наблюдения. По завершению упражнения, дается обратная связь по кругу. Вопросы: Что дало упражнение? Что для себя увидели?</p>
<p>Основная часть</p>	<p>1. Ведущий строит «Блиндаж» из стульев и</p>	<p>1. Группа делится на 5-10 человек, и строятся «блиндажи», так, чтобы</p>

<p>(45 минут) Упражнение 1. «Мина» (5 минут)</p>	<p>делает выход, такой, чтобы мог выйти только один человек. Инструкция: вы сейчас находитесь в «блиндаже». В любой момент сюда может попасть мина. Я как наблюдатель могу вас предупредить за 5-10 секунд (зависит от количества человек на 1 секунду меньше, чем человек). Как только вы слышите «Мина!» за 5-10 секунд покинуть «блиндаж». В конце - обратная связь.</p>	<p>было достаточно места для выхода всей команды. Далее дается инструкция и создается установка на вероятность гибели если не успеете выйти. Дается три попытки. Первая спонтанная, как получилось. Обсудить, как будут выходить 1 минута (время ведущий засекает). Далее вторая и третья попытка. По завершению упражнение, дается обратная связь по кругу. Вопросы: 1.Что мешало достижению результата? Что смогли улучшить в процессе проб? 2. Что дало упражнение, что для себя увидели? 2. Дается чётка инструкция и время выполнения для каждой команды 5 минут. По завершению упражнение, дается обратная связь по кругу.</p>
<p>Упражнение 2. «Построй фигуры» (15 минут)</p>	<p>2. Группа делится на две команды. Первая наблюдатели, вторая кто выполняет задание. Инструкция: Сейчас я вам дам верёвку, каждый держит ее в руках. Перемещаться вдоль верёвки можно, но руки отпускать нельзя. Выполнять задание будите закрытыми глазами. Только после того как группа скажет, что фигура готовы, вы открываете глаза». Для первой группы надо построить треугольник. Для второй группы квадрат. В конце - обратная связь.</p>	<p>Вопросы: 1.Что мешало достижению результата? Что смогли улучшить в процессе проб? 2. Что дало упражнение, что для себя увидели?</p>
<p>Упражнение 3. Тема для обсуждения: роли в команде (15 минут)</p>	<p>3. Работа в рабочей тетради. Письменно каждый участник записывает ответ на вопрос (для чего нужны роли в команде?). Далее дается информация по таблице «Ролевая структура группы» и предлагается ответить на второй вопрос (кем я был в команде в двух предыдущих упражнениях «Мина» и «Построй фигуру»). Далее идет обсуждение в</p>	<p>3. Работа в тетрадях. Проследить, чтобы все написали и далее по кругу сначала проговорить первый вопрос, затем ведущим дается информация по таблице. Предлагается в парах проговорить второй вопрос. Дается дополнительная инструкция: «Дать обратную связь другому: правильно ли он определил свою роль». Важно следить за временем: 1 минута - записать в тетради первый вопрос, 2 минуты - проговорить в общий круг этот вопрос. Дать информацию по ролям и написать ответ - 2 минуты. Работа в парах по 3-4 минуты на человека</p>

<p><i>Перерыв 5 минут</i></p> <p><i>Упражнение 4. «Карандаши» (3 минуты)</i></p>	<p>парах второго вопроса. Дается дополнительная инструкция: «Дать обратную связь другому: правильно ли он определил свою роль».</p> <p>В конце - обратная связь.</p> <p>4. Группа встает в круг. Инструкция: «Поместите между кончиками указательных пальцев карандаши, справа и слева. Удерживая карандаш с другим человеком, вам необходимо сделать вместе следующие движения: Поднять руки вверх, Сузить и расширить круг, Сделать 3 шага влево и 3 шага вправо, Присесть на корточки и встать»</p>	<p>на обсуждение.</p> <p>По завершению упражнения, дается обратная связь (2 минуты) по кругу. Вопросы: Что дало упражнение? Что для себя увидели?</p> <p>Ролевая структура группы:</p> <table border="1" data-bbox="1126 376 2087 794"> <tr> <td>Генератор идей</td> <td>Новатор, придумывает множество идей</td> </tr> <tr> <td>Координатор</td> <td>Четко формулирует цели и ведёт процесс выполнение задачи</td> </tr> <tr> <td>Финалист</td> <td>Следит за тем, чтобы задание выполнилось полностью и своевременно</td> </tr> <tr> <td>Критик</td> <td>Проводит анализ задачи, плюсы и минусы</td> </tr> <tr> <td>Коммуникатор</td> <td>Гармонизирует отношения в группе и устраняет разногласия</td> </tr> <tr> <td>Мотиватор</td> <td>Побуждает к действиям</td> </tr> <tr> <td>Исполнитель</td> <td>Претворяет идеи в практические действия, вносит упорядоченность в действия группы</td> </tr> </table> <p>4. Степень сложности ведущий выполняет по ходу упражнения. Это упражнение разминочное, что собрать после перерыва и настроить на работу</p>	Генератор идей	Новатор, придумывает множество идей	Координатор	Четко формулирует цели и ведёт процесс выполнение задачи	Финалист	Следит за тем, чтобы задание выполнилось полностью и своевременно	Критик	Проводит анализ задачи, плюсы и минусы	Коммуникатор	Гармонизирует отношения в группе и устраняет разногласия	Мотиватор	Побуждает к действиям	Исполнитель	Претворяет идеи в практические действия, вносит упорядоченность в действия группы
Генератор идей	Новатор, придумывает множество идей															
Координатор	Четко формулирует цели и ведёт процесс выполнение задачи															
Финалист	Следит за тем, чтобы задание выполнилось полностью и своевременно															
Критик	Проводит анализ задачи, плюсы и минусы															
Коммуникатор	Гармонизирует отношения в группе и устраняет разногласия															
Мотиватор	Побуждает к действиям															
Исполнитель	Претворяет идеи в практические действия, вносит упорядоченность в действия группы															
<p>Заключительная часть. (30 минут)</p> <p><i>Упражнение 1. «Создание ритуала начала и завершения занятий»</i></p>	<p>1. Участникам предлагается придумать ритуал, с которого будут начинаться все последующие дни, и ритуал, которым будут заканчиваться. Затем репетируют</p>	<p>1. Ритуалы играют большую роль в объединении и сплочении группы, особенно когда эти ритуалы созданы самой группой. Параметры ритуала, предлагаемые участникам: уникальность (присущ только данной группе),</p>														

<p><i>(3 минуты)</i></p> <p><i>Упражнение 2.</i> <i>«А Вас, Штирлиц, я попрошу остаться...»</i> <i>(7 минут)</i></p> <p><i>Упражнение 3.</i> <i>«Что помогает и что мешает, в общении с тобой»</i> <i>(15 минут)</i></p> <p><i>Упражнение 4.</i> <i>«Позитивные итоги»</i> <i>(4 минуты).</i></p> <p><i>Упражнение 5.</i> <i>«Ритуал завершения»</i> <i>(1 минута)</i></p>	<p>придуманный ритуал.</p> <p>2. Ребята открывают записи. В тройках рассказывают, за кем наблюдали по трем вопросам и в группе - общая обратная связь В конце - обратная связь.</p> <p>3. Дается инструкция: сейчас вы делитесь на подгруппы 4-6 человек. Вам важно дать каждому участнику следующую обратную связь в виде «бутерброда+,-,+», что помогает с тобой общаться и что мешает.</p> <p>4. В рабочей тетради записываем, что было важно, ценно на занятии и далее проговариваем группе.</p> <p>5. Участники проводится придуманный ритуал</p>	<p>одномоментная включенность всей группы в исполнение ритуала, динамичность (использование движений, жестов).</p> <p>2. По завершению упражнения, дается обратная связь по кругу. Вопросы: Что дало упражнение? Что для себя увидели?</p> <p>3. Важно ведущему правильно показать, как дается обратная связь, что человеку трудно слышать критику, поэтому используем «бутерброд - что помогает, что мешает, что помогает», при этом делаем прямое обращение к человеку. Например, «Катя, мне помогает с тобой общаться, что ты добрая, мне мешает, что ты иногда стесняешься, но ты всегда внимательно слушаешь и мне хочется разговаривать с тобой».</p> <p>4. Дается обратная связь по кругу, чтобы каждый участник высказался.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧАСТНИКА

Правила группы (НА ВСЕ ЗАНЯТИЯ)

1.
2.
3.
4.
5.

ЧТО Я ГОТОВ ПОЛУЧИТЬ? _____

ЧТО Я ГОТОВ ОТДАТЬ? _____

Упражнение Синквейн

Синквейн - это стихотворение, состоящее из пяти строк, в которых человек высказывает своё отношение к проблеме.

Порядок написания синквейна:

Первая строка - одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна.

Вторая строка - два слова, характеризующих данное предложение (обычно прилагательные).

Третья строка - три слова, показывающие действие понятия (обычно глаголы).

Четвёртая строка - чувства человека по данной теме (или мысль).

Пятая строка - вывод.

Например:

Учитель. Добрый, знающий. Учит, воспитывает, помогает. Старый друг лучше новых. Мастер.	Зима. Снежно. Холодно. Дует, метет, мерзнет. Выспался. Хорошо. Надо работать.
---	---

КОМАНДА

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Упражнение «А Вас, Штирлиц, я попрошу остаться...»

в конце вам нужно ответить на три вопроса

1. Как менялось его настроение по ходу занятия

2. Что его больше порадовало? Или огорчило?

3. И повторить два ярких его движения в течении занятия

Тема для обсуждения: Роли в команде

Вопрос: Для чего нужны роли в команде?

Вопрос: Кем я был в предыдущих упражнениях?

Ролевая структура группы:

Генератор идей	Новатор, придумывает множество идей
-------------------	-------------------------------------

Координатор	Четко формулирует цели и ведёт процесс выполнение задачи
Финалист	Следит затем, чтобы задание выполнилось полностью и своевременно
Критик	Проводит анализ задачи, плюсы и минусы
Коммуникатор	Гармонизирует отношения в группе и устраняет разногласия
Мотиватор	Побуждает к действиям
Исполнитель	Претворяет идеи в практические действия, вносит упорядоченность в действия группы

Завершение
Выделите 3 важных момента для себя
(важно, полезно, ценно)

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Занятие 2
10 класс
«Современный мир и современное образование»

Разработчик: Илюшина Н.С.,
Начальник управления рекрутинга и карьерного развития
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель: дать представление о мире профессий, о системе профессионального образования. Рассмотрение вариантов построения своей образовательной траектории.

Задачи:

1. Познакомить с системой профессионального образования Республики Башкортостан (колледжи и вузы);
2. Обсудить плюсы и минусы среднего профессионального и высшего образования;
3. Построение образовательного маршрута.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор/интерактивная доска.

Литература:

Атлас новых профессий 3.0. / под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. — М.: Интеллектуальная Литература, 2020. — 456 с.
(<https://new.atlas100.ru/>)

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	Обсудить современные профессии, профессии, которые исчезли за последний 10 лет, и которые появились. Вопрос для обсуждения: Как вы думаете, какие новые профессии появятся к 2030 году и почему?	На экране можно продемонстрировать сайт Атлас новых профессий - https://new.atlas100.ru/ На доске фиксировать варианты, предлагаемые школьниками.
Основная часть (50 минут)	Задать вопрос школьникам: Какие вузы и колледжи вы знаете?	На доске фиксировать варианты, предлагаемые школьниками.
<i>Теоретическая часть</i>	Подготовку квалифицированных рабочих и	

специалистов среднего звена в Республике Башкортостан осуществляют 96 профессиональных образовательных организаций и 5 самостоятельных государственных образовательных организаций высшего образования. Подготовка кадров осуществляется по 131 специальности и по 72 рабочим профессиям. Система среднего профессионального образования Республики Башкортостан самая крупная в Приволжском федеральном округе и 2-ая в Уральском федеральном округе, после Свердловской области.

В целях обеспечения кадровой потребности в квалифицированных рабочих, служащих и специалистах среднего звена на территории Республики Башкортостан функционируют 96 профессиональных образовательных организаций, из них 71 – подведомственных Министерству образования и науки Республики Башкортостан, 8 – Министерству здравоохранения Республики Башкортостан, 8 – Министерству культуры Республики Башкортостан, 1 – Министерству лесного хозяйства Республики Башкортостан, 1 – Государственному комитету Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей, 7 – негосударственных профессиональных образовательных организаций.

Сегодня по программам СПО в регионе обучаются более 104 тыс. студентов, что составляет 49,8% населения в возрасте от 15 до 19 лет.

Подготовка ведётся по 131 специальности и по 72 рабочим профессиям.

В настоящее время Республика Башкортостан активно включилась в реализацию федеральных проектов национального проекта «Образование». По линии профессионального образования реализуется региональный проект «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности образования) национального проекта «Образование» (далее – региональный проект). Реализация регионального проекта направлена на модернизацию профессионального образования, в том числе посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ.

На сегодняшний день на территории Республики Башкортостан открыты 43 мастерских, оснащенных современной материально-технической базой, которые имеют разноотраслевую направленность: «Социальная сфера», «Промышленные и инженерные технологии», «Искусство, дизайн и сфера услуг», «Сельское хозяйство», «Строительство», «Информационно-коммуникационные технологии», «Обслуживание транспорта и логистика».

В соответствии с распоряжением Правительства Республики Башкортостан от 9 декабря 2019 года № 1387-р создано государственное автономное учреждение дополнительного образования «Центр опережающей профессиональной подготовки Республики Башкортостан» (далее – ЦОПП РБ) в рамках исполнения мероприятия реализации федерального проекта «Молодые профессионалы».

ЦОПП РБ является координационным центром развития и использования ресурсов Республики Башкортостан в целях опережающей профессиональной подготовки, в том числе профессиональной ориентации, ускоренного профессионального обучения, подготовки, переподготовки, повышения квалификации всех категорий граждан по наиболее востребованным, новым и перспективным профессиям и компетенциям на уровне, соответствующем лучшим мировым стандартам и практикам, стандартам «Ворлдскиллс».

Высшее образование Республики Башкортостан представлено 9 государственными вузами, 6 филиалами российских государственных вузов, 2 негосударственными вузами и 2 филиалами негосударственных вузов.

Подготовка кадров в республике ведётся по 44 укрупненным направлениям подготовки бакалавров, 41 – магистров, 23 – специалистов.

Общее количество студентов в 2020 году – 97,6 тыс. человек.

Наблюдается ежегодное увеличение контрольных цифр приёма (далее – КЦП) по специальностям и направлениям подготовки по образовательным программам высшего образования

	<p>(бакалавриат, специалитет, магистратура) в ведущих вузах Республики Башкортостан: 2019-2020 уч. год – 10191, 2020-2021 уч. год – 11747, 2021-2022 уч. год – 13785.</p> <p>В рамках реализации национального проекта «Наука» в Башкортостане создан Евразийский научно-образовательный центр мирового уровня, предполагающий формирование экосистемы развития и поддержки талантливой молодежи в сфере науки и образования, реализацию комплексных научно-технических программ университетами совместно с предприятиями реального сектора</p> <p>Все вузы и колледжи РФ можно посмотреть на портале https://monitoring.miccedu.ru/</p> <p>Сравните количество вузов и колледжей в РБ и соседних регионах, посмотрите по каким специальностям они готовят кадры.</p> <p>Знакомство с порталом «Поступай правильно» https://поступай-правильно.рф/</p> <p>Обсудить вопросы: Какую профессию хочу получить? Куда для этого нужно поступить?</p>	<p>Работа с порталом в реальном времени.</p> <p>Работа с порталом в реальном времени</p>
<p>Заключительная часть (25 минут).</p> <p><i>Подведение итогов</i></p>	<p>Составление образовательного маршрута: Я хочу быть - Я могу поступить - - для этого мне нужно сдать ЕГЭ по предметам ... - если не сдам ЕГЭ, то могу поступит в колледж - ...</p> <p>Что мне нужно сделать, чтобы повысить свои шансы на поступление? - принять участие в олимпиаде ...</p>	<p>Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т. д.</p> <p>Можно использовать доску или флипчарт для того, чтобы разобрать на примере.</p>

	<ul style="list-style-type: none">- заниматься волонтерской деятельностью- получить значок ГТО- закончить школу с отличием <p>И т.д.</p>	
--	--	--

Занятие 3
10 класс
«Смысл жизни и призвание человека»

Разработчик: Халикова Л.Р., к.п.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель: формирование смысло-жизненных ориентаций.

Задачи:

1. Развитие представлений о жизни, предназначении человека;
2. Содействие формированию жизнеутверждающих установок;
3. Содействие формированию готовности и способности к личностному и жизненному самоопределению.

Материалы и оборудование: карточки для упражнения «Альтернативный выбор», карточки с анкетами, ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Литература:

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. – М., 1995. – 64 с.
2. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 256 с.
3. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками / под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. – М.: Генезис. – 2016. – 224 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	- Здравствуйте, уважаемые ученики! Предлагаю наше занятие начать с приветствия.	Рекомендуется организовать пространство для занятия: столы расставить в виде прямоугольника.
<i>Упражнение 1.</i> «Здравствуй, я рад тебя»	1) Участники группы обращаются друг к другу по очереди. Заканчивая фразу: «Здравствуй, я рад тебя видеть...»,	На этом этапе важно создать положительную атмосферу.

<p>видеть...».</p> <p><i>Упражнение 2.</i> <i>«Нравится - не нравится»</i></p>	<p>нужно сказать что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.</p> <p>2) Каждый участник должен взять лист бумаги, написать в верхней части листа свое имя, затем разделить его на две части вертикальной чертой. Левую отмечаем знаком «+», а правую «—». Под «+» перечисляется то, что особенно нравится (в природе, людях, в себе и т.д.), а под знаком «—» то, что особенно неприятно для каждого в окружающем его мире. Затем все зачитывают свои записи вслух (можно приложить эти листочки к груди и медленно ходить по комнате, останавливаясь и читая записи друг у друга).</p>	<p>В ходе выполнения упражнения рекомендуется обратить внимание на то, что чтобы происходило взаимообогащение. Ученики могут друг другу задавать вопросы, осуществлять конструктивную обратную связь. Говорить о том, что показалось интересным в ответах других, что удивило, что нового друг о друге они узнали. После упражнения попросить поделиться впечатлениями.</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p> <p><i>Упражнение 1.</i> <i>«Альтернативный выбор»</i></p>	<p>- Ребята, вы в 10 классе. Приближается к окончанию старшей школы. На этом этапе школьная жизнь завершается, и начинается новый этап в жизни. Идёт выбор профессионального пути. В других учебных заведениях будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сейчас уместен и нужен серьёзный разговор о жизни, жизненном пути, судьбе.</p> <p>- Разные люди видят жизнь по-разному, но каждый из нас должен найти смысл в своей собственной жизни. Итак, что думают люди о смысле жизни?</p> <p>Индивидуальная работа участников с заданием «Альтернативный выбор»: <i>Жизнь — путь к победе. «Пришел, увидел, победил» (Ю. Цезарь).</i> <i>Жизнь — миссия. «Поиск смысла — это поиск цели, задачи, общего дела» (Н.Ф.Федоров).</i> <i>Жизнь — игра. «Весь мир театр, а люди в нем актеры» (В.Шекспир).</i> <i>Жизнь — поиск Бога. «Ты создал нас, и нашим сердцам не</i></p>	<p>Содержание упражнения заранее оформляется в виде карточек для каждого участника.</p> <p>При озвучивании и комментировании учениками своего выбора важно организовать совместную работу. Например, первый участник назвал первую фразу, которая наиболее понравилась и обосновывает свой выбор. После этого задается всем вопрос: «Кому еще понравилась эта фраза, кто разделяет позицию</p>

<p><i>ведом по кой, пока не придут они в обитель Твою» (Августин).</i></p> <p><i>Жизнь — служение другим. «Если в жизни есть смысл и цель, то смысл этот и цель вовсе не в нашем счастье, а в чем-то более разумном и вели ком. Делайте добро!» (А. П. Чехов).</i></p> <p><i>Жизнь — любовь. «Никого не любить — значит не жить» (Франсуа Фенелон).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Жизнь — счастье. «Жизнь — это дар, жизнь — это счастье, каждая минута которого могла бы быть веком счастья» (Ф. Достоевский).</i> • <i>Жизнь — творчество. «Творчество — это природный смысл жизни» (Н. Рерих).</i> • <i>Жизнь — лабиринт. «Жизнь — это неровное, неправильное и многообразное движение» (М. Монтень).</i> • <i>Жизнь — вечное обновление. «Жизнь человеческая должна всегда походить на эту реку, текущую передо мной: постоянно одно и то же русло и в нем каждый момент свежая вода» (Г. Торо).</i> • <i>Жизнь — постоянные перемены. «Познал восторг — познай страданье. Раз я меняюсь — я живу... Застыть пристойно изваянью, а не живому существу» (И. Северянин).</i> • <i>Жизнь — труд. «Труд есть единственно доступное человеку на земле и единственно достойное его счастье» (К. Ушинский).</i> • <i>Жизнь — борьба. «Борьба есть условие жизни: жизнь умирает, когда оканчивается борьба» (В. Белинский).</i> • <i>Жизнь — следование чувству долга. «Самое высшее удовольствие в жизни — сознание выполненного долга» (У. Гэзлитт).</i> • <i>Жизнь — страдание. «Родился, жил в слезах, в слезах и умираю» (А. П. Сумароков).</i> 	<p>одноклассника?» Если время позволяет, можно попросить других высказаться по данной фразе, спросить: «Как он понимает эту фразу? Что для него означает это выражение?» В ходе такой работы срабатывает механизм объединения.</p> <p>Также надо задать вопрос: «А кому наоборот это выражение менее нравится?» Попросить обосновать свою позицию. Это позволяет решать задачи развития навыков децентрации у участников.</p> <p>При обсуждении выражений педагогу рекомендуется затронуть важные темы: любовь, служение, развитие и саморазвитие, труд, преодоление трудностей, чувство долга.</p> <p>Есть фразы, которые у большинства вызывает негативную оценку. Например, «Родился, жил в слезах, в слезах и умираю», «Первый шаг младенца есть шаг к его смерти». При обсуждении фразы «Жизнь – страдание» целесообразно вывести разговор на позитивные русла. Например, «Да, жизнь не может состоять из одних страданий. Но в жизни бывают страдания. А может ли быть что-то хорошее в страданиях?» (примерные ответы могут быть следующими: личностный рост, умение преодолеть трудности, трудности закаляют). Важно обсудить конструктивные пути выхода из трудностей. При обсуждении фразы «Первый шаг младенца есть шаг к его смерти» можно задать вопрос: «В чем ценность этой фразы?» Ученики могут выйти на тему о ценности каждой минуты жизни.</p> <p>При обсуждении фразы о любви важно обратить внимание участников на оптимистическую модель любви. Даже если любовь безответная, надо быть благодарным объекту любви, так как благодаря этому</p>
---	---

	<p>• <i>Жизнь — путь к смерти. «Первый шаг младенца есть шаг к его смерти» (К.Прутков).</i></p> <p>- Выберите три высказывания, с которыми вы прежде всего согласны, и поставьте около них цифры 1, 2, 3 по степени их значимости для вас и знак «плюс». Поставьте такие же цифры со знаком «минус» около тех высказываний, с которыми вы не согласны.</p> <p>Каждый участник озвучивает свой список и комментирует сделанный выбор, отвечает на заданные вопросы.</p> <p>Обсуждение разных точек зрения.</p> <p>Дискуссия. Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Почему вопрос смысла жизни вновь и вновь возникает перед человечеством? - Это проблема, которая волнует только философов или она одинаково важна для каждого человека? - Всякий ли человек обретает смысл своего существования? - Что побуждает человека к поиску смысла? - Что может стать смыслом жизни современного человека, вашим смыслом? - Почему так важно для человека жизненное самоопределение? <p>Коллективный анализ.</p> <p>Совместный просмотр видеоролика о Нике Вуйчиче https://www.youtube.com/watch?v=ah0mU34AdLg&t=1s</p> <p>Примерные вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какое впечатление у вас вызвал видеоролик? 2. О чем вы задумались? Какими чувствами сопровождался этот процесс? 3. С какими трудностями столкнулся герой ролика? Как он их решал? Что ему помогло в этом? 4. Чему учит людей Ник Вуйчич? Какие его слова запомнили? 5. Каким жизненным девизом руководствуется наш 	<p>человеку вас посетила чудесное чувство. Умение любить говорит о богатстве души.</p> <p>В целом, данное обсуждение должно привести к мысли о многогранности и многоаспектности жизни.</p>
--	---	---

<p>Упражнение 2. «Девиз»</p>	<p>герой?</p> <p>Упражнение 2. «Девиз».</p> <p>Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они выбрали себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет — соответствовать его характеру.</p> <p>После упражнения рекомендуется задать такой вопрос: «О чем вы задумались при выполнении этого задания?»</p>	<p>При выполнении данного упражнения важно, чтобы ученики задумались о своей жизни, о себе, жизненном девизе. Если кто-то затруднится дать ответ – это тоже результат. Можно сказать, что не просто сразу определить свой жизненный девиз, есть над чем задуматься, определиться с этим в будущем.</p>
<p>Заключительная часть (25 минут).</p> <p>1) Анкетирование</p> <p>2) Групповая работа</p>	<p>В заключительной части предлагается провести следующее анкетирование:</p> <p>1) Продолжите предложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жизнь – это ... - Хорошее в моей жизни... - Не очень хорошее в моей жизни... - Плохое в моей жизни... - Самое дорогое в жизни для меня... - Я люблю свою жизнь, потому что... <p>2) Совместная стенгазета: «Я люблю свою жизнь, потому что...»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, вы последним вопросом анкеты было предложено продолжить предложение «Я люблю свою жизнь, потому что...» <p>Я вам предлагаю оформить эту свою фразу в совместной газете. Вы можете использовать то, что написали в анкете или что-то новое.</p>	<p>Анкета заранее для каждого ученика должно быть подготовлено в виде карточки.</p> <p>После проведения анкетирования целесообразно задать вопросы: «О чем вы задумались при выполнении задания? Какими чувствами сопровождался этот процесс?»</p> <p>Важно, чтоб ученики высказались, проговорили о своих чувствах. Это позволяет осмыслить свои представления о жизни, проанализировать жизненные радости и трудности, способствует формированию жизнеутверждающих установок.</p> <p>Для стенгазеты используется ватман. Ученики оформляют совместную газету. Каждый вписывает свои слова, продолжая фразу: «Я люблю тебя жизнь, потому что...». Для красочного оформления используются фломастеры, цветные карандаши.</p> <p>В ходе выполнения задания целесообразно музыкальное сопровождение. Можно использовать такие произведения: Э. Григ - "Утро" из сюиты "Пер</p>

	<p>Подведение итогов. Примерные вопросы для рефлексии: - О чем вас заставило задуматься сегодняшнее занятие? - Что для Вас лично было сегодняшнее занятие? Как оно отозвалось, откликнулось?</p> <p>Напутственное слово педагога, пожелания учеников друг другу.</p>	<p>Гюнт", Людвиг ван Бетховен: Ода "К радости" или любые другие произведения с жизнеутверждающим мотивом. После оформления, газета вывешивается на видном месте.</p> <p>В связи с тем, что занятие строилось в формате обсуждения и диалога для рефлексии вопросы могут минимальными. Кроме того, завершающее упражнение – групповая работа над стенгазетой – объединяет участников и возникает в какой-то степени общий продукт.</p>
--	--	---

Занятие 4
10 класс
«Заряжен на 100: энергия, здоровье, спорт»

Разработчик: Сафина Э.Н., к.с.н.,
доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель: сформировать у школьников грамотное представление о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
2. Систематизация и обобщение знаний старшеклассников о здоровом образе жизни;
3. Формирование активной жизненной позиции.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор/интерактивная доска, фишки, листы бумаги формата А3, 2 ватмана, 2 набора фломастеров для организации работы команд школьников, стакан с водой, 10 кубиков сахара.

Литература:

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник 3-е издание, дополненное. – М.: Изд-во «ГЭОТАР-Медиа», 2020. – 480 с.
2. Тематический урок для школьников по основам здорового образа жизни [tematicheskiy-urok-dlya-shkolnikov.pdf \(yandex.ru\)](https://yandex.ru/search/document?text=tematicheskiy-urok-dlya-shkolnikov.pdf)

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут) <i>Деление на команды «Стикеры»</i>	Заходя в кабинет, в котором будет проводиться занятие участники получают стикеры 2-х разных цветов. Получив стикеры, участники занимают тот стол, который обозначен соответствующим цветом.	Необходимо заранее подготовить класс к проведению занятия: столы и стулья объединяются в два полукруга и при помощи разноцветных стикеров маркируются.
<i>Упражнение 1</i>	В центре круга стоит пустой стул. Участник-доброволец	На этом этапе важно создать положительную

<p>«Рукопожатие»</p> <p>Упражнение 2 «Введение в тему урока»</p>	<p>садится на этот стул, кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. К нему в любом порядке очень тихо подходят остальные участники и кладут руки ему на ладони. Задача водящего - угадать, чьи это руки. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести правило, согласно которому участники могут подходить к водящему несколько раз или не подходить вовсе.</p> <p>Участникам зачитываются вопросы викторины (Приложение 1). После того, как обучающиеся ответят им задается вопрос: «Вы уже, наверное, поняли какой теме посвящен наш урок?». Участники отвечают: «Здоровому образу жизни».</p>	<p>атмосферу.</p> <p>Команды получают фишки за каждый правильный ответ. Можно предварительно оформить вопросы и ответы викторины в формате презентации (предлагаем использовать программу PowerPoint или Canva)</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p> <p>Теоретическая часть</p>	<p>Сегодня жизнь каждого из нас полна событий. В наше развитое время мы с вами привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть как можно больше. Быстро работать, изучать новое, успеть везде и не забыть «на ходу» перекусить. Мы настолько забыли о собственном организме, перестали внимательно относиться к собственному здоровью.</p> <p>Уверен(а), что каждый за собой это замечал.</p> <p>Вы согласны со мной? (ответ аудитории).</p> <p>Но ведь здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Вспомните себя в двух ситуациях, когда вы болеете, а нужно учиться и когда отдохнули, выспались и готовы к новым свершениям? В каком состоянии вы лучше себя ощущаете и с чем это связываете? (ответы участников)</p> <p>Рано или поздно организм может дать сбой и в</p>	<p>На доске или флипчарте крепятся компоненты здорового образа жизни, либо зарисовывается круг с 5-ю секторами (Приложение 2)</p>

последствии спровоцировать толчок к развитию какого-либо заболевания. Это случается не вовремя и всегда приносит проблемы. Нужно будет пропускать уроки в школе, самостоятельно изучать предметы. Прогулки с друзьями станут невозможными ввиду болезни. НО избежать этого исхода легко. Всего лишь необходимо знать и выполнять несколько правил здорового образа жизни. Ну что, вы согласны узнать эти правила?
(Дожидаемся дружного ответа участников)

Что же такое Здоровый Образ Жизни?

ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. Думаю, что ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет только к процветанию. Вы только задумайтесь! Необходимо всего лишь соблюдать несколько простых правил, чтобы уберечь себя от развития различных заболеваний (чаще всего хронических, т.е. тех, которые носят длительный характер), укрепить организм и быть счастливым.

Из чего состоит ЗОЖ? Здоровье каждого человека уникально, однако все же подчиняется определенным единым правилам. Ведение ЗОЖ помогает каждому из нас заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и дает силы для борьбы с различными заболеваниями. Это своего рода защитник и супер-герой. Однако таковым он может стать только при одном условии.

Нужно использовать все его компоненты. Существует множество классификаций этих компонентов. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ включает в себя:

Правильное питание;

Физическая активность;

Отсутствие вредных привычек;

<p><i>Упражнение 2. «Здоровый-нездоровый»</i></p> <p><i>Теоретическая часть</i></p>	<p>Грамотное планирование и ведение режима дня. Стресс менеджмент.</p> <p>Учитель предлагает одной из команд нарисовать на ватмане здорового, другой команде – нездорового человека. Командам предстоит рассказать о том, какой образ жизни ведет нарисованный персонаж. После каждая команда меняется местами и дополняет рисунок предыдущей команды своими идеями. Во время презентации своих рисунков (исходных) каждая команда должна ответить на следующие вопросы: как питается их изображенный герой; занимается ли он спортом и как проводит досуг; имеет ли какие-либо вредные привычки и др. комментарии по желанию самих школьников (например, кем работает, какие хобби имеет, как планирует свой досуг и др.).</p> <p>Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять полезные, свежие продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильное питание должно быть исключительно сбалансированным:</p> <ul style="list-style-type: none"> -еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения (обязательно кушать мясо, рыбу, овощи и фрукты). При этом свежие овощи и фрукты необходимо употреблять ежедневно; -важно наличие не менее 5 приемов пищи в сутки. Они включают три основных приема и два перекуса. Голодать нельзя – это нужно запомнить. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день приблизительно в одно и то же время; 	<p>Учитель по итогам презентации данных изображений и описаний самих школьников разбирает по пунктам каждый из следующих разделов и параллельно комментирует высказывания школьников согласно представленному ниже теоретическому блоку.</p>
---	---	--

-ни в коем случае не стоит перекусывать чипсами, продуктами быстрого приготовления (лапша) и сухариками. В составе чипсов и сухариков много вредных веществ и канцерогенов, различные синтетические и натуральные ароматизаторы. Из-за этого употребление этих продуктов на голодный желудок приведет к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

-овощи и фрукты- отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ, ведь в овощах и фруктах содержатся очень много витаминов, которые крайне важны любому организму, особенно подрастающему;

-кушайте медленно. Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;

-хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;

-ешьте жидкое. Обязательно ежедневно необходимо употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд, что помогает организму максимально усвоить поступающие в них питательные вещества;

-пить, пить и еще раз пить. Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак рекомендуется выпивать стакан воды. Однако у каждого человека своя потребность в воде, поэтому не забывайте прислушиваться к собственным желаниям и потребностям организма;

-злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к развитию кариеса зубов, хрупким костям – из-за недостатка кальция, к ожирению. В газировках слишком

Ведущий демонстрирует такой объем сахара: в стандартный стакан кладет 10 кубиков сахара.

много сахара. Каждая банка газировки объемом 355 мл вмещает десять чайных ложек сахара;

-употребляйте кисломолочные продукты. Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению. Польза кисломолочных продуктов в том, что в своем составе они содержат полезные бактерии, которые попадая в ваш кишечник сдерживают рост болезнетворных микроорганизмов и помогают укрепить иммунитет.

-не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства, а ведь именно в них весь секрет полезной пищи;

Быстрая еда или фастфуд является излюбленным перекусом среди подростков.

Но знаете ли вы чем он опасен?

Во-первых, фастфуд- «мертвая» еда. В ней много жиров, углеводов, соли и сахара, практически отсутствует клетчатка. Она совершенна бесполезна и даже вредна. Важно помнить, что в день необходимо употреблять не более 5 грамм соли. Это крайне важно, чтобы наш организм чувствовал себя комфортно;

Во-вторых, если кушать фастфуд постоянно, могут возникнуть расстройства пищеварения. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему. Вы будете постоянно испытывать ощущение тяжести.

Бытует мнение, что нельзя есть после 18:00. Однако это не так! Запомните это!

Последний прием пищи необходимо совершать за 3-4 часа до сна. Таким образом, организм успеет переварить «тяжелую» пищу и это будет способствовать лучшему отдыху организма и восстановлению жизненных сил.

Дождаться ответа участников. Ответы записываются ведущим на доску или флипчарт.

<p><i>Физкультминутка</i></p>	<p>Итак, давайте повторим: ! Важно придерживаться режима питания (не менее 5 приемов пищи в день); ! Пища должна быть разнообразной и обязательно включать свежие овощи и фрукты; ! Важно отказаться от употребления газированных напитков и фастфуда.</p> <p>Каждая команда в течение 3 минут придумывает свой вариант утренней зарядки.</p>	<p>По истечению установленного времени каждая из команд демонстрирует свой вариант утренней зарядки и получает обратную связь с комментариями от ведущего. В заключении все школьники выполняют наиболее грамотный вариант утренней зарядки, представленной педагогом.(Приложение 3)</p>
<p><i>Теоретическая часть</i></p>	<p>Наше тело – это наш главный инструмент. Согласны? С его помощью мы можем выполнять все свои функции. А движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Это общепризнанный факт. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Однако в день нужно посвящать не менее 30 минут умеренной физической активности (к этому может относиться и неспешная прогулка на свежем воздухе). Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день и откажитесь по возможности от общественного транспорта, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии. Знаете, а утренняя или</p>	

вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Тренировки на свежем воздухе значительно улучшат обмен веществ и стабилизируют работу сердца, положительно скажутся на нервной системе и на всем организме в целом. Вы будете уравновешенными, стресс устойчивыми. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие. Давайте более подробно остановимся на утренней зарядке. Систематическая утренняя зарядка укрепляет иммунитет, поэтому если ты регулярно выполняешь физические упражнения, то болеть будешь меньше. Ведь хороший иммунитет способствует уменьшению разных болезней и простуд. Утром переход организма из состояния сна к бодрствованию проходит постепенно. Для того чтобы все процессы жизнедеятельности запустились, нужно некоторое время. Давно известно, что отличным помощником утром является зарядка. Выбранная последовательность упражнений должна выполняться в строгом порядке – менее интенсивные упражнения в самом начале, и далее занимаемся с увеличением интенсивности. Это позволит вашему телу плавно и безопасно выходить из состояния покоя. Начинать следует с упражнений в верхней части тела и постепенно опускаясь вниз, закончить зарядку упражнениями для ног. Физические упражнения также помогают «переключить» организм от умственной деятельности и восполнить необходимые энергетические запасы. Для этого каждые 45 минут умственной деятельности прерывайте небольшими физическими активностями. Достаточно всего лишь в течение 3 недель подряд выполнять упражнения каждое утро, чтобы

сформировать крепкую привычку, дальше все будет не так сложно! Главное – никаких отговорок, ведь лень – залог поражения. Ленивые люди более инертны и безразличны в жизни. Но вы ведь не такие!

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни. Вредные привычки могут включать в себя как различные действия, противоречащие установленным нормам и правилам (т.е. поведение человека), так и употребление различных веществ. Давайте поговорим о последних. Мы с вами знаем, что вредные привычки негативно сказываются на организме, провоцируя развитие не только зависимости, но и других, крайне тяжелых заболеваний. Курение, злоупотребление алкоголем имеют свои черты, которые проявляются не только внутри самого организма, но и снаружи. Речь идет о внешнем виде такого человека. Он будет выделяться из толпы, ведь он несет в себе «те самые признаки» вредных привычек: отечность лица (лицо человека опухшее), постоянно напряженная лобная мышца на расслабленном лице (усиление резких черт лица и появление морщин), пожелтение цвета глаз, «мешки» под глазами и ослабленные веки, кожа серого или зеленоватого оттенка, изменение голоса и речи – он становится более жестким и грубым и многие другие признаки. Однако стоит обратить внимание, что только всё вышеперечисленное вместе может говорить о наличии вредных привычек в жизни человека. А таких (вредных привычек) насчитывается достаточно много в современном мире. Употребление энергетических напитков, алкогольных, курение сигарет, вейпов, кальянов, электронных сигарет. Современный мир полон такого рода искушений, который могут нанести непоправимый урон

организму. Это своего рода злодеи в битве с нашим супергероем (организмом).

Ну и, конечно же, не забывайте о сне. Здоровый сон поможет быть всегда активным и полным сил и энергии. Школа, дополнительные занятия и домашние задания – довольно большая нагрузка на растущий организм. Чрезмерное напряжение в течение дня может мешать расслабиться и спокойно уснуть вечером. Следует помнить, что просмотр видео/ТВ, компьютер и любые игры с использованием электронных гаджетов – это дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему вашего организма. Старайтесь спать не менее восьми часов, а для возраста 5-6 классов предпочтительно не менее 10 часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00. И конечно же не забывайте о последнем приеме пищи (за 3-4 часа до сна), о чем мы с вами говорили ранее. Так же важно немного поспать в середине дня или хотя бы просто расслабиться, отдохнуть. Если вам сложно вставать утром по будильнику, родителям приходится вас будить, и особенно если сделать это становится все труднее – попробуйте перенести укладывание на ночной сон на более раннее время. Не верите? А вы попробуйте в течение недели лечь и встать в одно и то же время и сами увидите эффект. Сон очень важен для нормального роста организма и развития мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням.

Помните, что ваше здоровье в большинстве случаев зависит от вас самих. Одевайтесь по сезону, питайтесь правильно, следите за личной гигиеной, выполняйте регулярно физические упражнения, спите не менее 8 часов

	в сутки и в случае необходимости своевременно обращайтесь за помощью к специалистам.	
<p>Заключительная часть (25 минут).</p> <p><i>Подведение итогов – Упражнение «Я сегодня начну вести ЗОЖ»</i></p>	<p>Упражнение используется для завершения урока, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной.</p> <p>Процедура проведения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каждая группа получает лист бумаги А3 и свое задание. 2. Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе — комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. 3. Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. 4. После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы. <p>Обсуждение. Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?</p> <p>Напутственное слово педагога, пожелания учеников друг другу.</p>	<p>Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т. д.</p>

Приложение 1

Вопросы викторины

1. По мнению специалистов, это — идеальное средство для корректировки веса: 10 минут занятий с ним равноценны по физическим затратам 40 минутам бега. Кроме того, это недорого, занимает очень мало места и позволяет заниматься, когда угодно и где вздумается. В США существует ассоциация этого, которая внесла предложение ввести ЭТО в состав олимпийских видов спорта. А о чем идет речь?

Ответ: о скакалке (вид спорта — прыжки со скакалкой).

2. Заботясь о здоровье жителей, власти Манчестера предложили ряду компаний поменять за счет казны некоторые предметы, уменьшив в них количество отверстий. Назовите эти предметы.

Ответ: Солонки. Комментарий: Люди посыпают еду солью в основном по привычке, и солонка с меньшим числом небольших отверстий позволит сократить потребление соли.

3. Закончите анекдот, в котором высмеивается гиподинамия современного человека: "По утрам в семье занимается зарядкой только..."

Ответ: Мобильный телефон.

4. По сообщению газеты "АиФ Здоровье", немецкие ученые 2 года кормили подопытных крыс едой из этого "источника", что привело животных к состоянию сердечной недостаточности. Этот "источник" можно найти по всему миру, а родом он из Америки, ему уже около полувека, и сами американцы, видимо, другого мнения об этом, чем немцы. Что это за "источник" еды?

Ответ: "Макдональдс"

5. В номере журнала "Здоровье" за февраль 2003 г. была одна статья под заголовком "Ожирение заразно". Изображением к заголовку служил один библейский сюжет, в котором коварный змей искушает Адама и Еву. А что вместо яблока предлагал вкусить змей на этом изображении?

Ответ: Гамбургер.

6. В 2013г до 4 декабря на станцию «Выставочная» московского метро можно пройти не за 28 рублей, а за 30... Чего?

Ответ: приседаний

7. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире – насморк. А, что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью?

Ответ: Кариес

8. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета?

Ответ: Велосипед

9. В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение?

Ответ: Эстафета

10. П. Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом?

Ответ: Солнце, воздух и вода

Приложение 2



Аутомануальный комплекс (массаж)

Разогреть ладони энергичным потиранием. Указательными пальцами осуществлять вкручивающие движения по часовой и против часовой стрелке – 6-8 раз в каждую:

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

Массаж ушных раковин

- Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.
- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперед.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелке.
- Разогреть ушные раковины, чтобы они «горели» с умеренной силой.

Гимнастика для глаз

- Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.
- Движение глаз по горизонтальной линии вправо-влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх-вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелке.
- Сведение глаз к переносице, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз ко лбу, затем смотреть в даль.
- Упражнение на аккомодацию.
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

- Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.
- Скольжение подбородком по грудины вниз.

- «Черепашка»: наклоны головы вперёд-назад.
- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперёд, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперёд и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника, сжимание позвоночника.
- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево

Занятие 5
10 класс
«Я - человек мыслящий»

Разработчик: Шабаева А.В., к.пс.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: выявление индивидуальных особенностей мышления, овладение некоторыми приемами развития образно-чувственного и логического мышления; выявление особенностей педагогического мышления при решении педагогических задач.

Задачи:

1. Способствовать развитию экзистенциальных навыков – к обучению/самообучению в течение всей жизни и самостоятельному освоению навыков в быстро меняющемся мире.
2. Способствовать формированию метанавыков («множественный интеллект»).
3. Способствовать развитию способности искать нестандартные подходы к решению проблем, генерировать новые идеи, адаптировать сторонний опыт.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, сеть Интернет, доска, стулья, музыкальное произведение, способствующее релаксации (например, звуки природы), словари (в том числе психологические), флипчарт, листки для участников post-it (клеящиеся стикеры), листы бумаги формата А3, цветные карандаши/фломастеры, рабочая тетрадь

Литература:

1. Кипнис М. Тренинг креативности. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2008. – 128 с.
2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
3. Чернышев Д.А. Как люди думают? / Чернышев Д. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 304 с.
4. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб: Речь, 2007. – 208 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть	<i>Стулья расставляются по кругу</i> <i>Ведущий: Здравствуйте, ребята!</i>	

<p>(15 минут)</p> <p><i>Упражнение 1. «Умные слова» (10 минут)</i></p>	<p>Сегодня мы займемся изучением (исследованием) нашего мышления. Всем Вам хорошо известно изречение известного философа Декарта «Я мыслю, следовательно, я существую».</p> <p>Мышление позволяет человеку совершать осознанную, целенаправленную деятельность, осмыслено общаться с другими представителями вида, абстрактно размышлять, продуцировать разнообразные полезные изобретения и применять их с целью получения определённой выгоды.</p> <p>Преимущество человека перед другими животными состоит прежде всего в его чрезвычайно высокой способности к мышлению. В основе этой способности лежат восприятие и память. Восприятие, память мышление – это звенья единого акта – познания.</p> <p><i>Ведущий:</i> Давайте разделимся на подгруппы. Каждой группе в течение 3 минут необходимо выстроить своё понимание слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность. Свое понимание можно отразить в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы. Затем представители группы должны будут презентовать и объяснить свою иерархию.</p> <p><i>В оставшееся время идет презентация рисунков/схем. По окончании упражнения ведущий резюмирует:</i></p> <p><i>Ведущий:</i> В нашей культуре ум часто выдается за самую высшую ценность. Если человек умен, то им восхищаются. При этом считают умным того, кто очень много знает, кто легко решает задачи, или – еще проще – того, кто хорошо учится. Сам по себе «хороший ум» может быть очень разным. Трудно сравнивать между собой теоретическое и практическое мышление по их ценности, значению. Но можно поговорить о ценности ума как такового. Разве не может «умный» человек оказаться подлецом? Что для нас важнее: порядочность человека или его интеллект? Умение глубоко чувствовать или способность к логическим рассуждениям?</p> <p>Во многих восточных учениях интеллект имеет гораздо меньшее значение, чем способность к самосозерцанию и необычным переживаниям.</p> <p>Есть такое хорошее слово – «мудрость». Слово, в котором примиряются разные полюса. Потому что мудрый человек – это тот, кто способен</p>	<p>Все участники разбиваются на подгруппы по 5-7 человек.</p> <p>Материалы необходимые для упражнения: Листы бумаги формата А3, цветные карандаши/фломастеры</p> <p>В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.</p> <p>Каждый участник копирует воссозданную группой схему/рисунок/символ/кластер в рабочую тетрадь.</p>
--	--	--

<p><i>Эксперимент (5 минут)</i></p>	<p>объединить в себе простоту и сложность, глубокие чувства и здравый смысл, разум, рассудок и переживания.</p> <p><i>Ведущий:</i> Оказывается, человек не способен удерживать в сознании неизменяющуюся информацию. С помощью наших органов чувств мы постоянно преобразуем поступающие к нам из внешнего мира сигналы, активно взаимодействуем с этой информацией. На первый взгляд это незаметно, но очень ярко видно в специальных экспериментах. Так, если к контактному линзам прикрепить источник света (и, значит, заставить его двигаться вместе с глазами), он перестанет замечаться – при всем старании испытуемого – через 1–3 секунды!</p> <p>Информация, которую мы получаем постоянно, перестает нами восприниматься. Постоянно и ритмично повторяющиеся комплексы звуков погружают человека в измененное состояние сознания – в обычный или гипнотический сон, в состояние транса. Данный принцип используется в медитациях на мантрах.</p> <p>Еще один пример: когда оперный певец вынужден долго держать одну и ту же ноту (у поп-певцов такой задачи обычно не возникает), он должен хотя бы совсем немного вибрировать голосом, отклоняться от абсолютно точной ноты – иначе он перестанет себя слышать и «даст петуха».</p> <p><i>Ведущий:</i> Мне хотелось бы предложить Вам провести эксперимент с восприятием.</p> <p>Выберите любое – самое простое – слово и начните многократно повторять его в одном ритме. <i>Ребята повторяют выбранное слово в течении 1-1,5 минут</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Что вы замечаете? <i>Ответы детей</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Воспринимаете ли вы смысл слова? <i>Ответы детей</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Совершенно правильно. Вы заметили, что через какое-то время вы перестаете воспринимать смысл слова. Это одна из особенностей нашего восприятия информации, напрямую связанная с активностью психики.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p><i>Ведущий:</i> А теперь я предлагаю вам познакомиться с индивидуальными</p>	

(50 минут)

*Задание 1.
Психологическая
диагностика на
определение типа
мышления (10 минут)*

особенностями вашего мышления, понять к какому стилю мышления вы относитесь – художника или мыслителя.

Свою принадлежность к тому или иному типу мышления будем определять через личностные характеристики. Сначала по пятибалльной системе определяются проявления в личностных характеристиках художественного склада. Минимальное проявление – 1 балл, максимальное проявление – 5 баллов.

Здесь оцениваются следующие качества:

Личностные характеристики	Баллы				
	1	2	3	4	5
эмоциональность восприятия природы					
образность мышления					
Мечтательность					
выразительность мимики и пантомимики					
склонность к артистической деятельности					
склонность к импульсивным, необдуманным поступкам					
склонность к конкретным наукам					
простота и непосредственность					
любовь к красивой и оригинальной одежде					
любовь к живописи и сценическому искусству					

Дети выполняют тест.

Ведущий: Далее вам необходимо суммировать баллы и разделить полученную сумму на 10. Таким образом вы получите средний балл.

Теперь вам нужно определить мыслительный склад по следующим качествам:

Личностные характеристики	Баллы				
	1	2	3	4	5

Работа с диагностическими методиками осуществляется каждым учеником в рабочей тетради

Используется аналогичный алгоритм

<p><i>Упражнение 2. Тест-картинка для зрительного восприятия и упражнение для воображения (7 минут)</i></p>	<p>полушарие головного мозга. Прошу вас посмотреть на экран. <i>На экран транслируется тест-картинка, дети смотрят на нее.</i> <i>Ведущий:</i> Внимательно посмотрите на девушку и определите в какую сторону она крутится. <i>Ответы детей</i> <i>Ведущий:</i> Если вам кажется, что изначально девушка крутится против часовой стрелки – у вас больше развито правое полушарие головного мозга, а если по часовой – левое. От доминантного полушария зависит обработка человеком информации и тип мышления.</p> <p style="text-align: center;">Левое полушарие</p> <p>Левое полушарие мозга отвечает за ваши языковые способности. Это полушарие контролирует речь, а также способности к чтению и письму. Оно также запоминает факты, имена, даты и их написание. Левое полушарие отвечает за логику и анализ. Именно оно анализирует все факты. Числа и математические символы также распознаются левым полушарием. Информация обрабатывается левым полушарием последовательно по этапам.</p> <p style="text-align: center;">Правое полушарие</p> <p>Правое полушарие специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах. Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. Правое полушарие отвечает также за способности к музыке и изобразительному искусству. Правое полушарие может одновременно обрабатывать много разнообразной информации. Оно способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа.</p> <p>Эти особенности можно использовать при выборе профессиональной деятельности, т.к. их учет позволит добиться высоких результатов.</p>	<p>Необходимое оборудование: ноутбук, проектор, сеть Интернет Ссылка на тест: https://www.youtube.com/watch?v=YQC RJwhHx4Q</p>
---	---	---

<p>Упражнение 3. «Составление предложений» (6 минут)</p>	<p>Я также открою вам один секрет. Вы можете научиться управлять движениями девушки. А возможно кто-то из вас уже умеет это делать. Попробуйте заставить девушку крутиться в другую сторону. Попробуйте управлять ею. Есть такие у кого получается?</p> <p><i>Ответы детей</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Если вы смогли заставить ее крутиться в другую сторону – можете собой гордиться! У вас хорошо налажены межполушарные связи. У кого не получается или получается с трудом, не стоит расстраиваться. Межполушарные связи можно формировать, используя данный тест как развивающее упражнение. Если вы постоянно будете упражняться в управлении танцовщицей, научитесь задавать направление ее движения у вас сформируются межполушарные связи. Это позволит вам в большем объеме использовать возможности мозга.</p> <p><i>Ведущий:</i> Предыдущее упражнение наглядно продемонстрировало, что мы можем развивать свое мышление. Я хочу познакомить вас еще с несколькими упражнениями, направленными на развитие мышления.</p> <p>Возьмем три слова, мало связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш» и «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали в себя эти три слова.</p> <p><i>Дети составляют предложения, затем зачитывают их.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Теперь давайте совместно подведем итоги. Кто на ваш взгляд является победителем по результатам работы? Помните, что важно учесть не только количество предложений, их разнообразие, но и оригинальность, творческую направленность.</p> <p><i>Дети высказываются, обсуждают, обозначается победитель</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Для выполнения следующего упражнения возьмем два не связанных друг с другом события, например, «Белка, сидя на дереве, упустила орех» и «Директора школы лишили премии». Ваша задача установить между ними связь, т.е. проследить ряд естественных переходов от первого события ко второму, а затем и наоборот. Желательно</p>	<p>Предложения записываются каждым учеником в рабочей тетради.</p>
--	--	--

<p>Упражнение 4. «Построение причинно-следственных цепочек» (6 минут)</p> <p>Упражнение 6. «Образно-чувственное иллюстрирование слов и понятий» (6 минут)</p>	<p>предложить несколько вариантов ответов. Побеждает тот, кто предложит большее количество цепочек. За оригинальность установим дополнительный балл.</p> <p><i>Дети выполняют упражнение, далее озвучивают свои варианты ответов, определяется победитель</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Данное упражнение формирует такие качества мышления, как свобода, раскованность, способность переходить к новым объектам и ситуациям.</p> <p><i>Ведущий:</i> Предлагаю вам выполнить еще одно развивающее упражнение. Расслабьтесь, успокойте ваше сознание, сосредоточьтесь на выполнении упражнения. Постарайтесь вообразить и прочувствовать, что вам легко удастся активизировать представления во всех органах чувств и с помощью этих представлений одновременно иллюстрировать все предлагаемые слова. Например, слово «лимон» вызывает у вас зрительный образ лимона, телесное ощущение лимона, который находится у вас в руке, запах и вкус лимона, вы можете слышать и звук разрезаемой кожуры. Такое комплексное иллюстрирование слов способствует развитию образно-чувственного мышления.</p> <p>Итак, вы готовы к комплексной иллюстрации различных слов: <i>Слова транслируются на экран или написаны на доске)</i></p> <table border="0"> <tr> <td>Аромат</td> <td>Оттепель</td> </tr> <tr> <td>Золотистый</td> <td>Ценный</td> </tr> <tr> <td>Сердечный</td> <td>горьковатый</td> </tr> <tr> <td>Повар</td> <td>Вино</td> </tr> <tr> <td>Питье</td> <td>Кофейный</td> </tr> <tr> <td>Посол</td> <td>Пастила</td> </tr> <tr> <td>Налить</td> <td>Кислый</td> </tr> <tr> <td>Блюдо</td> <td>Отвар</td> </tr> <tr> <td>Болезненный</td> <td>рассыпчатый</td> </tr> <tr> <td>Раздражитель</td> <td>Выпечка</td> </tr> </table> <p><i>Ведущий:</i> Что вам удалось лучше активизировать – слуховые, зрительные,</p>	Аромат	Оттепель	Золотистый	Ценный	Сердечный	горьковатый	Повар	Вино	Питье	Кофейный	Посол	Пастила	Налить	Кислый	Блюдо	Отвар	Болезненный	рассыпчатый	Раздражитель	Выпечка	<p>Можно использовать различные наборы слов.</p> <p>Варианты ответов записываются каждым учеником в рабочей тетради.</p> <p>Необходимое оборудование: ноутбук, проектор/доска</p>
Аромат	Оттепель																					
Золотистый	Ценный																					
Сердечный	горьковатый																					
Повар	Вино																					
Питье	Кофейный																					
Посол	Пастила																					
Налить	Кислый																					
Блюдо	Отвар																					
Болезненный	рассыпчатый																					
Раздражитель	Выпечка																					

Задание 7. Решение педагогических задач (кейс-метод) 15 мин.

телесные представления или все одновременно?

Ответы детей

Ведущий: Используйте иллюстрирование слов и понятий для развития образно-чувственного мышления

Ведущий: Выделяют особый тип мышления, названный педагогическим. Выполнение следующего задания, потребует от вас включения в процесс педагогическое мышление.

Вам нужно будет вникнуть в ситуацию, описывающую действия педагога. Итак, ситуация следующая:

Директор школы пригласил в кабинет опытного классного руководителя и сказал: «Мария Марковна, обратите внимание на этого юношу. Недавно в компании взрослых он пытался вскрыть сейф. Ведется следствие. Чем оно закончится – пока неизвестно. А сейчас рекомендую его в ваш класс в качестве нового ученика».

Учительница внимательно посмотрела на парня. Бежали секунды паузы... — Ну что ж, - сказала Мария Марковна директору, - такой человек в классе нам сейчас как раз нужен: он, наверное, смелый и энергичный парень.

А теперь постарайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Почему эту ситуацию мы можем назвать педагогической?
2. Попробуйте определить педагогическую задачу, которую поставили перед собой директор и классный руководитель.
3. Представьте логику рассуждений директора, классного руководителя.
4. Оцените способ решения ими педагогической задачи.
5. Можете ли вы предложить иной вариант решения.
6. Какие же свойства мышления проявились в действиях директора и классного руководителя?

Дети высказывают свое мнение по каждому вопросу. Ведущий резюмирует и подводит к умозаключению.

Ведущий: Разберем еще одну ситуацию.

К концу первой четверти в 7 «Б» классе сменилось уже два классных

руководителя. Первым был сильный и волевой мужчина. «Я их сломаю», - часто заявлял он в учительской. Но «сломоть» учеников было нелегко. Как-то раз учитель не сдержался и ударил ученика. Ему пришлось уйти из школы. Другой классный руководитель, Нина Дмитриевна, глубоко верила в силу убеждения и ежедневно уговаривала подопечных дать слово быть послушными, дисциплинированными и т.д. Ученики давали слово и продолжали нарушать дисциплину.

Директор предложил взять класс Валентине Петровне. Она пыталась отказаться – не помогло. Проведя урок в этом классе, минут за 10 до перемены Валентина Петровна сообщила учащимся, что будет у них классным руководителем. Взрыв недовольствия. Очевидно, Нина Дмитриевна была им больше по душе. Вдруг кто-то сказал: «Вот это, хлопцы, влипли!», а ученик с последней парты ответил: «Ничего, посмотрим! Не первая и не последняя!»

В классе сразу стало тихо, кто-то засмеялся. Все выжидательно смотрят на учительницу. Что делать? А делать что-то надо и быстро, потому что от этого зависит, быть или не быть в этом классе Валентине Петровне классным руководителем.

Эта ситуация обсуждалась на педсовете, и вот какие решения предложили отдельные учителя:

— Немедленно уйти из класса. Я бы не осталась в нем ни минуты.

— Я бы сделала вид, что ничего не расслышала.

— А я бы выгнала этого ученика за дверь и сказала ему, чтобы он больше в моем классе не появлялся, остальные остальные притихли бы.

А теперь давайте проанализируем ситуацию:

1. Оцените высказывания каждого педагога.
2. Могла ли воспользоваться одним из них Валентина Петровна? Да или нет, почему?
3. Попробуйте определить, какие педагогические задачи стоят перед учителем в этой ситуации.
4. Предложите и дайте обоснование вашему варианту решения задачи.

	<p><i>Дети высказывают свое мнение по каждому вопросу и заданию.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Какие же особенности педагогического мышления вам удалось выделить в процессе решения педагогических задач? Чем отличается педагогическая ситуация от любой другой жизненной ситуации? Назовите способы развития мышления учителя.</p> <p><i>Дети дают свои ответы. Ведущий резюмирует и подводит к умозаключению.</i></p>	
<p>Заключительная часть (25 минут)</p> <p><i>Упражнение 1. «Позитивное мышление» (5 минут)</i></p>	<p><i>Ведущий:</i> Вы хорошо потрудились. Далее я предлагаю выполнить упражнение, направленное на поиск внутренних ресурсов, повышение самооценки, т.е. я предлагаю вам поработать над позитивным мышлением. Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 секунд). Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В Вас проникает покой, Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: —Я совершенно спокоен! Достаточно, если Вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что Вы совершенно спокойны (20 секунд). Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у Вас есть способности к учебе и Вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что Вы все можете: —Я могу положиться на себя! Когда Вы сидите так спокойно и уверенно, Вы твердо знаете, что Ваша учёба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: всё сделаю! Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полным уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: —Я всё могу!. Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и Ваша учеба, конечно же, будет успешной. Поделитесь своими ощущениями, мыслями.</p> <p><i>Дети делятся впечатлениями</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Теперь, после того как вы настроились на позитив, пришло время</p>	<p>Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения</p> <p>Необходимое оборудование: ноутбук, музыкальное произведение, способствующее релаксации (например, звуки природы)</p>

<p>Подведение итогов (Дебрифинг)</p> <p>Упражнение 2. («Вспомни-обсуди-расскажи») 7 мин.</p> <p>Упражнение 3. («Древо знаний») 7 мин.</p> <p>Упражнение 4. («Пакуй чемодан») 6 мин.</p>	<p>подвести итоги нашей встречи. Я даю вам пару минут на то чтобы вы сформулировали основные выводы о том, чему вы научились во время тренинга.</p> <p><i>Дети работают в рабочих тетрадях</i> <i>Ведущий:</i> Теперь объединитесь в пары, чтобы обсудить свои идеи и составить общий список.</p> <p><i>Дети работают в парах</i> <i>Ведущий:</i> Теперь две пары должны образовать «квадрат», в котором продолжайте обсуждать итоги тренинга. Каждая четверка должна сформулировать общие выводы и назначить одного представителя, который поделится мнением группы с аудиторией.</p> <p><i>Дети работают в четверках</i> <i>Ведущий:</i> Приглашаю представителя каждой четверки огласить выводы <i>Ребятами оглашаются выводы занятия</i></p> <p><i>Необходимо заранее нарисовать на флипчарте дерево – просто ствол и ветки без листьев. Флипчарт поставить перед группой.</i> <i>Ведущий:</i> Ребята, нам необходимо создать крону дерева (<i>указывает на флипчарт</i>). Для этого я раздам вам листки post-it и попрошу написать на каждом какой-то инструмент, идею, вывод, полученные на занятии. Затем каждый из вас должен приклеить свои листочки на «дерево», создав его крону. Чем больше крона – тем больше полезных знаний вы получили. <i>Дети заполняют листочки и наклеивают на флипчарт.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Давайте вспомним, как выглядело дерево до того, как вы наклеили на него «листья» и сравним с тем, что вы видите сейчас. <i>Высказывания детей</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Теперь я предлагаю вам из всех инструментов и знаний, которые вы получили сегодня, выбрать те, которые вы бы взяли с собой в будущее. Подумайте и заполните свой чемодан. <i>Дети заполняют чемодан.</i></p>	<p>Выводы каждый участник формулирует в рабочей тетради</p> <p>Необходимое оборудование и материалы необходимые для упражнения: флипчарт, листки для участников post-it (клеящиеся стикеры). Можно раздать по несколько листочков.</p>
---	---	--

	<p><i>Ведущий:</i> Поделитесь своими вариантами и ответьте на вопрос почему вы забираете с собой именно эти инструменты. <i>Дети высказываются.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Я очень рад(а), что чемодан каждого из вас наполнился, вы усвоили навыки, которые планируете применять на практике. На этой позитивной ноте я прощаюсь с вами. Работайте над собой, своим мышлением и пополняйте свой чемодан.</p>	<p>Каждый участник заполняет свой чемодан в рабочей тетради</p>
--	---	---

Рабочая тетрадь к занятию 5.

Тема: Я-человек мыслящий

1. Упражнение «Умные слова»

Отразите в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы своё понимание слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность.

2. Психологическая диагностика на определение типа мышления

Художественный тип мышления: по пятибалльной системе определите проявления в личностных характеристиках художественного склада. Минимальное проявление – 1 балл, максимальное проявление – 5 баллов.

Личностные характеристики	Баллы				
	1	2	3	4	5
эмоциональность восприятия природы					
образность мышления					
мечтательность					
выразительность мимики и пантомимики					
склонность к артистической деятельности					
склонность к импульсивным, необдуманным поступкам					
склонность к конкретным наукам					
простота и непосредственность					
любовь к красивой и оригинальной одежде					
любовь к живописи и сценическому					

искусству					
Средний балл					

Для нахождения среднего балла суммируйте все баллы и разделить полученную сумму на 10.

Мыслительный склад: по пятибалльной системе определите проявления в личностных характеристиках художественного склада. Минимальное проявление – 1 балл, максимальное проявление – 5 баллов.

Личностные характеристики	Баллы				
	1	2	3	4	5
обдумывание своих поступков					
склонность к сомнению, стремление самому разобраться во всем, не доверяя чужим заключениям					
склонность к абстрактным наукам					
склонность к анализу и обобщениям					
предусмотрительность					
полнота волевого акта					
хорошая память на факты					
степень самокритичности					
склонность к обсуждению сложных вопросов, размышлениям, теоретизированию					
выбор друзей, избирательность отношений с другими людьми					
Средний балл					

Средний балл выводится аналогичным образом. Суммируйте баллы и разделить полученную сумму на 10. Теперь вам нужно сравнить полученные средние баллы по двум частям теста.

Художественный тип мышления Средний балл	Мыслительный склад Средний балл
Разница в показателях	

Если показатели художественного типа преобладают над мыслительными на 0,3 и более баллов вы представитель художественного типа, если наоборот – мыслительного. Если же цифры эти равны в пределах тех же трех десятых у вас средний тип.

Результат теста: (обозначить получившийся тип мышления)

3. Упражнение «Составление предложений»

Надо составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали в себя три слова: «озеро», «карандаш» и «медведь».

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. Упражнение «Построение причинно-следственных цепочек»

Установить связь, т.е. проследите ряд естественных переходов от первого события ко второму, а затем и наоборот для не связанных друг с другом событий: «Белка, сидя на дереве, упустила орех» и «Директора школы лишили премии».

Запишите логические цепочки:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.
- 7.

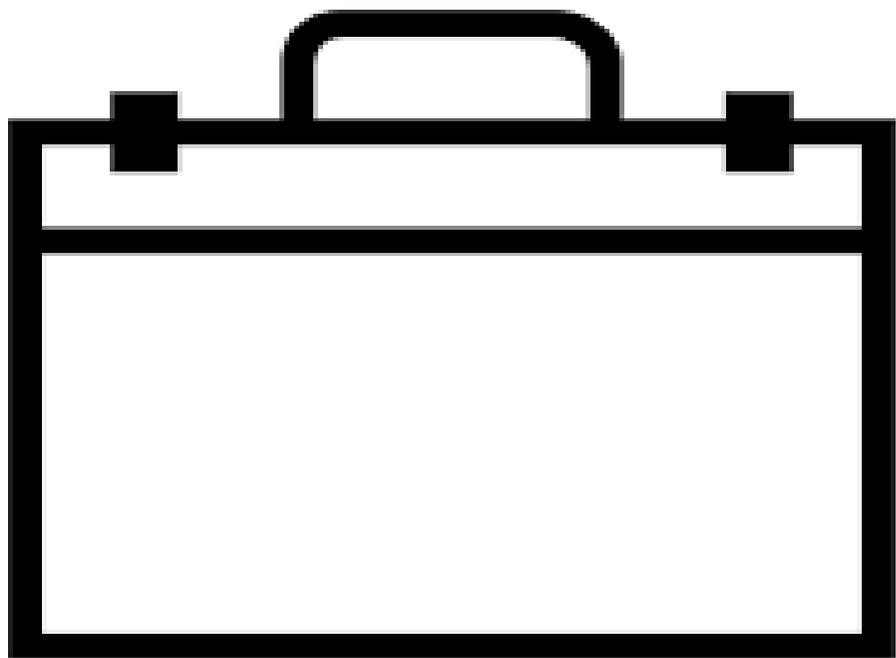
5. Упражнение «Вспомни-обсуди-расскажи»

Сформулируйте основные выводы о том, чему вы научились во время тренинга:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. Упражнение «Пакуй чемодан»

Подумайте и заполните свой чемодан из всех инструментов и знаний, которые вы получили сегодня, выбрав те, которые вы бы взяли с собой в будущее.



Занятие 6
10 класс
«Мир наших эмоций и чувств»

Разработчик: Митина Г.В., к.ф.н.,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: научиться понимать, распознавать, контролировать собственные эмоции и эмоции других людей, развитие эмоционального взаимодействия с окружающими

Задачи:

1. Эффективно выстраивать общение с друзьями, коллегами и родственниками.
2. Развивать эмпатию.
3. Управлять эмоциональными реакциями и справляться со стрессом.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, сеть Интернет, доска, стулья, музыкальные произведения, способствующие релаксации (например, шум океана, пение птиц), флипчарт, листы бумаги формата А3, ватман, цветные карандаши/фломастеры, рабочая тетрадь

Литература:

1. Андреева Н.И. Азбука эмоционального интеллекта – БХВ-Петербург, 2012.
2. Шиманская В. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. – Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
4. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. – Питер, 2013.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	<i>Ведущий:</i> Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами будем говорить об эмоциях и эмоциональном интеллекте. Предлагаю вам попробовать ответить на некоторые вопросы. Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?	Ведущий вводит учеников в проблему, выслушивают ответы на поставленные перед ними вопросы, обобщает, дает краткое теоретическое представление об эмоциях и эмоциональном интеллекте. Когда ребенок говорит о своих эмоциональных состояниях, не упускайте

	<p>Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций? Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь? После ответов на вопросы, ведущий делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое эмоциональный интеллект (ЭИ). Эмоциональный интеллект – это умение сопереживать другому человеку, умение общаться с другими людьми, умение осознать свои эмоции и понимать чувства других людей. <i>Ведущий:</i> Перед тем, как начать работать с эмоциями, хочу донести до вас две истины: <i>все эмоции важны</i> Нет плохих эмоций. Информация, которая приходит к нам от сенсорных систем, очень важна. Страх, злость, агрессия, радость, вдохновение – эволюция оставила нам эти эмоции, и нам надо понять, в каких ситуациях они нужны. Например, страх защищает нас от необдуманных поступков, агрессия помогает активизироваться в стрессовых ситуациях, отвращение помогает отказаться от испорченной еды... <i>чтобы работать с эмоциями, надо быть честным с собой</i> Если мы можем честно обдумать эмоции, признаться себе, что сейчас мы боимся, а в другой раз злимся или горюем, постепенно мы научимся управлять ими. История про эмоциональный интеллект – это история про искренность по отношению к себе. Когда мы испытываем какие-то чувства, надо задавать себе вопросы: «Почему я так себя ощущаю? Что со мной происходит? Почему я хочу кричать или плакать?». В понимании наших эмоций помогает тело. Замечая его</p>	<p>вопросы о том, как именно он это чувствует. Это часто кажется странным и лишним и хочется сразу перейти к помощи, чтобы ребенку стало легче, но как ребенок поймет, что стало легче? Легче как раз и означает изменение ощущений. На них нужно обращать внимание, нужно связать эмоцию и ощущение.</p>
--	---	---

<p><i>Упражнение 1. Азбука чувств (10 минут)</i></p>	<p>реакции (сжались кулаки от напряжения, перехватило дыхание и т.д.) мы быстрее сможем влиять на своё состояние.</p> <p>Представляю вам азбуку человеческих чувств. В ней на каждую букву алфавита дано всего одно слово, но вы можете вписать в таблицу сколько угодно слов, написав их под буквой, с которой оно начинается. Важно на каждую букву придумать хотя бы по одному слову.</p>	<p>Для данного упражнения необходима рабочая тетрадь с представленной в ней таблицей для заполнения</p> <p>После выполнения упражнения следуют вопросы и обсуждение выполненного задания.</p>
<p>Основная часть (50 минут) <i>Задание 1. Психологическая диагностика на определение эмоционального интеллекта (15 минут)</i></p>	<p><i>Ведущий:</i> А теперь я предлагаю вам определить вашу способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:</p> <ul style="list-style-type: none"> Полностью не согласен (-3) В основном не согласен (-2) Отчасти не согласен (-1) Отчасти согласен (1) В основном согласен (2) Полностью согласен (3) <p>После выполнения и подсчета баллов идет обсуждение результатов и их анализ.</p> <p>Можно спросить у ребят: были ли они удивлены полученным результатом? Как они могут описать себя с точки зрения полученных результатов? Что хотели бы изменить в себе? Развить? Сформировать?</p>	<p>В этой части тренинга, ведущий предлагает группе методику, направленную на диагностику ЭИ. Ученики работают с методикой диагностики эмоционального интеллекта Н.Холла, которая представлена в рабочей тетради.</p>

<p><i>Упражнение 2. Какой я и какой ты (15 минут)...</i></p>	<p>Ведущий: Предлагаю вам следующее упражнение. В каждой клеточке, где вы видите фразу о себе, нарисуйте цветным карандашом смайлик. Передавайте друг другу и ставьте смайлики своим цветом рядом с фразами, которые вы можете отнести к себе. После окончания упражнения проанализируйте, что между вами общего, а в чем вы не похожи. Помогает ли это выстраивать вам отношения с другими людьми? Если помогает, то каким образом?</p>	<p><i>Материалы, необходимые для упражнения:</i> Ватман с заполненной на нем таблицей (образец представлен в рабочей тетради), цветные карандаши/фломастеры. Каждый участник выбирает карандаш или фломастер определенного цвета и читая таблицу, должен нарисовать смайлик в ту клетку где утверждение относится к нему. После того, как все выполнят задание, необходимо провести анализ упражнения, задав вопросы.</p>
<p><i>Упражнение 3. «Я - эмоция - чувство» (10 минут)</i></p>	<p>Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению характеризуют его эмоциональную жизнь.</p>	<p><i>Материал для упражнения:</i> листы ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши. Коллажи можно разместить на стене в рабочей комнате. После того, как все закончат, проводится презентация коллажей с объяснениями. Ведущий направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства.</p>
<p><i>Упражнение 4. «Определи, что я сейчас чувствую» (15 минут)</i></p>	<p><i>Ведущий:</i> «Ребята, а теперь попробуем, как можно точнее назвать чувство. Сейчас каждый из вас прислушается к себе и постарается довести чувство, которое вы сейчас испытываете, до максимума. По очереди каждый из вас постарается изобразить его без слов в преувеличенной форме. Задача остальных – назвать испытываемое чувство „по имени”. Как только прозвучит правильное наименование чувства, изображать свое чувство начинает следующий участник – по часовой стрелке. Если группе это не удастся, вы сами подробно опишете ваши чувства. Вы очень поможете друг другу, если будете называть как</p>	<p>Если ребятам тяжело дается осознание и определение собственных эмоций и чувств, можно предложить им воспользоваться таблицей, представленной в рабочей тетради. В обсуждении обычно обнаруживается, что приятно преувеличивать позитивные, неприятно – негативные чувства. Следует сказать, что при преувеличении в невербальном поведении и те, и другие переживаются более интенсивно.</p>

<p>(10 минут)...</p>	<p>позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.</p> <p>Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.</p> <p>Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;</p> <ul style="list-style-type: none"> – дышите глубоко и медленно; – пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); – постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; – прочувствуйте это напряжение; – резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе; – сделайте так несколько раз. <p>В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.</p> <p>Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).</p> <p>Выход из состояния релаксации. Рефлексия.</p> <p><i>Ведущий</i> задает вопросы:</p> <p>Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия напряжения и тревоги показался наиболее подходящим лично для вас? Где вы особенно почувствовали напряжение?</p>	<p>мышечного напряжения.</p> <p>Можно использовать музыку для расслабления (например, шум океана или пение птиц, звуки природы).</p>
<p>Упражнение 6. Рисунок (10 минут)</p>	<p>Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д.</p> <p>В результате у каждого участника тренинга остается</p>	<p><i>Материал для упражнения:</i> бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.</p>

<p>Подведение итогов (5 минут)</p>	<p>«эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге.</p> <p><i>Ведущий</i> задает вопросы: Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии? Что нового вы узнали? Чем вы воспользуетесь на практике? Были ли затруднения в процессе выполнения заданий? В чем они заключались? Рефлексия. Подведение итогов тренинга. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают насколько полезными оказались для них выполненные упражнения.</p>	<p>Каждый участник записывает ответы на вопросы в рабочую тетрадь.</p>
------------------------------------	--	--

Материал к упражнению 1.

Рабочая тетрадь к занятию №6

А _____	Б _____	В _____	Г _____
Д _____	Е _____	Ж _____	З _____
И _____	К _____	Л _____	М _____
Н _____	О _____	П _____	Р _____
С _____	Т _____	У _____	Ф _____
Х _____	Ц _____	Ч _____	Ш _____
Щ _____	Ъ _____	Ы _____	Ь _____
Э _____	Ю _____	Я _____	

Материал к упражнению 2.

У меня есть кошка	Я родился в октябре	Я играю в футбол	В моем имени больше 7 букв	Я люблю мороженое
Я левша	Я хожу в музыкальную школу	Я родился в другой стране	Мой день рождения летом	Я люблю рисовать
У меня есть брат или сестра	Я люблю свежие овощи	Я умею говорить на иностранном языке	Я не люблю молоко	Мое имя начинается на букву А
Я люблю плавать	Я люблю комедии	У меня есть веснушки	Мне нравится зеленый цвет	Я умею танцевать
Я собираю мягкие игрушки	Я люблю море	Я умею готовить	Я люблю играть в компьютерные игры	Я был (а) в цирке
Я умею кататься на велосипеде	Я хожу в спортивную секцию	Мне нравится летать на самолете	Я люблю зиму	У меня кудрявые волосы

Я люблю малину	Я люблю математику	Мне нравится петь	Я люблю путешествовать	У меня есть собака
----------------	--------------------	-------------------	------------------------	--------------------

Задание 1.

ДИАГНОСТИКА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА» (Н. ХОЛЛ)

Назначение: Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность,
- 2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность)
- 3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14)
- 4) эмпатия,
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:
 Полностью не согласен – (- 3 балла); В основном не согласен – (-2 балла);
 Отчасти не согласен – (-1 балл);
 Отчасти согласен – (+ 1 балл);
 В основном согласен – (+2 балла); Полностью согласен – (+3 балла).

Опросник

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания "хорошей формы".
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» пункты 1, 2,4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» пункты 3,7,8, 10, 18,30.

Шкала «Самотивация» пункты 5,6,13,14,16,22.

Шкала «Эмпатия» пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии сознаком результатов:

14 и более – высокий

8-13 – средний

7 и менее – низкий

Интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака, определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий 40-69 – средний

39 и менее – низкий.

Таблица эмоций и чувств к упражнению 4

Агрессия	Безысходность
Беспокойство	Беспомощность
Бешенство	Бодрость
Боязнь	Веселье
Взвинченность	Вина
Влюбленность	Воодушевление
Восторг	Восхищение
Враждебность	Гнев
Горе	Горечь
Грусть	Досада
Жизнерадостность	Злость
Интерес	Испуг
Кошмар	Ликование
Любовь	Настороженность
Недовольство	Ненависть
Нерешительность	Неуверенность
Неудовольствие	Обида
Огорчение	Одиночество
Оживление	Опасение
Отвращение	Отрешенность
Отчаяние	Оцепенение
Паника	Печаль
Подавленность	Презрение
Радость	Раздражение
Рассерженность	Растерянность
Скованность	Спокойствие
Страдание	Страх
Стыд	Страсть
Творческий подъем	Счастье
Тоска	Торжество
Уверенность	Тревога
Удивление	Угнетенность

Удовольствие	Удовлетворение
Умиротворение	Ужас
Экстаз	Уныние
Ярость	Юмор

Занятие 7 10 класс «Я – личность»

Разработчик: Валишина А.М.,
ст. преподаватель кафедры возрастной и социальной психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: изучение индивидуально-психологических особенностей личности, знакомство с положительными и отрицательными чертами характера и использование знаний в собственной жизни.

Задачи:

1. Расширить знания о психологии личности.
2. Способствовать осознанию собственных особенностей личности, свойств темперамента, черт характера.
3. Способствовать формированию осознанной потребности в самопознании и саморазвитии в сложный период личностного становления и самоопределения.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, доска, стулья, музыкальное произведение, способствующее релаксации (например, звуки природы), словари (в том числе психологические), цветные карандаши/фломастеры, рабочая тетрадь.

Литература:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007 – 271 с.
2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
3. Психология. Словарь. / Под. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Изд. 2-е., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 180 с.
4. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб: Речь, 2007. – 208 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
	<i>Стулья расставляются по кругу</i>	

<p>Вводная часть (15 минут)</p>	<p><i>Ведущий:</i> Здравствуйте, ребята! Здравствуйте те, кто весел сегодня! Здравствуйте те, кто грустит! Здравствуйте те, кто общается с радостью! Здравствуйте те, кто молчит!</p> <p><i>Ведущий:</i> Давайте улыбнёмся друг другу и начнём разговор о том, что волнует, на мой взгляд, всех. Мы поговорим о человеке. Ещё древние говорили, что человек – самый загадочный сфинкс на Земле. Наши современники тоже считают, что человек – самое простое и самое сложное. Как научиться понимать самого себя? Если я спрошу об этом вас, то, наверняка, получу разные ответы. И каждый из вас по-своему будет прав, потому что все вы неповторимы и индивидуальны. И вы подтверждаете это, постоянно произнося слова «МОЁ», «ПО-МОЕМУ», «Я». А что же представляет собой это маленькое, но такое ёмкое слово «Я»? Давайте ответим на вопрос: «Кто такой я?»</p> <p><i>Ответы детей</i> Я – дочь, сын; Я – брат, сестра; Я – ученик, ученица; Я – сосед, соседка; Я – покупатель; Я – пешеход ит.д.</p> <p><i>Ведущий:</i> Мы играем разные социальные роли в жизни, при этом очень важно всегда оставаться интересной личностью. Знаменитый философ Диоген 2500 лет назад расхаживал с фонарем по улицам Афин, возглашая: «Ищу человека!» Странно, ведь улицы древней столицы были, как и сегодня, многолюдны: стариками, юношами, богатыми и бедными, мужчинами и женщинами, матросами, торговцами. Каждый из них был человек. Но Диоген искал то, что</p>	<p>В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.</p>
-------------------------------------	--	--

	<p>скрыто по ту сторону одежды, половых, возрастных особенностей, профессиональных различий. Он искал человеческую личность. Попробуем отыскать ее и мы. «Я – личность», – так и будет звучать тема нашего урока.</p>	
<p>Основная часть (50 минут)</p> <p><i>Задание 1. Групповая работа с понятиями 10мин.</i></p>	<p><i>Ведущий:</i> Предлагаю начать с определения слова «личность». В различных источниках это понятие трактуется по-разному. Личность – человек как носитель каких-то свойств. (С.И. Ожегов «Словарь русского языка» 1987 г.) Личность – человек как субъект отношений и сознательной деятельности, устойчивая система социально – значимых черт, характеризующих индивида как члена общества (Советский энциклопедический словарь, 1986 г.) Личность – результат социального становления индивида путём преодоления трудностей и накопления жизненного опыта. (Учебник «Обществознание, 8 класс». Автор Кравченко А.И.2009 г.)</p> <p><i>Ведущий:</i> А теперь поделитесь пожалуйста на подгруппы по 4 человека. Подумайте и скажите, какое из них вы считаете наиболее точным или дайте своё определение. <i>Учащиеся обсуждают в группах и высказывают своё мнение, зачитывают составленные ими определения.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Таким образом, можно сказать, что личность – это человек, с одной стороны, обладающий определённым набором качеств, с другой стороны, неразрывно связанный с обществом и, в-третьих, прошедший в своём развитии долгий путь. И так, личностью не рождаются, личностью становятся. На протяжении 19 века считалось, что личность существует как нечто полностью сформировавшееся ещё до рождения. Семья, предки и гены полностью определяли то, кем и каким будет человек. Когда человек рождается, врачи, которые его приняли, облегченно</p>	<p>В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться ученики.</p> <p>Ребята делятся на подгруппы и работают над определениями.</p>

<p>2. Упражнение «Кто Я? Какой Я?» (6 минут)</p>	<p>говорят: «Ну, вот и всё!» А женщина, которая только что стала матерью, сквозь боль, сквозь слёзы тоже пытается улыбаться. «Нет, – качает она головой, – это только начало, начало новой жизни, нового человека». Слово «личность» употребляется по отношению к человеку лишь с определенного этапа его развития. Мы не говорим о личности новорожденного или даже двухлетнего ребенка. Она – относительно поздний продукт социального развития. Личность – высшее достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы.</p> <p><i>Ведущий:</i> В течение всей жизни человек стремится познать себя, задавая вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Где моё место в обществе?». Сейчас каждый из вас подумает и запишет 2-3 качества характера, которые вам нравятся в себе.</p> <p><i>Учащиеся в течение 2 минут выполняют задание, после чего делятся написанным со своими одноклассниками.</i></p> <p><i>Ведущий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Просто ли было определить свои достоинства? – Что вы испытали, когда рассказывали о себе? – Чем полезно данное упражнение? <p><i>Дети дают свои ответы. Ведущий резюмирует и подводит к умозаключению.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Мы уже говорили о том, что каждый человек неповторим, по-своему уникален, обладает определённым набором качеств. Осознавая свои достоинства, человек становится увереннее, внимательнее к себе и другим людям, получает возможность открыто высказать своё мнение, почувствовать поддержку со стороны окружающих его людей, оценить свои положительные стороны.</p> <p>В структуру личности входит темперамент, направленность, характер, способности. Давайте познакомимся с этими категориями.</p>	<p>Качества записываются в рабочей тетради</p>
--	--	--

	<p><i>Ведущий:</i> Свойства темперамента являются врожденными (хотя надо заметить, что вопрос о биологической базе темперамента продолжает исследоваться учеными). Темперамент, считал Гиппократ, зависит от количественного соотношения жидкостей организма (кровь, лимфа, желчь). Отсюда и происхождение слова темперамент. У сангвников преобладает «сангвис» — кровь, у флегматиков — лимфа (от греческого «флегма» — слизь), у холериков — преобладание «холэ» — желчи, у меланхоликов — черной желчи (от греческого «мелайна холэ»). Классификация темпераментов, которую предложил Гален, следующая: сангвинический, меланхолический, холеристический и флегматический:</p> <p>1. Сангвинический</p> <p>Эмоции у человека возникают быстро, проявляются сильно, но они недостаточно глубоки и продолжительны. Нрав веселый, оптимист, шутник. Загорается интересом к делу, но быстро теряет к нему интерес. Много обещает, но часто не сдерживает свои обещания. У него много друзей, хороший собеседник, добрый, всегда готов прийти на помощь. Не выносит напряженной работы, как умственной так и физической.</p> <p>2. Меланхолический</p> <p>Чувства не яркие, но глубокие. Человек весь в мире напряженной внутренней жизни, его душа ранима, тревожность повышена. Теряется, пуглив, легко плачет, легко внушаем. Чаше сдержан, очень страдает из-за невыполненных обещаний (даже по независящим от него обстоятельствам). Необщительный пессимист.</p> <p>3. Холерический</p> <p>Человек не любит ждать, не умеет терпеть, раздражителен, бывает агрессивен. Быстро вспыхивает и так же быстро остывает, если вопрос находит разрешение.</p> <p>Активный, лидирующий оптимист, поддается настроениям.</p> <p>4. Флегматический</p>	<p>Необходимое оборудование: ноутбук, проектор, сеть Интернет.</p>
--	---	--

<p>Задание 3. «Психологическая диагностика на определение экстраверсии-интроверсии» (10 минут)</p>	<p>Пассивный и хладнокровный, человек старателен, но к активной работе не стремится. Миротлюбивый, действия и речи равномерны. Внешне слабо выражает свое душевное состояние, но чувства глубоки. Спокойный и надежный.</p> <p>Практически нет человека, который не хотел бы узнать о себе как можно больше. Давайте и мы попробуем провести исследование своего темперамента. Кто вы? Экстраверты или интроверты?</p> <p>Экстраверт по Г. Айзенку (исследователь личности) — личность, деятельность которой направлена на окружающих людей, предметы, события. Имеет много друзей, поступает рискованно, импульсивен, веселый шутник. Он беззаботен и весел, весь в движении и действии, добродушный оптимист и любит смеяться, бывает вспыльчив и агрессивен.</p> <p>Интроверт. Человек занят своими мыслями и переживаниями, он спокоен и застенчив, анализирует свои поступки и действия. В выборе между обществом друзей и книгой предпочтет последнюю, сдержан, для него важно соблюдение нравственных норм. У него все распланировано заранее, серьезен в принятии решений, чувства контролирует, ему не присуща агрессивность, любит во всем порядок.</p> <p>Сейчас, пожалуйста, выполните небольшой тест для определения экстравертности и интровертности.</p> <p>Тест для определения степени экстравертности и интровертности</p> <p><i>Ответы на вопросы — «да», «нет».</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Считают ли другие, что ты человек обидчивый, ранимый, уязвимый в общении (как ты отвечаешь на критику и замечания)? 2. У тебя долго сохраняется в душе осадок от разного рода переживаний, возникающих в общении (досады, радости, печали)? 3. У тебя часто бывают подъемы и спады в настроении? 4. Ты тяжело и долго переживаешь критику? 5. Тебя сильно утомляет шумная веселая компания? 	<p>Работа с диагностическими методиками осуществляется каждым учеником в рабочей тетради</p> <p>Варианты ответов записываются каждым учеником в рабочей тетради.</p>
---	---	--

	<p>6. Ты испытываешь затруднения, стесняешься, когда придется знакомиться с новыми людьми?</p> <p>7. Тебе легче и приятнее узнать о чем-либо из книги или компьютера, чем спросить об этом у других?</p> <p>8. Ты часто испытываешь желание отдохнуть в одиночестве, побыть в тишине?</p> <p>9. Ты долго подыскиваешь нужные слова, когда тебе приходится разговаривать?</p> <p>10. Ты предпочитаешь узкий круг постоянных знакомых широкому кругу новых знакомств?</p> <p>Если вы ответили больше пяти раз «да», значит вы более интроверт, если «нет» — экстраверт.</p> <p>Люди разных темпераментов по-разному реагируют на одно и то же событие.</p> <p>Ведущий: Характер – это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках. Характер – это каркас личности, в который входят только наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности.</p> <p>Черты характера – это индивидуальные привычные формы поведения человека в соответствующих ситуациях, в которых реализуется его отношение к действительности. Черты характера являются приобретенными и закрепленными свойствами личности.</p> <p>В структуре <i>характера</i> выделяют две группы <i>черт</i>:</p> <p>1) первая группа – черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки склонности, идеалы, цели) и систему отношений к окружающей действительности;</p> <p>2) вторая группа – интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.</p> <p>Каждый человек обладает положительными и отрицательными чертами характера.</p>	<p>Необходимое оборудование: ноутбук, проектор/доска</p> <p>Ученики называют примеры отрицательных черт.</p>
--	---	--

Задание 4.
«Психологическая
диагностика на
определение
индивидуально-
психологических
особенностей
личности»
(8 минут)

Отрицательные черты характера: неорганизованность, недисциплинированность, неуверенность, раздражительность, упрямство, несдержанность, черствость, грубость, замкнутость...

Продолжите пожалуйста ряд.

Ученики называют примеры отрицательных черт.

Положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, уверенность, самостоятельность, отзывчивость, общительность, трудолюбие, скромность, аккуратность,..

Продолжите пожалуйста ряд.

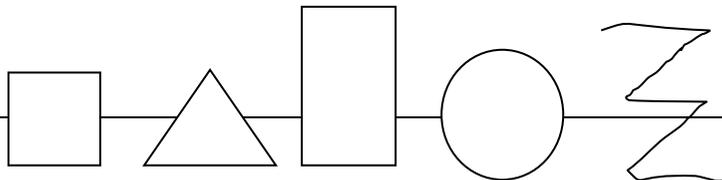
Ученики называют примеры положительных черт.

Многообразие черт характера обеспечивает направленность личности на всестороннее познание, на преобразование себя и окружающего мира. *Положительные черты характера* помогают человеку реализовать себя в личностном и профессиональном плане.

Ведущий: А теперь я предлагаю вам познакомиться с индивидуальными особенностями вашего характера.

Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности

Инструкция: посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это Я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Нарисуйте ее и поставьте № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и нарисуйте их под соответствующими номерами.



Ученики называют примеры положительных черт.

*Выполнение психогомометрического теста
С. Деллигера (адаптация А.А. Алексеева и
Л.А. Громовой)*

Краткая психогеометрическая характеристика основных форм личности

Квадрат – организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к деталям, ориентации на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Треугольник – лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких друзей.

Прямоугольник – изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, лобознательность, позитивная установка на все новое, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, не пунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Круг – высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Зигзаг – жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная

<p>Упражнение 5. «Мои положительные и отрицательные черты характера» (10 минут)</p>	<p>интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянстве настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.</p> <p>Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные доминирующие черты характера и особенности поведения – это своеобразные модуляторы. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности.</p> <p><i>Ведущий:</i> Следующее задание направлено на исследование положительных и отрицательных черт характера. Выпишите на листе бумаги со знаком «плюс» те черты характера, за которые вы себя любите, которые вам помогают в жизни, со знаком «минус» – те черты, которые мешают вам в жизни, от которых вы хотели бы избавиться.</p> <p><i>Ребята выполняют задание.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Подсчитайте количество положительных и отрицательных черт характера. Проанализируйте такое положение: если вы начинаете это описание с положительных черт характера и у вас их оказалось больше, чем отрицательных, то у вас наличие подсознательной позитивной установки; если же с отрицательных и у вас их больше, чем положительных – то налицо подсознательная негативная установка. Позитивная установка дает возможность создать ситуацию успеха и реализовать себя в личностном и профессиональном плане. Негативная установка создает трудности для создания ситуации</p>	<p>Ответы записываются в рабочей тетради</p>
---	--	--

<p>Упражнение 6. «Анализ пословиц» 6 мин.</p>	<p>успешности и реализации себя в личностном и профессиональном плане. Если у вас негативная установка, надо знать, что: «не бывает плохих и хороших людей, каждый человек обладает положительными и отрицательными чертами характера, самое главное, чтобы ваши положительные черты характера доминировали над отрицательными чертами». <i>Дети высказываются, обсуждают.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Как вы понимаете пословицу: «Посей поступок – пожнёшь привычку, Посей привычку – пожнёшь характер, Посей характер – пожнёшь СУДЬБУ». Попробуйте прокомментировать каждый тезис. <i>Ученики дают свои ответы. Ведущий резюмирует и подводит к умозаключению.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Привычка – поступки совершаемые автоматически. Характер – важные и устойчивые черты человека. (ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЁШЬ.) ВЫВОД: Каждый из нас личность, каждому присущи свои положительные качества. И если бы каждый смог принять их в полной мере, то наше общество усовершенствовалось бы в нравственном отношении.</p>	
<p>Заключительная часть (25 минут)</p> <p>Упражнение 1. «Волшебная лавка» (15 минут)</p>	<p><i>Ведущий:</i> Я хочу предложить вам посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, полностью расслабьтесь. Представьте, что вы идёте по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Светло или сумрачно в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи чувствуете? Внезапно тропинка вновь возникает перед вами и выводит вас к</p>	<p>Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения Необходимое оборудование: ноутбук, музыкальное произведение, способствующее релаксации (например, звуки природы)</p>

<p><i>Подведение итогов</i></p> <p><i>Задание 2.</i> <i>«Солнце или туча»</i> <i>(10 минут)</i></p>	<p>какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите банки, сосуды, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я продавец из этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете для себя и своих близких приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. А взамен.....</p> <p><u>Продается:</u> ответственность, самообладание, инициативность, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, организованность, совесть, честность, справедливость, общительность, вежливость,... А взамен вы можете поделиться со своими друзьями, одноклассниками теми положительными качествами, которыми сами обладаете.</p> <p>Поделитесь своими ощущениями, мыслями.</p> <p><i>Дети делятся впечатлениями</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Наше занятие подходит к концу. Если вам понравилось занятие нарисуйте солнце и напишите, чем вам понравилось занятие, если занятие вам не понравилось нарисуйте тучу и напишите, почему вам не понравилось занятие.</p> <p><i>Ребята делают зарисовку. Далее озвучивание ответов, обсуждение.</i></p> <p><i>Ведущий:</i> Закончить наш урок я хотел бы притчей.</p> <p>Мудрец поселился на вершине горы, все к нему приходили, и он помогал всем советом. Но одному человеку, стало завидно. Он стал говорить, что никакой он не мудрец, и что он докажет это: «Я поймаю бабочку, спрячу ее в ладони и спрошу у мудреца, что у меня там лежит. Если он скажет: «Бабочка», – я спрошу: «Живая она или мертвая?».</p> <p>Если он скажет: «Живая», – я ее сожму и убью, а если – мёртвая – разожму руки, и она улетит. Пришли к мудрецу. «Что у меня в ладонях?», – спросил завистник. «Бабочка», ответил мудрец. «А какая она, живая или мертвая?». «Все в твоих руках!»</p> <p>На этой ноте я прощаюсь с вами. Работайте над собой, своими</p>	<p>Зарисовки выполняются детьми в рабочей тетради</p> <p>Подведение итогов. Анализ проведенного занятия. Рефлексия (обратная связь).</p>
---	--	--

	качествами и своей личностью.	
--	-------------------------------	--

Занятие 8
10 класс
«Легко ли быть учителем?»

Разработчик: Халикова Л.Р., к.п.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель: формирование ценностного отношения к профессии учителя.

Задачи:

1. Актуализация способностей обучающихся к педагогической деятельности.
2. Осознание и анализ качеств и способностей учителя.
3. Анализ и характеристика роли педагогической деятельности в современных условиях.

Материалы и оборудование: флипчат, ватманы, фломастеры.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть	- Здравствуйте, уважаемые ученики!	Рекомендуется организовать пространство для занятия: стулья расставлены в виде круга.
Творческая разминка	Педагог сообщает правила игры: ведущий называет определенный признак, свойство человека, характеризующее внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т.д. Все, кому данный признак или свойство присущи, должны пересечь, поменяться местами. Например: сесть вместе тем, кто носит украшения, кто сегодня в кроссовках, кто считает себя оптимистом. Начинает игру педагог. Затем назначается новый ведущий (по желанию), он импровизирует, придумывая другие свойства и признаки.	

<p>Работа в кругу сообщества</p>	<p>Педагог: - Мы сидим с вами кругом в одном пространстве. Мы будем общаться в формате круга. Пока будет идти круг, я прошу соблюдать правила: говорить с уважением и слушать с уважением, быть в круге до конца. Есть символ слова (симпатичная мягкая игрушка) - он всегда запускается по часовой стрелке и нужен для того, чтобы хором не говорили и была возможность высказаться у каждого, так как голос каждого участника важен и ценен. У меня, как у ведущей(его) круга, есть обязанности: 1) напоминать о соблюдении правил, если они будут нарушаться и 2) я буду задавать вопросы (их будет три). Я буду просить вас высказываться по очереди по этим вопросам. На доске у нас прикреплены 3-4 листа ватмана или флипчата. На каждый вопрос - по листу. Ведущий коротко записывает ответы участников на этих листах (столбиком).</p> <p>Итак, первый вопрос, на который я прошу вас высказаться и через минуту я начну отвечать с себя: назовите одно из Ваших личностных качеств, которое Вы цените в себе. Ничего страшного, если Вы повторитесь - наоборот, это будет говорить о том, что у нас много общего.</p> <p>Через минуту ведущий начинает со своего ответа вопрос: называет свое качество и затем обращается к первому по кругу (по часовой стрелке) списку ученику и просит высказаться по заданной теме</p> <p>Ведущий: Спасибо, что отозвались и были искренни. (Можно перечислить ряд качеств, которые были высказаны).</p> <p>2. Перехожу к следующему вопросу. У каждого из Вас есть определенный жизненный опыт. У Вас есть братья, сестры (родные или двоюродные). Скорее всего, у вас был опыт, когда Вы кому-то помогли в учебе, развитии; помогли в</p>	<p>Заранее приготовить 3 листа ватмана и прикрепить на доске или использовать флипчарт.</p> <p>На первом ватмане (на доске или флипчарте) педагог записывает первый вопрос и фиксирует ответы участников. После завершения ведущий кратко обозначает основные ответы.</p> <p>На втором ватмане (на доске или флипчарте) педагог записывает вторую тему и фиксирует ответы участников. После завершения ведущий кратко обозначает основные ответы.</p>
----------------------------------	---	---

<p>Просмотр видеоролика о В. Сухомлинском и обсуждение.</p>	<p>достижении результатов в обучении. Поэтому я прошу Вас по очереди поделиться этим опытом, рассказать. Если не было такого опыта, подумайте, кому и как вы бы могли помочь в достижении результатов в учебе или развитии? Через минуту попрошу высказаться.</p> <p>- Спасибо, что поделились, и, наверное, когда Вы слушали друг друга, то многое отзывалось.</p> <p>3. Я задаю вам завершающий вопрос, на который прошу откликнуться: Благодаря каким качествам, способностям Вам удалось оказать поддержку своим близким в учебе, развитии? Если не было опыта, попрошу подумать и высказаться: как Вы думаете, какими качествами и способностями надо владеть, чтобы помочь другому в учебе и развитии?</p> <p>Спасибо, что поделились, и как мы слышим, многие из вас были в роли наставника, учителя. Для того чтобы быть учителем, действительно, надо иметь определенные качества и способности.</p> <p>Легко ли быть учителем? Предлагаю посмотреть видеоролик об одном из великих учителей нашей страны. История образования. Василий Сухомлинский - YouTube</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Как Василий Сухомлинский относился к своей профессии? В чем это выразилось? Как он относился к обучению и воспитанию детей? Что он говорил о детях? Какими качествами он обладал? Каким человеком был?</p>	<p>На третьем ватмане (на доске или флипчарте) педагог записывает вторую тему и фиксирует ответы участников. После завершения ведущий кратко обозначает основные ответы.</p> <p>При обсуждении важно обратить внимание на следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для В. Сухомлинского не существовало границы между личной жизнью и жизнью школы. - Он говорил, что с детьми нужно быть с утра и до ночи. - Он написал более 40 книг, защитил кандидатскую диссертацию, изучил 8 языков, собрал огромную библиотеку. - Он глубоко разбирался в душе ребенка, в мотивах его поведения, деятельности. - На каждого ученика вел индивидуальный дневник.
---	--	--

	<p>В чем заключалась миссия великого педагога? Какие его идеи актуальны и сейчас?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Он говорил, что у каждого ученика свой темп. Нужно оценивать его собственный прогресс. - Учение – часть более важного процесса – воспитания личности. - Задача школы и родителей – дать каждому ребенку счастье. - В. Сухомлинский был человеком необыкновенно организованным, целеустремленным, с огромной силой воли. - В основе его педагогической системы лежат – любовь к ребенку, утверждение добра и воспитание красотой
<p>Групповая работа</p>	<p>Какой сегодня мир? Какую характеристику можете дать? (неопределенный, сложный, ВУКА-мир, глобализация, информатизация и т.д.).</p> <p>Сейчас приглашаю вас на групповую работу. По очереди рассчитайтесь на 1-2-3. Итак, у нас получились 3 группы. Мы живем в непростое время. Образование должно отвечать вызовам времени.</p> <p>1-я часть работы.</p> <p>Вопрос:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Что ожидают от учителя сегодня? <ol style="list-style-type: none"> а) общество (первой группе) б) дети (второй группе) в) родители (третьей группе) <p>Каждая группа работает в своей команде и составляет список ожиданий. Надо записывать ожидания своим фломастером (каждая группа имеет свой цвет). Писать надо разборчиво и крупными буквами.</p> <p>После того, как вы завершите список, мы вывешиваем их на доске. И команда (или один из членов команды) должна</p>	<p>Актуализация – обсуждение характеристик современного мира.</p> <p>3 группы рассаживаются отдельно друг от друга. Каждой группе дается один ватман и фломастер определенного цвета. 1 – красный, 2 – синий, 3 – зеленый.</p> <p>Когда команды комментируют свой список, рекомендуется обратить внимание на актуальные проблемы образования, ожидания родителей и детей (адекватные, неадекватные).</p>

	<p>прокомментировать свой список.</p> <p>После комментариев каждый участник подходит к доске (все ученики) и делает три выбора – отмечают галочкой наиболее важные три ожидания, на их взгляд, по всем трем спискам.</p> <p>Затем простым подсчетом определяются 3-топ ожиданий из всех трех списков.</p> <p>Каждой команде определяют одно ожидание.</p> <p>2-я часть работы.</p> <p>Какие навыки (умения, компетенции) нужны учителю, чтобы соответствовать этим ожиданиям?</p> <p>Каждая команда составляет список навыков на втором ватмане. После того, как вы завершите список, мы вывешиваем их на доске. И команда (или один из членов команды) должна прокомментировать свой список.</p> <p>После комментариев каждый участник подходит к доске (все ученики) и делает три выбора – отмечают галочкой наиболее важные три навыка, на их взгляд, по всем трем спискам.</p> <p>Затем простым подсчетом определяются 3-топ навыков учителя из всех трех списков.</p> <p>3-я часть работы.</p> <p>- Каковы пути и способы развития этих навыков?</p> <p>Каждой команде определяется один навык и в командной работе дают характеристику тому, что человеку надо делать для развития этого навыка (умения, компетенции).</p> <p>Каждая команда работает над заданием и делает записи на третьем ватмане. После того, как вы завершите, мы вывешиваем их на доске. И команда (или один из членов команды) должна прокомментировать результаты своей работы на третьем этапе.</p>	<p>При составлении списка навыков, педагогу важно давать текущий инструктаж. Есть ли однозначное понимание этого понятия среди учеников. Рекомендуется привести примеры.</p> <p>На этом этапе в какой-то степени логика профессионального образования педагога: обучение в вузе, повышение квалификации, самообразование и др.</p>
--	---	--

<p>Подведение итогов</p>	<p>В чем заключался смысл сегодняшнего занятия? О чем вы задумались? Как вы думаете, каждый человек в своей жизни может быть в ситуации, когда он встает на позицию учителя? Наставника? Легко ли быть учителем?</p> <p>Можно завершить занятие фразой: «Если вы владеете знанием, дайте другим зажечь от него свои светильники» (Томас Фуллер)</p>	<p>Важно поговорить о роли учительства в наши дни. О том, что легко быть учителем, если любишь детей, о том, что умение отдавать приносит большую радость, чем умение получать.</p>
--------------------------	---	---

Занятие 9
10 класс
«Я в ситуациях взаимодействия»

Разработчик: Шилиева И.Ф., к.филос.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: развитие коммуникативной компетентности.

Задачи:

1. Показать роль общения в жизни современного человека.
2. Охарактеризовать структуру и средства общения.
3. Обучение навыкам эффективного взаимодействия.

Материалы и оборудование:

- схема «Структура общения» на доске;
- таблица «Состояния Я по Э.Берну»

Литература:

1. Барлас Т.В. Популярная психология: От конфликтов к обретению «Я». – М.: «Академия», 1997. – 160 с.
2. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии. – М: ИД «ФОРУМ»; ИНФРА-М, 2006. – 192 с.
3. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения: Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Издательский дом Мещерякова, 2008. – 192 с.
4. Крижанская Ю. С., Третьяков В. П. Грамматика общения. – М.:Смысл, СПб.: Питер, 2005. – 280 с.
5. Рогов Е.И. Психология общения. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 336 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть	Задумывались ли вы над тем, почему с удовольствием общаетесь с одним человеком и стремитесь избежать контактов с другими? Замечательный французский писатель А.Сент-Экзюпери считал, что	

<p><i>Упражнение 1. «Приятный собеседник» (15 минут)</i></p>	<p>«единственная роскошь – это роскошь человеческого общения».</p> <p>Предлагаю выполнить упражнение, которое поможет вам определить, насколько вы являетесь приятным собеседником.</p> <p><i>Напишите 7-10 качеств «приятного собеседника» и оцените себя по этим качествам по 10-балльной системе.</i></p> <p><i>Затем, обменяйтесь с соседом по парте, и оцените друг друга по предложенным качествам, используя ту же систему баллов. Сравните ваши представления о себе с мнением других людей о вас. Если ваше мнение о себе как «приятном собеседнике» совпадает с мнением других людей, то с вами, действительно, приятно общаться. Если не совпадает, то следует подумать о своей самооценке.</i></p> <p>Таким образом, мы с вами увидели, что общение это важная составляющая нашей жизни. Мы постоянно находимся среди людей: родных, друзей, родственников, коллег по работе и т.д.</p> <p>Слово «общение» каждый из нас слышит ежедневно. Как же возникает и осуществляется взаимная связь между людьми? Какие средства используются в процессе взаимодействия с другими? И как можно повысить свою коммуникативную компетентность?</p> <p>Эти вопросы являются одними из главных в психологии, науке о человеке. Постараемся на них ответить в течение нашего занятия.</p>	<p>Могут быть указаны такие качества, как:</p> <p>-умение слушать, тактичность, умение рассказывать, чувство юмора, эмоциональность и др.</p> <p>После сопоставления оценок важно проговорить, насколько самооценка и оценка другого человека соотносятся, над какими качествами возможно следует поработать.</p> <p>Какую роль играет общение в нашей жизни?</p> <p>Почему нам важно находиться среди людей и взаимодействовать с ними?</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Общение – один из важнейших инструментов социализации человека, его способ существования, удовлетворения и регулирования основных потребностей, главный канал взаимодействия людей.</p> <p>В Психологическом словаре (под ред. А.В.</p>	<p>В ходе изложения материала учащимся можно задать вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какова роль общения в жизни человека? - Как соотносятся между собой

Петровского и М.Г. Ярошевского, 1990) *общение* рассматривается как сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга.

Общение – сложное психологическое явление. Начинается оно с *восприятия* одним человека другого человека или других людей (перцепция). Мы видим, слышим собеседника, и у нас создается первое впечатление о нем. Это первое впечатление не всегда бывает верным, но всегда имеет большое значение. Для установления контактов между людьми.

Общение включает в себя и *обмен информацией* (коммуникация). Именно в общении человек получает знания об окружающем мире, о происходящих событиях. В общении происходит и обмен чувствами, переживаниями, интересами.

В процессе общения люди ищут и находят способы *взаимодействия (интеракция)*: происходит передача опыта, трудовых и бытовых умений, навыков.

Таким образом, Г.М. Андреева предлагает характеризовать *структуру общения* путем выделения в нем трех взаимосвязанных сторон:

- 1) коммуникативная сторона;
- 2) интерактивная сторона;
- 3) перцептивная сторона

понятия «действие», «взаимодействие», «общение»?

- Что побуждает людей взаимодействовать друг с другом?

Упражнение 2.
«Телефонограмма» (15 минут)



Предлагаю выполнить следующие упражнения, позволяющие увидеть, как происходит реальный обмен информацией, какие факторы могут его исказить.

Необходимы 5-7 человек для передачи информации в форме телефонограммы. Нужно передать телефонограмму от одного участника к другому так, чтобы остальные участники, передающие информацию, её не слышали.

Информация: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог поговорить с вами лично, и просил передать вам, что если не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько он пробудет в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании необходимо обсудить вопрос о поставке компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И ещё на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти собеседование у психологов, которые будут работать в 20-м кабинете с 10 до 14 часов ежедневно до 2 октября».

Последний участник должен ответить на вопрос: «Что вы будете делать, получив данную информацию?»

В целом коммуникацию можно разделить на вербальную и невербальную.

Ведущий зачитывает информацию первому игроку один раз. Первый передает полученную информацию так, как ее запомнил, второму участнику и т.д. группа наблюдает за процессом.

Для анализа передачи информации лучше снять на видео камеру.

В группе обсуждаются и вырабатываются требования к получению и передаче информации.

Каждый участник рассказывает о своих чувствах, эмоциях и наблюдениях, о том, что получил для себя в результате проделанных упражнений. Выясняется, какие требования к передаче информации были нарушены. Какие факторы улучшают, а какие препятствуют коммуникативному процессу?

<p><i>Упражнение 3.</i> <i>«Мысль одна, а слов много»</i> <i>(10 минут)</i></p>	<p>Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы человеческую речь – самое универсальное средств коммуникации.</p> <p>Выполним упражнение, позволяющее раскрыть наши вербальные возможности в коммуникации.</p> <p>Для выполнения упражнения можно разделить на 2 команды. Участникам команды необходимо по очереди сказать фразу, например, «Хорошо в краю родном» другими словами. При этом не одно из слов данного предложения не должно упоминаться. Важно сохранить смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше вариантов.</p>	<p>В процессе выполнения упражнения можно определить группу экспертов из 2-3 человек, которые будут оценивать правильность выполнения задания. В процессе необходимо проговорить, что недопустимо использование «подсказок» с помощью телефона. После выполнения упражнения можно обратить внимание на богатство русского языка.</p>
<p><i>Упражнение 4. «Передай информацию»</i> <i>(15 минут)</i></p>	<p>Для создания целостного представления о процессе общения важно учитывать невербальные (несловесные) способы взаимодействия партнеров. 2/3 информации о человеке мы получаем, наблюдая за его поведением. Учеными были обнаружены и зарегистрированы более 1000 невербальных сигналов и знаков. Предлагаю выполнить следующее упражнение.</p> <p>Участникам (пять-семь человек) необходимо встать в линию спиной друг к друг и передавать по очереди информацию друг другу только с помощью жестов.</p> <p>После выполнения упражнения можно предложить следующие вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Можно ли воздействовать без слов? - Как может наш «безмолвный язык» регулировать наши отношения с окружающими? - Должен ли человек контролировать свое 	<p>Ведущий первому участнику дает задание передать при помощи жестов «цветочек» следующему игроку, который передает третьему и т.д.</p> <p>У последнего участника можно спросить: «Что вы получили?».</p> <p>В случае искажения информации обсудить, почему последний человек получил неверную информацию.</p>

<p>Упражнение 5. «Переправа» (10 минут)</p>	<p>невербальное поведение в общении? - Управлять своим невербальным поведением — не значит ли это отказ от естественности? - Какова роль невербальной коммуникации в межличностных отношениях?</p> <p>В ходе общения для участников важно не только обмениваться информацией, но и организовать «обмен действиями», спланировать общую стратегию. Эта сторона общения – интеракция, взаимодействие людей, организация совместной деятельности.</p> <p>Выполним упражнение на организацию взаимодействия.</p> <p><i>Участникам необходимо встать друг напротив друга на расстоянии 10 шагов и с помощью мимики и жестов переманить партнера на свою сторону.</i></p> <p><i>Возможные стратегии поведения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>если партнер сразу перешел на сторону другого, - это уступчивость;</i> • <i>если встретились на середине – компромисс;</i> • <i>если активно договаривались, и при этом каждый остался на своем месте – противодействие;</i> • <i>если не было попыток взаимодействия, это – избегание;</i> • <i>если один партнер сходил за другим и помог ему перейти на свою сторону, это – сотрудничество.</i> 	<p>В процессе выполнения упражнения можно определить группу экспертов из 2-3 человек, которые будут оценивать правильность и быстроту выполнения задания.</p> <p>При выполнении упражнения необходимо обсудить, какая стратегия поведения была выбрана для взаимодействия.</p> <p>Обсудить, какая выбранная стратегия соотносится с реальными действиями в жизни.</p>
<p>Заключительная часть. Подведение итогов.</p> <p>Упражнение 6. «Трансактный анализ в</p>	<p>Подводя итоги нашего занятия, необходимо отметить, что в настоящее время разработано большое количество практических приемов и упражнений, направленных на оптимизацию общения. Одним из самых распространенных в психологии подходов является</p>	<p>В ходе изложения материала можно обсудить вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие функции выполняет общение? - Каковы основные причины

оптимизации общения.
 Диагностика Эго-состояний по
 Э.Берну» (15 минут).

трансактный анализ взаимодействия. Трансактный анализ как система был разработан в США Эриком Берном в 1955 г. Трансакция — это действие (акция), направленное на другого человека. Это — единица общения. Наблюдая поведение людей, Берн обратил внимание на тот факт, что человек прямо на глазах может измениться. При этом меняются одновременно выражение лица, речевые обороты, жесты, поза и т. п. То этот человек ведет себя как взрослый, то плачет или смеется как ребенок, то копирует поведение своих родителей. Анализируя подобные наблюдения, Э. Берн пришел к идее сложного строения личности, наличия в ее структуре трех составляющих, «частей», которые обуславливают характер общения между людьми. Обращаясь к другому человеку, мы обычно выбираем себе и собеседнику одно из трех возможных состояний нашего «Я»: состояние РОДИТЕЛЯ, ВЗРОСЛОГО или ДИТЯ.

Назидательный, самоуверенно-агрессивный	РОДИТЕЛЬ	Учит, направляет, оценивает, осуждает, опекает
Рациональный, корректный, сдержанный	ВЗРОСЛЫЙ	Трезво оценивает, логически мыслит, владеет собой
Эмоциональный, неуверенный, подчиняемы	ДИТЯ	Капризничает, упрямится, творит, протестует

Человек, говоря первую фразу, задает тон разговора тем, что невольно выбирает себе и собеседнику подходящее состояние «Я». Деловое общение должно происходить на уровне В = В.

Эти три «Я» сопровождают нас всю жизнь.

Зрелый человек умело использует разные формы

неэффективного взаимодействия между людьми?

- Какие конфликты имели место в вашей жизни? Какие чувства вы испытывали в процессе их решения?

- Можно ли развивать общительность? Каким образом? Какие приемы можно использовать, чтобы быть в центре общения?

поведения, лишь бы они были уместны.

Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во «взрослое» состояние, что и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении?

Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более взрослые люди, должны устраивать семейную жизнь своих-детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я — увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека —

Вопросы теста можно представить как на отдельных бланках, так и предложить в форме устного опроса.

После завершения опроса, необходимо с помощью ключа определить выраженность каждого из трех состояний.

1, 4, 7, 10, 13, 16 19 (Д — «дитя»)
2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 (В — «взрослый»)
3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 (Р — «родитель»)

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса.

Расположив соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу.

Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э. Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния «Я».

Если у вас получится формула **ВДР**, то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям.

Если у вас получилась формула **РДВ**, то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно, излишнее проявление самоуверенности при

<p>Упражнение 7. «Комплименты» (10 минут)</p>	<p>объективность. 18. Мои взгляды непоколебимы. 19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать. 20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны. 21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств. Подсчитайте баллы в соответствии с ключом</p> <p>И в завершения нашего занятия предлагаю провести упражнение «Комплимент».</p> <p>Специалисты по психологии общения уверены: умение делать комплименты было ценным во все времена. Комплимент вызывает у собеседника позитивные эмоции, при этом удовольствие от самого комплимента нередко переносится и на человека, который его сделал. Таким образом, можно говорить о том, что комплименты служат для создания положительной атмосферы общения, установления и укрепления контакта, преодоления барьеров общения, выражения почтения, уважения, восхищения, позитивного отношения, то есть необходимы для эффективного общения. Хотя нередки случаи, когда комплименты делаются в манипулятивных целях, для получения определенной выгоды.</p> <p>Комплименты – это удивительный по силе инструмент эффективного общения (в том числе, делового общения). Несмотря на это, мы можем часто наблюдать неумение не только говорить комплименты, но и получать их. Это упущение является существенным, как в личной, так и в деловой сфере.</p> <p>Для выполнения упражнения нам нужен листок</p>	<p>взаимодействию с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.</p> <p>Если на первом месте в формуле Д-состояние («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.</p> <p>Если ведущий не уверен в</p>
---	---	--

	<p>бумаги. Каждый озаглавливает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше.</p> <p>Так по классу циркулируют все наши листочки. Когда ваш листок дойдет обратно до вас, можно его развернуть и прочитать комплименты, адресованные вам.</p> <p>Искусство делать комплименты – это то, чему действительно следует научиться. В результате вы будете испытывать радость и удовольствие от общения, от обмена положительными эмоциями, от добрых взаимоотношений.</p>	<p>корректности и этичности поведения отдельных членов группы, то можно предложить вернуть все листочки с комплиментами ведущему, который, просмотрев, отдает его адресату.</p>
--	---	---

Занятие 10

10 класс

«Я - лидер»

Разработчик: Шурухина Г.А., к.пс.н.,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: Развитие лидерского потенциала.

- Задачи:
1. Развитие навыков уверенного поведения.
 2. Формирование навыков подбора единомышленников.
 3. Использование техник эффективного влияния.

Материалы и оборудование: ручки, 4листа формат А4, рабочая тетрадь, листы А4 (можно использованные) для постройки башни.

Литература:

1. Петренко, Е.С. Современные практики принятия управленческих решений: лидерство и саморазвитие=Modern management decisionmaking practices: leadership and self-development : учебное пособие : [16+] / Е.С. Петренко, Л.В. Шабалтина, А.В. Варламов. – Москва : Креативная экономика, 2019. – 102 с. : – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599622> (дата обращения: 30.04.2021).
2. Байдаков, А.Н. Лидерство и командообразование : учебное пособие : [16+] / А.Н. Байдаков, А.В. Назаренко, О.С. Звягинцева ; Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет (СтГАУ), 2019. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614106>
3. Яхонтова, Е.С. Основы межличностного лидерства : учебное пособие / Е.С. Яхонтова. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90802>

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	Лидер-человек, который эффективно может убеждать, увлекать, руководить и у него это хорошо получается. Какие свойства личности должны быть у лидера?	Дать определение лидерства.
<i>Упражнение 1.</i> <i>«Что в имени моем»</i> <i>(8 минут)</i>	Упражнение1. «Что в имени моем» Инструкция: напишите свое имя по вертикали и по горизонтали свойства личности на буквы вашего имени,	Упр.1 Важно акцентировать внимание на свойства личности, которые помогают развитию лидерского потенциала.

<p>Упражнение 2. «Самопрезентация» (5 минут)</p>	<p>характеризующиеся наличие лидерского потенциала. Упражнение 2. «Самопрезентация» Каждый из участников встает и по очереди презентует себя, называя свое имя, свойства личности, важные для лидерства, используя «Правила семи точек»(осанка, уверенный голос, доброжелательный взгляд, открытая поза)</p>	<p>Упр.2 Презентовать себя и свои качества лидера. «Правило семи точек»: осанка - пятки, ягодицы, плечи, голова в одной плоскости(можно проверить прислонившись спиной к двери); голос - уверенный, эмоционально-положительно окрашенный(презентующий сам должен верить в то, о чем говорит); взгляд - доброжелательный, открытый, смотреть в глаза или в область лица присутствующих, стараться охватить взглядом всех; поза- открытая, жестикуляция на уровне груди допустимо скрещивание рук и ног груди.</p>
--	--	--

	<p>значимости, делайте это искренне» <i>Инструкция:</i> по кругу каждый по очереди делает соседу комплимент. Имя... ты хороший друг. Второй выслушав, отвечает: «Спасибо(имя), я действительно хороший друг, а еще я.....(добавляет что-то хорошее о себе) <i>Правил</i>5,6 «Уметь слушать и слышать других», « Говорить о том, что интересует Вашего собеседника» Техники активного слушания Инструкция: разделиться по парам. Первый(определить самостоятельно) рассказывает о чем-то(на выбор). Второй использует техники активного слушания: уточнение, перефразирование, резюмирование, (3 минуты на человека). Вопросы для обсуждения: 1.Что вам удалось для себя понять, выполняя шесть правил влияния на человека? 2.Какие чувства вы испытывали, выполняя правила влияния? 3.Изменялись ли ваши чувства в процессе выполнения задания?</p>	<p>знают(голос, выражение лица, поза). В процессе комплимента можно сказать только одну характеристику человека(ты добрый, ты умный и т.д) <i>Уточнение</i> (повторите, пожалуйста, еще раз, уточните, пожалуйста, неужели он действительно это (конкретизировать) сделал? <i>Перефразирование:</i> «Я правильно понял (а), что ты.....(конкретизировать)?» <i>Резюмирование:</i> «Итак, или Таким образом, и констатация»</p>
<p>Заключительная часть. <i>Упражнение 1. «Башня»</i> (15 минут)</p>	<p><i>Инструкция:</i> <i>Группу разделить на 2 или 3 команды. Определить лидера с помощью техники «ХПВ» (40 секунд).</i> <i>Построить бумажную башню за 5 минут.</i> Вопросы для обсуждения: 1.Как вы договорились о стратегии постройки башни? Кто взял на себя руководство? 2. Комфортно ли было всем участникам группы с таким руководителем? 3. Довольны ли вы результатом своей деятельности?</p>	<p>Присутствующих можно разделить минимум на две команды, можно больше, но в команде должно быть не менее трех человек. Техника «ХВП»: каждый озвучивает свои <i>характеристики</i>, на каждую говорит <i>преимущество</i> перед другими претендентами на лидерство и <i>выгоду</i> для команды(например характеристика адаптивность, преимущество - быстро перестраивается под любые задачи, выгодное решение задач с использованием эффективных технологий, приложение 1.</p>
<p>Подведение итогов. (10 минут)</p>	<p>Подведение итогов:</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что было для вас наиболее важным на сегодняшнем занятии? 2. Что вы будете использовать в своей жизни? 3. Считаете ли вы, что потенциал лидера есть в каждом? 4. Как вы считаете, можно ли развить лидерские качества? 	<p>Максимальное количество характеристик – три, минимальное – одна. Для постройки башни использовать листы А4(допускается использование черновиков). Участники в установленное время должны сами определить стратегию постройки башни. Время строго фиксируется. Участники каждой группы дают обратную связь о работе в своей команде.</p>
--	---	--

Техника ХПВ при определении лидера

Приложение 1.

Х	<p>Какими качествами я обладаю для выполнения задания? (характеристики)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
П	<p>Какие преимущества это дает для меня по сравнению с другими?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
В	<p>Что получит в итоге моя аудитория(группа, команда)?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.

Занятие 11

10 класс

«Как сказать нет и не потерять друзей»

Разработчик: Набиахметова А.А., ассистент
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: развитие ассертивного поведения у учащихся.

Задачи:

1. Изучение и осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.
2. Получение навыка осознания и отстаивания собственных прав.
3. Развитие навыков уверенного отказа.

Материалы и оборудование: рабочая тетрадь, доска, мел.

Литература:

1. Бишоп С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
2. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / С. В. Кривцова и др.; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. - 2-е изд. – М.: Генезис, 2016. – 224 с.
3. Рязанова Д.В. Работа психолога с подростковой группой: с чего начать? / – М.: АСОУ, 2008. – 137 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут) <i>Упражнение 1. Диагностика своего состояния в группе (10 минут).</i>	<p>В начале, необходимо обозначить, что темой занятия будет уверенное общение и отстаивание своих интересов с окружающими.</p> <p>Инструкция: «Ребята вытянете вперед руку, а затем поднимите ее на нужную высоту, либо опустите – чем выше поднята рука, тем более уверенным вы себя считаете, если же рука опущена вниз, то вы считаете себя неуверенным».</p> <p>Рефлексия и анализ:</p> <p>По итогам упражнения учащиеся должны записать в рабочую тетрадь:</p>	<p>Необходимо предложить ребятам показать, насколько уверенными людьми они себя считают. Для этого предложите им встать в круг и расскажите инструкцию.</p>

	<p>1. Насколько уверенными вы себя считаете. 2. Чем вам может быть полезна информация об уверенности ваших одноклассников.</p> <p>По желанию 1-2 человека могут зачитать свои ответы вслух.</p> <p>Навык уверенности в себе по-другому можно назвать ассертивностью. Это умение самостоятельно регулировать свое поведение и за него отвечать вне зависимости от оценок и влияния других людей.</p> <p>Ассертивные люди ясно доносят свои желания и потребности, четко расставляют личные границы. Не набрасываются на других, если окружающие не выполняют их требования. Такие люди уважают чужие потребности и умеют защищать свою точку зрения.</p>	
<p>Основная часть (50 минут) <i>Упражнение 2. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение (25 минут).</i></p>	<p>В жизни люди часто путают уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Сейчас мы сделаем упражнение, в результате которого внесем ясность в эти понятия.</p> <p>Разделите участников группы на 3 подгруппы.</p> <p>Инструкция: «Каждая подгруппа вытягивает из рук ведущего закрытую карточку с наименованием поведения. Таким образом, первая подгруппа отвечают за признаки уверенности, вторая – за признаки неуверенности, третья – за признаки агрессивности.</p> <p>Задача каждой подгруппы в течение 5 минут ознакомиться с ними и придумать ситуацию (на 1-2 минуты), в которой главный герой проявляет себя в соответствии с признаками, которые попались подгруппам».</p> <p>Далее идет демонстрация, во время которой одна группа показывает ситуацию, а остальные называют признаки, по которым они отнесли поведение главного</p>	<p>Целью упражнения является формирование представления о данных видах поведения и разграничения этих понятий в реальной жизни.</p> <p>Разделить участников можно разными способами, например, предложите им рассчитаться на первый-второй-третий.</p> <p>Заранее подготовьте карточки с надписями «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ», «НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ» и «АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ».</p> <p>В рабочей тетради учащиеся могут найти признаки уверенности, неуверенности или агрессивности.</p>

Упражнение 3. Способы отстаивания своих прав (25 минут).

героя к уверенному, неуверенному или агрессивному поведению.

После показа ситуаций подводится окончательный итог, правильно ли зрители отнесли ситуации к определенному виду признаков.

Подгруппа, которая разыгрывала ситуацию, зачитывает, на какие признаки она опиралась и каким образом воплощала их в сценке.

Рефлексия и анализ.

Обсудите в кругу получившиеся портреты уверенного, неуверенного, агрессивного человека.

1. Какие чувства данные портреты у вас вызывают?
2. Есть ли в вашей жизни примеры таких людей?

Разделите ребят по парам и предложите им вспомнить наиболее часто встречающиеся ситуации, в которых нарушаются их права или в которых они чувствуют себя неуверенно и им сложно (или совсем не получается) за себя постоять.

Из списка их жизненных ситуаций они должны выбрать одну для каждого из четырех типов:

1. Ситуации, в которых участник группы действительно был не прав.
2. Ситуации, в которых звучала критика, причем частично обоснованная.
3. Ситуации, в которых нет прямой агрессии, но, тем не менее, ущемляются права (например, кто-то пытается пройти без очереди или ваше место в кинотеатре занял другой человек).
4. Ситуации необоснованной критики (критика внешнего вида, поведения, характера и жизненных ценностей).

Во время подведения итогов можно приготовить на доске либо заранее написанные, либо напечатанные черты каждого поведения и отмечать на нем те, которые были продемонстрированы в сценке.

На обдумывание ситуаций дайте учащимся 1-2 минуты.

В рабочей тетради ребята могут найти

	<p>Далее предложите учащимся ознакомиться со способами отстаивания своих прав.</p> <p>Скажите, что для разных ситуаций подходят разные способы отстаивания прав.</p> <p>Инструкция: «В парах, вам необходимо выбрать две из перечисленных ситуаций. Задача – разыграть диалог, в котором один из участников нарушает права другого, а второй старается себя отстоять с помощью предложенных способов. Далее поменяться ролями».</p> <p>Выберите двух добровольцев для демонстрации.</p> <p>Остальная группа оценивает, насколько успешно ребята пользуются предложенными способами.</p> <p>Рефлексия и анализ.</p> <p>1. Спросите ребят, есть ли им что добавить к этим способам? Есть ли у них какие-то приемы, которыми они готовы поделиться с группой: как можно отстаивать свои права, при этом, не нарушая прав другого?</p> <p>2. Напомните, как вы анализировали разницу между уверенным и агрессивным поведением. Заметили ли они на сегодняшнем занятии агрессивное поведение участников?</p>	<p>материалы, в которых описаны четыре способа отстаивания своих прав.</p>
<p>Заключительная часть. <i>Упражнение 4. Билль о правах и обязанностях личности (15 минут).</i></p>	<p>Далее попросите учащихся перейти на изучение Билля о правах и обязанностях личности, представленного в рабочих тетрадях.</p> <p>Инструкция: «Прочитайте «Билль о правах и обязанностях личности» и запишите в тетради ответы на вопросы:</p> <p>1. Какие из представленных пунктов реализуются в вашей жизни?</p> <p>2. Что в тексте пунктов вам кажется самым важным?»</p> <p>Далее необходимо ответы обсудить в группе.</p>	<p>При обсуждении Билля о правах, вы можете столкнуться с заявлениями и жалобами учащихся на требования родителей и учителей. Обратите внимание учащихся, на пункт «При этом вы должны помнить, что», а также на то, что пока они несовершеннолетние, зависят от родителей, живут на их территории, а, следовательно, должны выполнять требования родителей. Конечно без унижения личности и достоинства с обеих сторон.</p>

<p>Подведение итогов (10 минут)</p>	<p>Скажите группе о том, что когда все права личности соблюдаются, особенно с самого детства, человек вырастает уверенным в себе и ему легко демонстрировать уверенное поведение. Но в реальности мы часто сталкиваемся с нарушением прав, люди очень часто не уважают друг друга, нарушают психологические границы. В таких ситуациях важно уметь отстоять себя, защитить свои интересы.</p> <p>Наше занятие завершается. Давайте каждый из вас озвучит ответы на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие из тем, которые мы рассматривали сегодня, были вам наиболее интересны? 2. Что полезного на занятии вы сегодня узнали, и что будете использовать в будущем? 	
-------------------------------------	--	--

Рабочая тетрадь к занятию 11.

Упражнение 1. Диагностика своего состояния в группе.

По итогам упражнения ответьте на вопросы:

1. Насколько уверенными вы себя считаете _____
2. Чем вам может быть полезна информация об уверенности ваших одноклассников _____

Упражнение 2. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение.

Признаки неуверенного, агрессивного и уверенного поведения

Неуверенный в себе человек:

- не может просить;
- сразу уходит, когда ему говорят «нет»;
- в разговоре не может отстаивать свои интересы; не может отказать;
- не умеет спорить, приводя аргументы;
- говорит тихо;
- разговаривая, увеличивает дистанцию, отходит, смотрит в пол, мнет руки.

Агрессивно настроенный человек:

- говорит обидные и грубые вещи;
- не уходит, когда ему говорят «нет»;
- в споре не аргументирует свою позицию: «так - и всё»;
- легко может отказать;
- легко может потребовать своего;
- использует техники давления в разговоре - говорит: «Я знаю, что вы...», «Вы должны...», «Мне очень нужно, чтобы вы...»;
- разговаривая, уменьшает дистанцию;
- напирает на собеседника;
- смотрит в упор.

Уверенный в себе человек:

- говорит прямо и открыто;
- умеет просить;
- умеет отказывать;
- склонен к компромиссам, предлагает их сам;
- умеет отстаивать свои интересы;
- разговаривая, выбирает адекватную, комфортную дистанцию;
- разговаривая, смотрит на партнера.

Упражнение 3. Способы отстаивания своих прав.

Подумайте и вспомните ситуации из вашей жизни или жизни ваших знакомых:

1. Ситуации, в которых участник группы действительно был не прав.
2. Ситуации, в которых звучала критика, причем частично обоснованная.
3. Ситуации, в которых нет прямой агрессии, но, тем не менее, ущемляются права (например, кто-то пытается пройти без очереди или ваше место в кинотеатре занял другой человек).
4. Ситуации необоснованной критики (критика внешнего вида, поведения, характера и жизненных ценностей).

Способы отстаивания своих прав

1. «Заигранная пластинка».

Это способ отстоять свои права, если они ущемлены. Здесь никто на тебя не нападает, но твои права нарушены, и ты заявляешь об этом. Имей в виду, что этот способ раздражает людей. Используй его с умом: и осторожно. Подходит при общении с незнакомыми людьми или при сильном нарушении личных прав, когда другая сторона не слышит тебя. Повторяй снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно изменять слова на близкие по значению, не изменяя смысла.

Пример. Ты приходишь в магазин. Полчаса назад ты купил мясо и забыл его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.
- Ну и что?
- Мне нужно мое мясо!
- Посмотрите дома, в другой сумке.
- Я уже смотрел - нет. Мне нужно мое мясо!
- Я ничем не могу помочь.
- Понимаю, что можно так подумать. Мне нужно мое мясо!
- Очередь волнуется!
- Да, я вижу это, но мне нужно мое мясо!

2. «Игра в туман».

Это согласие с правдой, мнением в целом для какой-то группы людей. Подходит в случае, если ты сейчас не готов серьезно обсуждать вопрос или разговор идет не с близким человеком. Если ты не готов в будущем обсудить проблему, лучше сначала сказать об этом: «Сейчас я не готов об этом говорить. Давай обсудим это вечером». И только если тебя не услышали, используй этот способ. Ключевое выражение – «Возможно, это так...».

Пример.

- Ты опять пришла поздно!
- Да, действительно, я пришла поздно (согласие с фактом).
- Если ты будешь приходить так поздно, ты можешь заболеть.
- Возможно, это так. Можно заболеть, если ложиться поздно спать (согласие с суждением).

3. «Негативное заявление».

Если ты действительно сделал ошибку, и тебя критикуют, используй «Негативное заявление». Ключевое выражение – «да, я действительно плохо поступил».

Пример.

- Ты ходишь как слон.
- Я замечала это за собой. Это действительно забавно.
- Это глупо с твоей стороны.
- Мне самому это не нравится.

4. «Негативные расспросы».

Негативные расспросы - неплохой способ ответа на неоправданную критику. Ключевое выражение – «Что плохого в том, что..?»

Пример.

- Это ужасно – читать только детективы!
- Что плохого в том, что я читаю детективы?
- Это безвкусица!
- Что плохого в том, чтобы иногда быть безвкусным?

5. _____

6. _____

7. _____

Упражнение 4. Билль о правах и обязанностях личности.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить помощи и эмоциональной поддержки;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое мнение и свои убеждения;
- совершать свои ошибки, пока не найдете правильный путь;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть в одиночестве, даже если другому хочется вашего общества;
- иметь свои собственные, какие угодно чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения и добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы не обязаны:

- быть безупречным на 100%;

- следовать за всеми;
- делать приятное неприятным вам людям;
- извиняться за то, что вы были сами собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной для вас ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- нести ответственность за чужое поведение.

При этом вы должны помнить, что:

- другие люди имеют те же права, что и вы;
- нельзя жить в обществе и быть свободным от него;
- мнение, отличное от вашего, может быть верным;
- никто не обязан вести себя так, как того хочется вам;
- неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого;
- совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок;
- ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения;
- вы ничего никому не должны до тех пор, пока не взяли на себя обязательства;
- никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.

Запишите ответы на вопросы:

1. Какие из представленных пунктов реализуются в вашей жизни

2. Что из пунктов вам кажется самым важным?

Занятие 12
10 класс
«Откровение цифрового антрополога»

Разработчик: Сафина Э.Н., к.пс.н.,
доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель: рассмотрение особенностей агрессивного поведения в Интернете, поиск стратегий для решения проблем, возникающих в процессе взаимодействия в Сети, обсуждение механизмов помощи человеку, подвергающемуся агрессии.

Задачи:

1. Знакомство с понятием буллинга и кибербуллинга;
2. Обсуждение последствий кибербуллинга;
3. Обсуждение вариантов поведения при кибербуллинге;
4. Составление рекомендаций или стратегии решения проблемы при кибербуллинге.

Материалы и оборудование: флип-чарт или доска, маркеры, ноутбук, проектор, кейс-задачи.

Литература:

1. Сафина Э.Н., Сергиенко И.В. Интернет: риски, угрозы и противодействие деструктивным течениям в условиях электронного образования. Серия «Электронная кружковая работа. – Уфа, 2020. – 176 с.
2. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. – М. Google, 2013 –165 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
---------------	-------------------------	--------------------------

<p>Вводная часть (15 минут)</p> <p><i>Энерджайзер «Распутай клубок» (5 мин.)</i></p> <p><i>Введение в проблему (5 минут)</i></p>	<p>Участники группы встают в круг, все вытягивают обе руки вперед, закрывают глаза, идут к центру круга. Сближаясь друг другом, каждый находит чью-то руку. После того как все участники «переплелись», схватив чьи-то руки, они открывают глаза и должны не размыкая рук распутаться.</p> <p>Сегодня на рынке труда появляются новые профессии появившиеся благодаря слиянию новых технологий и открытым данным. Примером такой профессии может стать цифровой антрополог. В самом общем виде цифровой антрополог изучает взаимодействие и взаимовлияние виртуальной и физической среды. Другими словами, он анализирует, что происходит с нами, когда мы включаем компьютер или берём в руки смартфон. Как люди пользуются социальными медиа? Что делают в Instagram российские подростки или люди старше 40 или как люди взаимодействуют, когда играют в компьютерные игры онлайн? Тексты, фотографии, лайки, которые мы оставляем в соцсетях, отражают не только наши личные мимолетные отношения с пространством, но и культурные установки, ценности, нормы, традиции широкого круга людей. На что мы обращаем внимание? Что нам кажется важным и интересным? Почему мы выкладываем ту или иную фотографию в Instagram или «Вконтакте»? Все эти вопросы интересуют цифрового антрополога. Работая с цифровой средой, антропологи сталкиваются с проблематикой цифровой агрессии или как ее еще называют кибербуллинг. Миллионы людей во всем мире сталкиваются с подобным поведением в цифровой среде и сегодня мы поговорим о том, как с этой проблемой можно справиться.</p>	<p>Необходимо заранее подготовить класс к проведению занятия. Столы и стулья в классе должны быть мобильными, с возможностью расстановки в соответствии с количеством групп. На данном уроке целесообразно разделить класс на 3 подгруппы. На этом этапе важно создать положительную атмосферу.</p>
--	--	---

<p><i>Упражнение «Не корми тролля» (15 мин.)</i></p>	<p>Ведущий предлагает участникам разделить на три группы. Каждая группа на выбор получает карточку с историей о кибербуллинге и вопросами (Приложение 1). В течение 5 минут участники в группах изучают свою историю и готовят ответы на предложенные вопросы. Ведущему следует подчеркнуть, что все истории основаны на реальных фактах. После обсуждения представитель каждой группы зачитывает классу свою историю и представляет ответы на вопросы. После того, как все группы выступят, ведущий начинает общую дискуссию.</p> <p>Вопросы для проведения дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как вы думаете, могли бы такие истории произойти в вашей школе? 2. Как чувствуют себя ученики, которые пострадали в результате этих историй? 3. Как и почему возникают подобные ситуации? Кто может оказаться пострадавшим? <p>Подводя итоги</p> <p>Агрессивное поведение – довольно распространенное явление, как в реальной жизни, так и в Интернете, поэтому очень важно уметь правильно ему противостоять. Наиболее распространенными формами агрессии в Интернете являются троллинг и кибербуллинг.</p> <p>Кибербуллинг – это агрессивное, умышленное поведение по отношению к отдельному человеку в Сети. В качестве агрессора здесь могут выступать как знакомые вам люди, так и совершенно посторонние. Жертвой кибербуллинга может стать каждый пользователь Сети, независимо от его возраста и пола, поэтому не стоит стесняться и молчать, если вы сами попали в подобную ситуацию.</p> <p>Часто бездействие жертвы и безнаказанность еще больше провоцируют агрессора. При столкновении с агрессивным поведением нужно стараться не поддаваться на провокации</p>	<p>Упражнение проводится с целью информирования участников о кибербуллинге как форме троллинга, его возможных последствиях и о способах противодействия.</p>
--	--	--

	<p>агрессора, не пытаться проучить его, а обратиться за поддержкой к взрослым, например родителям или учителям. Кроме того, следует соблюдать ряд правил общения в Интернете, чтобы совладать с кибербуллингом и самому не стать троллем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отправляйте в сообщениях, электронных письмах и говорите по видеосвязи только то, что вы сможете сказать в лицо. 2. Не пользуйтесь анонимностью для того, чтобы обманывать или вводить в заблуждение другого человека. 3. Не публикуйте фотографии других людей без их разрешения. 4. Не общайтесь с агрессором и тем более не пытайтесь ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. 5. Лучший способ испортить хулигану его выходку — отвечать ему полным игнорированием и, если есть возможность такой настройки, добавить его в черный список. 6. Личная информация, которую вы выкладываете в Интернете, а также фотографии могут быть использованы агрессорами против вас. 7. При встрече с троллем не кормите его. Не стоит уделять внимание оскорбительным сообщениям от сомнительных пользователей и доказывать свою правоту. Главная цель тролля — вызвать реакцию и спровоцировать конфликт. Когда тролль поймет, что вы не попадетесь на его уловки, он, скорее всего, пойдет искать другое место для троллинга. 	
<p><i>Упражнение «Помощь друга» (15 мин.)</i></p>	<p>Ведущий просит участников представить, что они работают психологами, к которым поступают запросы с просьбой помочь решить проблемы, возникшие в Интернете. Работа в трех подгруппах. Каждая подгруппа получает свое</p>	<p>В данном упражнении участникам предстоит познакомиться со способами противодействия кибербуллингу.</p>

	<p>задание (Приложение 2).</p> <p>Участникам группы в течение 10 минут необходимо ознакомиться с историей, обсудить его в группе, подготовить и написать ответ, в котором будет указано, что может сделать человек, обратившийся за помощью, чтобы решить свою проблему. Также группе нужно будет подготовить ответы на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как чувствует себя обратившийся за помощью? 2. Что ему следует делать в этой ситуации? (Составьте пошаговые рекомендации.) 3. Кто ему может помочь? Стоит ли ему обратиться за помощью? <p>После того, как все ответы будут готовы, представитель от каждой группы зачитывает свои ответы перед классом. Каждой группе на выступление отводится около 3 минут.</p> <p>В ходе выступления групп ведущий записывает предложенные рекомендации. Другие группы могут их дополнять. Затем ведущий резюмирует и дополняет рекомендации на основе Приложения 3.</p> <p>В итоге получается стратегия (или несколько вариантов стратегий), как должен вести себя человек, подвергающийся кибербуллингу.</p>	
<p>Заключительная часть. <i>Упражнение.</i> <i>«Солнышко настроения»</i></p> <p>Подведение итогов. (25 минут)</p>	<p>Сделайте глубокий вдох, поставьте руки на уровне груди, ладонями вверх. Представьте, что у вас на ладонях лежит теплое солнышко. Задержите дыхание. Почувствуйте на своих ладонях тепло. Сделайте глубокий вдох. Нарисуйте руками солнышко. Пусть оно будет символом вашего хорошего настроения. А теперь нарисуйте сердечко. Пусть оно будет символом доброжелательного отношения друг к другу.</p>	

Приложение 1.

Кейс 1

Аля пришла в новую школу, поначалу все было хорошо, у нее появились знакомые. Но неожиданно в социальной сети кто-то выложил ее фотографию, на которой Аля широко зевнула на уроке. В результате – всего за один день эта фотография превратилась в школьный мем. Фотография получилась смешная, и как только Аля пришла в школу, все стали над ней насмехаться. Аля перестала ходить в школу, говорит, что все ее там ненавидят.

Вопросы:

- Как вы думаете, реальна ли эта история?
- Как чувствует себя Аля?
- Кто пострадал в этой ситуации? Кто поступил неправильно?
- Как вы бы поступили в данной ситуации?

Кейс 2

Андрею 15 лет, он хорошо учится, занимается спортом, живет рядом со школой. Выходя из школы после уроков, он помог прохожей бабушке перейти опасный участок дороги. Бабушка горячо поблагодарила парня, обняв его и похлопав по спине. Эту сцену сфотографировали одноклассники, поместили в социальную сеть и подписали «Girlfriend Дрю». Вся школа просмотрела пост. Пост собрал очень много язвительных комментариев. Когда Андрей узнал, кто это сделал, он сильно избил одноклассника, из-за этого его отстранили от участия в соревнованиях.

Вопросы:

- Как вы думаете, реальна ли эта история?
- Как чувствует себя Андрей?
- Кто пострадал в этой ситуации? Кто поступил неправильно?
- Как вы бы поступили в данной ситуации?

Кейс 3

Все одноклассники в социальной сети общаются в теме «Болталка 9В». Как-то раз Леся, переписываясь в личку со своей подругой Юлей, под большим секретом рассказала, что ей нравится одноклассник Дима. Юля не удержалась и скопировала личные сообщения Леси в общую беседу. Над Лесей стали смеяться. В ответ она начала писать про Юлю всякие гадости в Интернете. Родители Юли обратились к классному руководителю и директору школы. В итоге Леся была вынуждена перейти в другую школу.

Вопросы:

- Как вы думаете, реальна ли эта история?
- Как чувствуют себя девочки?

- Кто пострадал в этой ситуации? Кто поступил неправильно?
- Как вы бы поступили в данной ситуации?

Кейс 4

Из показаний пострадавшего Феликса К. (14 лет).

«Я в своем блоге выкладывал совершенно нейтральную информацию, которая никак не могла никого задеть. Я делился с друзьями обычными подробностями своей жизни: где обедал, чем занимался в школе, с кем познакомился, как проводил свое свободное время. Однажды в моем блоге появился читатель, который спорил со всеми подряд по малейшему пустяку, а меня называл глупым молокососом и лузером, ну и более обидные слова говорил. Словесная перепалка и взаимные оскорбления длились около 3 месяцев. Я каждую секунду начал думать о том незнакомце и у меня появились в результате этого проблемы...

Вопросы:

1. Какие проблемы возникли у Феликса?
2. Как должен вести себя Феликс?
3. Как вы бы поступили в данной ситуации?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Запрос 1

Будучи в гостях у моей тети я с компьютера двоюродных братьев заходила на свою страничку в социальной сети, но перед уходом забыла ее закрыть. Братья устроили рассылку неприличных картинок с, оскорбительными комментариями в адрес всех моих знакомых и все это разместили на моей стене. Что же мне делать? Что подумают обо мне друзья? Удалять страницу очень не хочется.

Запрос 2

Мой одноклассник в популярной социальной сети создал группу «Похождения лузера». Я в шоке! Он и его друзья сочиняют про меня издевательские истории, в которых я выгляжу идиотом! Все фотографии с моей странички они выложили в сеть с издевательскими комментариями! Пишут, что я тупой, и отличник я лишь потому, что моя мать подруга директора. Ведь это неправда, просто мне нравится учиться. Техпомощь социальной сети не откликается на просьбы удалить эту страницу! Я пробовал переговорить с ними, но они не только не перестали издеваться надо мной, а наоборот стали каждый день выкладывать все новые гадкие истории и приглашают в группу моих друзей из социальной сети. Одна девочка пробовала меня защищать, писала на стене, чтобы они закрыли группу, но ничего не изменилось, боюсь, как бы они и за нее не взяли. Мне гадко от этих комментариев, мне противны эти парни и в школу идти не хочется, потому что я их там увижу. Умоляю вас, помогите!

Запрос 3

Моей подруге 17 лет, в 15 она создала страничку под видом парня, с выдуманным именем и с чужими фотографиями, общалась с девочками, а одна взяла и влюбилась. Начала заваливать письмами с просьбами о встрече. Моя подруга всячески пыталась отделаться от нее, а та переживала и нервничала. Моя подруга очень переживает, что у нее могут быть проблемы, из-за того, что в Интернете два года ради забавы она обманывала девочку, а та влюбилась. Вот уже месяц как она с ней не общается. Что будет моей подруге, если эта девочка захочет обратиться в суд, и вообще возможно ли это? Что делать? Спасибо!

Запрос 4

Надо мной издеваются ребята из старших классов. Они сняли видео, как они бьют меня и толкают в туалете, плюют и пинают ногами. Теперь грозятся выложить его в соцсети, если я не буду им отдавать все карманные деньги. А еще совсем недавно на мою страницу в социальной сети стали приходить оскорбительные, гадкие сообщения. Они оскорбляют не только меня, но и мою маму, и тетю! Обещают создать группу «Антилох» и туда добавить всех моих друзей. Сообщения приходят выдуманных страниц от незнакомцев, но я уверен, что это те, кто постоянно издеваются надо мной. Я их очень боюсь, страшно выходить на улицу, ведь они могут забить до смерти. Что делать? Помогите мне.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Рекомендации по борьбе с кибербуллингом

- При общении в Интернете оставайтесь дружелюбными с другими пользователями. Не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать. Жестокое обращение и грубые слова могут привести к насилию, самоубийствам, депрессии и дискриминации внутри школьной среды.
- Научитесь правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Лучший способ испортить хулигану его выходку – отвечать ему полным игнорированием.
- Личная информация, которую пользователи выкладывают в Интернете, а также фотографии могут быть использованы агрессорами против них.

Доверие и помощь

- Если человек столкнулся с травлей, оскорблениями в Интернете, помогите ему найти выход из ситуации — практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички.

- Убедитесь, что оскорбления (буллинг) из Сети не перешли в реальную жизнь. Если поступающие угрозы касаются жизни или здоровья жертвы, а также членов его семьи, то они имеют право на защиту со стороны правоохранительных органов, а действия обидчиков могут попадать под статьи уголовного и административного кодексов о правонарушениях.

- Если у вас есть информация, что кто-то из друзей или знакомых вашего друга или одноклассника подвергается буллингу или кибербуллингу, то сообщите об этом классному руководителю или школьному психологу. Необходимо принять меры!

Занятие 13
10 класс
«Тренды будущего. Атлас новых профессий»

Разработчик: Илюшина Н.С.,
Начальник управления рекрутинга и карьерного развития
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель: получить представление о востребованных профессиях.

Задачи:

- 1) познакомить с рынком труда Республики Башкортостан и соседних субъектов;
- 2) разобрать формулу успеха – хочу+могу+надо

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор/интерактивная доска.

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	Обсудить какие профессии востребованы на рынке труда. Кем работают родители и родственники. Какие профессии нравятся и почему. Задание – найти 5 актуальных/свежих вакансий. Посмотреть из каких они сфер, какие требования.	Можно использовать порталы: «Работа в России» - https://trudvsem.ru/ «Head Hunter» https://ufa.hh.ru «Super Job» https://ufa.superjob.ru/
Основная часть (50 минут) <i>Теоретическая часть</i>	Сделать сравнительный анализ Выбрать 5 профессии будущего из Атласа новых профессий и найти им современный аналог. Сравнить требования. Вопрос для обсуждения – появились ли на рынке труда профессии будущего?	Портал «Атлас новых профессий» https://atlas100.ru/catalog/

<p>Заключительная часть (25 минут).</p> <p><i>Подведение итогов</i></p>	<p>После изучения рынка труда сравнить свои желания и реалии.</p> <p>Заполнить таблицу</p> <table border="1" data-bbox="510 453 1326 796"> <thead> <tr> <th>ХОЧУ</th> <th>МОГУ</th> <th>НАДО</th> </tr> <tr> <th>Я хочу быть</th> <th>Я могу стать</th> <th>На рынке труда нужны специалисты</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Учителем</i></td> <td><i>Музыкантом</i></td> <td><i>Учителя</i></td> </tr> <tr> <td><i>Водителем</i></td> <td><i>Программистом</i></td> <td><i>Врачи</i></td> </tr> <tr> <td><i>Программистом</i></td> <td><i>Парикмахером</i></td> <td><i>Монтажники</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td><i>Переводчиком</i></td> <td>Тренеры</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>После заполнения проанализировать данные. Найти пересечения по всем трем колонкам. Если нет пересечений, тогда подумать, как можно исправить ситуацию.</p>	ХОЧУ	МОГУ	НАДО	Я хочу быть	Я могу стать	На рынке труда нужны специалисты	<i>Учителем</i>	<i>Музыкантом</i>	<i>Учителя</i>	<i>Водителем</i>	<i>Программистом</i>	<i>Врачи</i>	<i>Программистом</i>	<i>Парикмахером</i>	<i>Монтажники</i>		<i>Переводчиком</i>	Тренеры				<p>Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т. д.</p> <p>Можно использовать доску или флипчарт для того, чтобы разобрать на примере.</p>
ХОЧУ	МОГУ	НАДО																					
Я хочу быть	Я могу стать	На рынке труда нужны специалисты																					
<i>Учителем</i>	<i>Музыкантом</i>	<i>Учителя</i>																					
<i>Водителем</i>	<i>Программистом</i>	<i>Врачи</i>																					
<i>Программистом</i>	<i>Парикмахером</i>	<i>Монтажники</i>																					
	<i>Переводчиком</i>	Тренеры																					

Занятие 1
11 класс
«Я и мое будущее. Мой профессиональный выбор»

Разработчик: Федорова Ю.А., к.п.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии

Цель занятия: актуализация профессионального самоопределения школьников и осознанный выбор профессиональной траектории.

Задачи:

- 1) мотивация профессионального выбора школьников;
- 2) знакомство с миром профессий;
- 3) планирования образовательной и профессиональной траектории подростка.

Материалы и оборудование: флипчарт, маркеры, буклет с методиками, бланки диагностического инструментария.

Литература:

1. Вершинин, С.И. Основы профориентологии / С.И. Вершинин, М.С. Савина, Л.Ш. Махмудов, М.В. Борисова. – М.: Академия, 2009. – 176 с.
2. Дружинин, В. И. Варианты жизни / В.И. Дружинин. – СПб.: Питер, 2010. – 156 с.
3. Зеер, Э. Ф. Профориентология. Теория и практика / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова. – М.: Академический проект, 2008. – 192 с.
4. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.
5. Пряжников, Н.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся / Н.С. Пряжников, Л. С. Румянцева. – М.: Академия, 2013. — 208 с.
6. Пряжников, Н.С. Профориентология. Учебник и практикум / Н.С. Пряжников. – М.: Юрайт, 2017. – 406 с.

Ход занятия часть 1 (1-30мин.):

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут) <i>Знакомство</i> <i>Выявление целей</i>	1. Информационный блок. Возникновение рабочей атмосферы в тренинговой группе 2. Актуализация мотивации профессионального самоопределения у учащихся	Педагог (тренер) представляется участникам. Рассказывает школьником о том, что такое профориентация, как выбрать

<p>участников <i>Правила работы группы</i></p>	<p>3. Знакомство и выявление индивидуальных профориентационных запросов и создание комфортной психологической атмосферы.</p> <p>4. Назвать: имя, хобби, ситуация профориентационного выбора (о каких профессиях думаю, в чем трудность).</p> <p>5. Установление правил работы во время занятия: ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ПРАВИЛ желательно, не больше 6 правил</p> <ul style="list-style-type: none"> – конфиденциальность; – искренность; – не осуждать и не оценивать других; – Я-сообщения; – не перебивать; – не опаздывать и не пропускать занятия; – активность здесь и сейчас 	<p>профессию по «душе».</p> <p>Участники по кругу передают коробку с бейджами/ бумажный скотч с маркерами и в процессе представления наклеивают на себя креативный бейдж: полоска скотча с написанным именем.</p> <p>При установлении правил работы группы каждый может предложить свое правило, а группа его обсудить</p>
<p>Основная часть (50 минут) Задание 1. «Хочу-могу-надо» <i>Упражнение 1. Состязание мотивов</i> <i>Упражнение 2. Матрица профессий</i> <i>Упражнение 3. Рисунок «Профессионал будущего»</i></p>	<p>1. Педагог рассказывает о структуре осознанного выбора профессии «Хочу-могу-надо».</p> <p>2. Работа с «ХОЧУ». Упражнение «Состязание мотивов» помогает провести рефлексию мотивов профессиональной деятельности. (приложение).</p> <p>3. Работа с «МОГУ» изучение матрицы профессий (приложение)</p> <p>Вопросы для итогового обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нравятся ли вам те профессии, которые получились на пересечении сфер деятельности? – Какие новые профессии узнали? – Совпадает ли это с вашим представлением об интересной вам профессии? <p>4. Работа с «НАДО». Совместное групповое рисование «Профессионала будущего». Обсуждение результатов. Вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Каким должен быть профессионал в будущем? 	<p>Выбор профессии – это уравнение с несколькими неизвестными. Существует так называемая "формула выбора профессии":</p> <p>Хочу – это ваши интересы, склонности, желания, мечты.</p> <p>Могу – это ваши психофизиологические возможности, здоровье, способности, то есть профессиональная пригодность.</p> <p>Надо – это потребность в кадрах на рынке труда, востребованность вашей профессии.</p> <p>Главное суметь совместить свои хочу, могу и надо, тогда профессиональный выбор будет удачным.</p> <p>Иными словами, задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – Какие качества вы считаете самыми важными? – Что он должен уметь делать, знать? – Какое образование ему понадобится? 	<ul style="list-style-type: none"> – интересна и привлекательна для вас; – соответствует вашим способностям; – пользуется спросом на рынке труда. <p>Говорим о том, что к разделу «Хочу» в структуре выбора относятся не только интересы, но и более глубокие структуры нашей личности – мотивы.</p> <p>Раздаем бланки «Состязание мотивов», поясняем. Участники выполняют. Просим подписать.</p> <p>Спрашиваем, у кого, какой мотив победил.</p> <p>При работе с матрицей профессии на первом этапе раздаем пустой бланк (см.приложение), просим выбрать клетки на пересечении видов деятельности и сфер труда, затем просим заполнить эти клетки. Какие профессии могли бы здесь быть. На заключительном этапе раздаем заполненный бланк и анализируем, какие еще профессии подходят? Также дети знакомятся с теми профессиями, которые раньше не знали.</p>
<p>Заключительная часть. <i>Упражнение 1. «На первый взгляд»</i> Подведение итогов. (25 минут)</p>	<p>Все встают или садятся в круг, один из участников выходит в центр, остальные по очереди или в свободном порядке говорят ему: «Мне кажется, ты был бы отличным ... (поваром), ... так как ... (ты вкусно готовишь пиццу).</p> <p>Затем, участник в центре меняется.</p> <p>Подведение итогов. Каждый участник завершает предложение: «Про себя в мире профессий мне ценно....»</p>	<p>Это упражнение позволяет расширить представление о себе. Важно настроить участников на позитивный лад и договориться, чтобы не было оскорблений и неприятных эпитетов. По окончании упражнения в режиме обратной связи участники делятся тем, что узнали нового, что было приятно, что не понравилось.</p> <p>В процессе завершения педагог обобщает ключевые идеи и подчеркивает</p>

		важность знаний о себе для выбора профессии.
--	--	--

Приложение 1. Бланк

Упражнение «Состязание мотивов». Бланк участников.

Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии

Инструкция: Наша задача – выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т.е. ту главную причину, по которой вы выбираете себе профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов и в конце определим мотив-победителя. Наш список мотивов включает 16 фраз.

	1/8	1/4	1/2	Финал
1. Возможность получить известность, прославиться				
2. Возможность продолжать семейные традиции				
3. Возможность продолжать учебу со своими друзьями				
4. Возможность служить людям				
5. Заработок				
6. Принести пользу стране, значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии				
7. Легкость поступления на работу (легко найти работу)				
8. Перспективность работы				
9. Позволяет проявить свои способности				
10. Позволяет общаться с людьми				

Матрица выбора профессии

Сферы труда Виды труда	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
Управление (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссер Продюсер Дирижер	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Экскурсовод Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле- радио- мастер	Гриммер Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Образование (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий теле- и радио программ	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения	Хореограф Преподаватель музыки, живописи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Мастер производственного обучения	Мастер производственного обучения	Преподаватель Эколог
Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер авто сервиса Физиотерапевт	Пластический хирург Косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
Творчество (создание оригинальных произведений искусства)	Режиссер Артист Музыкант	Программист Редактор Web - дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор	Дрессировщик Служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветово/ Декоратор
Производство (изготовление продукции)	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машианист	Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
Конструирование (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Web -мастер	Планировщик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Виварщик Селекционер	Селекционер Ландшафтист Флорист	Инженер-технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер ландшафта Инженер
Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель (техники) Хронометражист	Искусствовед Критик Журналист	Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Эргономик Контролер Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Защита (охрана от враждебных действий)	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапер Инженер	Постановщик трюков Каскадер	Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог Миколог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурсе! Инженер по ТБ
Контроль (проверка и наблюдение)	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник-контролер Обходчик ЖД	Выпускающий редактор Консультант	Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Дегустатор лаборант Санитарный врач	Оценщик Контролер ОТК Приемщик	Радиолог Почвовед Эксперт

Ход занятия часть 2 (1-30мин.):

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
<p>Вводная часть (15 минут) <i>Выявление настроения участников.</i> <i>Целеполагание.</i> <i>Что изменилось с предыдущей встречи.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Градусник моего настроения» 2. Работа с флипчатом «Наши цели» 3. Обсуждение – что я знаю о себе теперь? 	<p>Цель этапа – выявление настроения участников, для этого просим оценить по шкале от 1 до 10, какое у меня настроение? В процессе обсуждения нужно делать акцент на то, обычно ли такое настроение и что его может изменить?</p> <p>Затем организуем «Мозговой штурм», либо в микрогруппах, либо всей группой при модерации педагога.</p> <p>После выявления целей на работу предлагаем каждому соотнести их со своими целями и выделить главные для себя.</p>
<p>Основная часть (50 минут) <i>Задание 1. Диагностика</i> <i>Упражнение 2. Крокодил</i></p>	<p>Диагностика. Примерные методики, для проведения диагностики.</p> <p>Методики для изучения склонностей, профессиональных интересов, мотивов выбора профессии: «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова, «Определение предпочтительного типа будущей профессии», «Сфера профессиональных предпочтений учащихся – опросник Йовайши», «Ориентационная анкета», «Профессиональная мотивация учащихся», «Оценка уровня притязаний (структура мотивации)», «Анкета интересов», «Опросник Дж. Холланда», «Определение профессиональной готовности ОПГ», «Исследование уровня субъективного контроля – УСК», анкета «Ваша будущая профессия» (Л.Н.Лучко), опросник «Направленность личности» (В. Смекала, М. Кучера).</p> <p>Методики для изучения свойств личности, темперамента, характера, интеллектуальных способностей и</p>	<p>Для проведения диагностики на усмотрение ведущего и в зависимости от запросов обучающихся выбирается 1, максимум 2 теста из предложенного списка. Методика выполняется на бланке, ведущий помогает провести подсчет и затем ученики делятся результатами и своими выводами.</p> <p>Ведущий в процессе игры анализирует профессии популярные среди этой группы подростков, после игры можно обсудить, что они знают про эти профессии, поговорить о мифах в профессиональной деятельности и о том, что важно узнать о профессии поподробнее, например, пообщаться с представителями.</p>

психических состояний: «Тест Кэт-телла – (16 PF-опросник)», «Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека», «Шкала оценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, «Индивидуально-типологический опросник – ИТО», «Диагностика агрессии», «Стандартизированный метод исследования личности – СМИЛ», «Тест-опросник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)», «Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ)», «Свойства характера – опросник самооценки Т. Лири», «Тест структуры интеллекта Р. Амхауэра (TSI)», «Школьный тест умственного развития – ШТУР», «Анкета «Прогноз».

Методики для оценки общих и специальных (профессиональных) способностей (используются как некоторые из перечисленных выше, так и тесты на изучение познавательных процессов): «Шкалы приборов», «Память на числа», «Заучивание пятнадцати слов», «Выявление слов», «Отыскивание чисел с переключением», «Корректирующая проба», «Сложение чисел с переключением», «Установление закономерностей», «Сложные аналогии», «Числовые ряды», «Ассоциативный эксперимент» и другие.

«Крокодил профессий».

Участники объединяются в 2 малых группы. Задача каждой придумать и записать на листочках по одной профессии. Листочки по количеству участников в группе. После этого происходит соревнование между группами следующим образом. Участник из одной группы подходит к другой и получает карточку с профессией, молча читает ее, после чего его задача за 1 минуту объяснить профессию своей команде без слов. Если команда угадывает, получает 1 балл, если не угадывает, балл получает загадавшая команда. Затем команды меняются. Слова загадываются по

	<p>очереди. После того, как слова заканчиваются, подводятся итоги.</p>	
<p>Заключительная часть. <i>Упражнение 1. «Медитация «Я в будущем»</i> Подведение итогов. (25 минут)</p>	<p>Все рассказываются комфортно. Задача – представить себя в ситуации, когда успех в профессии уже случился.</p> <p>Вопросы для рефлексии: Что чувствовали? Какой образ пришел?</p> <p>Подведение итогов. Каждый участник завершает предложение: «Я заберу с собой...»</p>	<p>Это упражнение позволяет обратиться к своим чувствам и эмоциям. Ведущий включает комфортную, спокойную фоновую музыку и проговаривает участникам, что они как в сказке переносятся на 10 лет в перед и смотрят на себя, чувствуют где они, что вокруг, как одеты, в какой обстановке, в какой месте, много ли людей, что они чувствуют, чем занимаются.</p> <p>В итоговой рефлексии важно обсудить, что выбор профессии – это путь, важно быть адаптивным и обладать ключевыми компетенциями, активно развиваться и не бояться совершать ошибки.</p>

Занятие 2.
11 класс
Игра - симулятор «Путь в будущее»

Разработчик: Дудкина Ирина Валерьевна,
ведущий специалист Управления проектной
деятельности БГПУ им. М. Акмуллы

Цели игры: целеполагание и самоопределение в условиях быстро меняющихся обстоятельств; жизнестойкость, умение справляться со стрессовыми ситуациями; развитие коммуникативных навыков - умение договариваться, аргументировать свою точку зрения, поддерживать контакты; навыков командной работы - способность работать эффективно, на общий результат.

Задача игры: достичь максимального показателя счастья персонажа, за которого играют участники.

Приложение: Руководство для педагога «Путь в будущее», презентация игры.

Ход занятия (2 ч.):

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (20 минут)	<p>Знакомство. Настрой на игру. Деление на команды. Знакомство с правилами игры. Формирование положительного эмоционального фона у команд.</p> <p>Игра включает в себя: игровое поле, колесо баланса, кольцо навыков будущего, кольцо истории персонажа, карточки событий, карточки возможностей, карточки профессий, фишки времени.</p> <p>Игровое поле состоит из трех кругов.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Колесо жизненного баланса2. Кольцо навыков будущего3. Кольцо истории персонажа.4. Колесо баланса. <p>Колесо баланса показывает состояние разных сфер жизни персонажа. Задача – донести до игроков, что важно развивать все сферы жизни. Колесо баланса состоит из 6 зон:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Развитие;2. Дружба;3. Семья;	Использование презентации игры «Путь в будущее» для наглядного примера хода игры.

4. Здоровье;
5. Отдых;
6. Карьера.

Кольцо навыков будущего:

1. Коммуникация;
2. Командная работа;
3. Креативность/ креативное мышление;
4. Критическое/ системное мышление;
5. Эмоциональный интеллект;
6. Работа в условиях неопределенности.

Кольцо истории персонажа отражает историю жизни персонажа в ходе игры. Игра стартует от «11 лет», и в ходе игры участники «растят» персонаж до 40 лет.

Карточки событий состоят из двух элементов, вытягиваются, когда на кольце истории персонажа отображается значок молнии:

1. Описание - что произошло с персонажем;
2. Следствия - как это событие повлияло на навыки или секторы колеса баланса.

Карточки возможностей вытягиваются каждый год жизни персонажа, за исключением случаев, когда произошедшее в этом году событие препятствуют этому. Если на этом ходу предполагается событие, то сначала сыграйте его, а уже потом, если событие не помешало, сыграйте возможность.

- 11- 17 лет (желтая зона);
- 18- 25 лет (зеленая зона);
- 26- 40 лет (синяя зона).

Карточка возможностей, как и карточка события, состоит из **двух элементов:**

1. Описание - что может сделать персонаж;
2. Следствие - как реализация этой возможности повлияет на навыки или секторы колеса баланса.

Карточки профессий: начиная с определенного момента игры (когда уровня навыков становится достаточно), персонаж может получить профессию. В возрасте 26 лет профессию получить необходимо в обязательном порядке. Если персонаж не получает профессию, когда достиг 26 лет - игра заканчивается проигрышем.

	<p>Профессии есть трех видов: «простые» - практические не требуют навыков, дают минимальное количество бонусов; «перспективные» - более сложные и интересные, приносят среднее количество бонусов; «профессии будущего» - требующие высокой квалификации, приносят максимальное количество бонусов.</p> <p>Время: 11-17 лет- 6 единиц времени; 18-25 лет- 3 единицы + дополнительная единица времени при наличии профессии; 26-40 лет- 1-3 единицы времени (в зависимости от профессии).</p>	
<p>Основная часть (1,5 часа)</p>	<p>Проведение игры.</p> <p>Разместить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фишки колеса баланса – на значение 3; - фишки кольюа навыков будущего – на значение 0; - фигурку персонажа – на поле «11 лет»; - все карточки (кроме карточек выбранных событий) в соответствующие слоты на игровое поле. <p>Период 1. «Школьные годы чудесные»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разделить поровну 6 единиц времени между участниками игры. Если число игроков таково, что это невозможно, то взять по 1 единице времени, а остальное сложить «в банк»- решение о том, как их потратить, будут приниматься коллективно. 2. Вытащить из колоды «возможности 11-17» 6 карточек возможностей для этого возраста. Каждая карточка требует от 1 до 3 ед.времени и может принести изменения как колеса баланса, так и навыков. 3. По очереди выложить имеющиеся у персонажа время в те или иные возможности. Решение принимается в ходе дискуссии. 4. Подсчитать изменения, которые произошли с навыками и параметрами колеса баланса персонажа в этот год и сдвинуть фишки в соответствующих секторах. 5. Замешать несыгранные возможности обратно в колоду. Сыгранные 	<p>Периоды отличаются друг от друга, стоит обратить внимание на отличия. Управление персонажем - командная работа. Внутри команды должно вестись обсуждение игры, каждого хода персонажа.</p>

отправляются в отдельную.

6. У персонажа могут произойти события- нечто, что с ними просто случается. События, как правило, производят негативный эффект, а возможности дают шанс к ним подготовиться.

7. Передвинуть фишку персонажа на один год. С днем рождения!

Если персонаж оказался на числе 18 – свериться с личными целями. Игроки вытягивают личные цели для периода.

Период 2. «Молодость, молодость..»

1. Перед началом второго периода - убедитесь, что каждый из игроков имеет на руках по одной личной цели для возраста 18-25 лет, достижение целей для более раннего возраста зафиксировано в личном этапе и сами карточки убраны.

2. Новые события. Если год обозначен на кольце молнией - разыгрывается карточка события.

3. Участники делят ресурс времени. На данном этапе- 3 единицы времени.

4. Игра продолжается аналогично первому периоду.

5. Обладание профессией предоставляет персонажу преимущество - дает +1 единицу времени.

6. Если профессия получена - в колоду замешивается дополнительный набор событий.

7. Когда персонаж оказался на числе 26 –сверяются личные цели.

Игроки вытягивают личные цели для нового периода.

Период 3. «Пора братья за ум»

1. Перед началом второго периода - убедитесь, что каждый из игроков имеет на руках по одной личной цели для возраста 26-40 лет, достижение целей для более раннего возраста зафиксировано в личном этапе и сами карточки убраны.

2. Необходимо иметь профессию. Если нет - игра заканчивается проигрышем.

3. Наличие простой профессии дает персонажу 1 ед. времени, перспективной- 2 ед. времени, профессий будущего - 3 ед. времени.

4. Игра продолжается аналогично второму периоду: вначале разыгрываются карточки событий, потом возможности.

5. Когда персонаж достигнет 40 лет, игра заканчивается.

	6. Не забудьте проверить достижение личных целей.	
Заключительная часть (10 минут)	Подведение итогов и рефлексия. Общие вопросы: – Какие моменты игры вам запомнились больше всего? – Какой главный вывод вы сделали для себя в ходе игры? – Что вам понравилось / удивило/ было сложным? Оценка результатов: – Как вы оцениваете результаты вашего персонажа? – Что вам помогло в ходе игры, какие решения вы считаете удачными? – Если бы вы играли еще раз, что бы вы изменили? Обсуждение жизни персонажа: – Был ли подготовлен персонаж к тем событиям, которые с ним происходили? – Насколько подготовленным он встречает 41- й год своей жизни? – Как вы думаете, что повлияло на подготовленность персонажа к будущему?	

Занятие 3
11 класс
«Стресс-менеджмент»

Разработчик: Макарова С.А.,
психолог БГПУ им. М. Акмуллы,
ст. преподаватель кафедры
социальной и возрастной психологии

Цель занятия: формирование навыков управления стрессом.

Задачи:

- Понятие, формы и последствия стресса
- Этапы подготовки к экзамену
- Методы саморегуляции и оказание самопомощи в трудной жизненной ситуации.

Материалы и оборудование:

Доска, флип-чарт или экран; маркеры, игрушка, набор цветных лент, таблица эмоциональных состояний.

Литература:

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд.- СПб.: Питер, 2002.
2. Райс С.Ф., Долджин К.П. Психология подросткового и юношеского возраста. – Спб.; 2016.
3. Саламатов В. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека.- СПб.: Амфора 2013.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб: Питер, 2010.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
---------------	-------------------------	--------------------------

<p>Вводная часть (15мин)</p> <p>Упражнение 1. «Экзамен-это...» (15 мин.)</p>	<p>Добрый день, сегодня мы с вами поговорим о таком непростом, но уже ставшем привычным для нас понятии как экзамен и о том, с чем оно сопряжено для вас.</p> <p>Всю свою сознательную жизнь мы сдаем экзамены. Это касается экзаменов в школе, колледже или ВУЗе, а порой и при поступлении на работу. В последние годы экзамены в школе стали совсем обычным делом, часто они проводятся даже в начальных классах, а заканчиваются эпопеей выпускных и вступительных экзаменов. Появились и новые формы итоговой аттестации выпускников, в форме ОГЭ и ЕГЭ.</p> <p>Упражнение 1.</p> <p>Инструкция: в руках у ведущего игрушка, он передает ее одному из учащихся, сидящих в кругу, предлагает назвать свое имя и продолжить высказывание “Для меня экзамен (ЕГЭ, ГИА, ОГЭ - это...”и так далее по кругу. Далее проводится рефлексия каждого высказывания/ассоциации и анализ.</p> <p>И так, у большинства из вас слово экзамен вызывает негативные ассоциации. Конечно, любые экзамены в той или иной мере - это <i>стресс</i>. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели.</p>	<p>Игрушка-это может быть мячик или любая игрушка, которую удобно держать в руках.</p> <p>Если класс, в котором проводится данное занятие, выпускной, делаем акцент на формулировке <i>ЕГЭ (ОГЭ)</i>, если нет, можно заменить его словом <i>экзамен</i>.</p> <p>Высказывание учащихся (испытание, стресс, «кактус», ужас, «пипец»...) фиксируется на доске или флип-чарте. Их можно записать в 2 колонки: положительные/нейтральные и отрицательные.</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p> <p>Мини-лекция: « Понятие, формы и последствия стресса» (8 мин.).</p>	<p>Для многих из вас экзамен ассоциируется с таким понятием как <i>стресс</i>. Остановимся на последнем поподробнее.</p> <p>Слово «<i>стресс</i>» (от англ. stress) переводится на русский язык как «напряжение», «давление», «нажим». В современном употреблении под стрессом понимается</p>	<p>Основная информация по мини-лекции должна быть подготовлена заранее (на флип-чарте, экране, доске, может быть так же в раздаточных материалах или рабочих тетрадях учащихся):</p>

	<p>определенное состояние организма, вызванное воздействием на него стресс-фактора, или стрессора</p> <p style="text-align: center;">Основные формы стресс-факторов</p> <p><i>1. Физиологическая форма</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – физические перегрузки; – чрезмерная боль; – отрицательное воздействие внешней среды (сильный шум, вибрация, кислородное и пищевое голодание, экстремальная температура, давление); – прием ряда лекарственных препаратов и др. <p><i>2. Психологическая форма</i></p> <p><i>Эмоциональные стресс-факторы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -внутри- и межличностные конфликты, ссоры и др.; -угроза социальному статусу, самооценке (неудача, поражение при сдаче экзамена, потеря работы, развод и др.); – угроза безопасности (пожар, наводнение, нападения и др.). <p><i>Информационные стресс-факторы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – недостаток или избыток информации; – внезапность сообщения; – непривычная обстановка; – знание о возможной угрозе и др. <p><i>В ответ на воздействие стрессора возникает нормальная защитная стресс-реакция организма (общий адаптационный синдром), при котором происходит мобилизация энергетических ресурсов с целью приспособления к изменившимся условиям.</i></p> <p>Стресс-реакция может быть кратковременной (<i>острый стресс</i>) или длительной (<i>хронический стресс</i>).</p> <p><i>Как вы думаете какой из них опаснее для организма?</i></p> <p style="text-align: center;">Стадии развития стресс-реакции</p>	<ul style="list-style-type: none"> – понятие стресса; – основные формы стресс-факторов; – стадии развития стресс-реакций; – дистресс и эустресс; – положительное воздействие стрессоров. <p>Резюмирование: <i>следовательно, основная наша задача при подготовке и сдаче экзаменов не только не допустить дистресса, но и постараться перевести их в эустресс.</i></p>
--	---	---

1. Стадия тревоги. На этой стадии происходит мобилизация организма, а также формируется готовность к психической физической деятельности, адекватной ситуации.

2. Стадия повышенной сопротивляемости и устойчивости. Происходит адаптация к изменившейся ситуации за счет поддержания нового режима работы (более высокого, энергозатратного). Чаще всего человек самостоятельно купирует стрессовую ситуацию на 1-2 стадии.

3. Стадия истощения. Если стресс, становящийся хроническим и/или чрезмерно интенсивным, он очень опасен, и с ним надо бороться. Такой стресс называется *дистрессом* (от англ. *distress* - «страдание», «истощение»). Он приводит к срыву механизмов адаптации, развитию различных заболеваний. В этом случае, конечно, необходима помощь специалиста (школьного психолога).

Стресс не всегда бывает вредным для организма. Короткий и умеренный стресс (*эустресс от греч. эу- «хороший» или «настоящий»*) тренирует организм и адаптирует его к последующим, более интенсивным воздействиям. *Эустресс* просто необходим для любого организма!

Г. Селье, автор теории стресса утверждал: *«Отсутствие стресса есть смерть»*. Если бы человек не испытывал стрессовых ситуаций, он бы не выжил как вид.

Примеры положительного воздействия стрессоров:

Физического стресс-фактора: при падении на ногу камня происходит сужение сосудов (уменьшение кровотока), повышение свертываемости крови (заживление раны), выделение в кровь обезболивающих веществ (предотвращение болевого шока).

Психологического стресс-фактора: мобилизация

<p>Упражнение 2. «Этапы ЕГЭ (экзамена)» (10 мин.).</p> <p>Упражнение 3. «В ночь перед экзаменом» (10 мин.).</p>	<p>внутренних ресурсов перед экзаменами у студента: уверенность в себе, адекватная оценка своих сил, анализ ситуации и прогноз событий, что позволяет достичь максимального результата.</p> <p><i>Следовательно, основная наша задача при подготовке и сдаче экзаменов не только не допустить дистресса, но и постараться перевести их в эустресс.</i></p> <p><i>Упражнение 2.</i></p> <p>Ведущий ставит три стула в центр круга, готовит разноцветные ленты и сообщает инструкцию. Инструкция: «Процесс прохождения ЕГЭ ориентировочно можно разделить на три этапа: подготовка, экзамен, после экзамена.</p> <p>Что происходит на этих этапах, какие чувства и переживания сопровождают происходящее? Из набора ленточек выберите ту, которая соответствует названному вами событию, чувству и повесьте на стул. Начнем с первого этапа...».</p> <p><i>Рефлексия и анализ:</i> ученики озвучивают чувства, развешивают ленты, фиксируя для себя информацию о том:</p> <ul style="list-style-type: none"> – какими чувствами наполнен тот или иной этап прохождения экзамена? – какой этап вызывает у них наибольшее и наименьшее беспокойство? – с чем именно это связано? <p><i>Упражнение 3</i></p> <p>Инструкция: «Придумайте небылицу про ученика, которому завтра сдавать ЕГЭ. В ночь перед экзаменом его одолели разные страхи, чего только он не боялся».</p> <p>Участники тренинга по кругу называют один из страхов и рассказывают эпизод из жизни героя, ставший причиной появления данного страха. Далее придумываются разнообразные варианты окончания истории, делается</p>	<p>По желанию можно выбрать одно упражнение из двух (2 или 3) и больше времени уделить рефлексии.</p> <p>Если класс, в котором проводится данное занятие, выпускной, делаем акцент на формулировке <i>ЕГЭ</i>, если нет, можно заменить его словом <i>экзамен</i>.</p> <p>Если у учеников возникает проблема с вербализацией чувств можно использовать смайлики или «Таблицу чувств/эмоциональных состояний».</p> <p>Наличие комплекта разноцветных лент.</p> <p>Задача ведущего мотивировать участников на сочинение продолжение рассказа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Чего, по твоему, ученик боялся больше всего? – Что являлось причиной страха? – Как можно позитивно решить его проблему?
---	---	---

<p><i>Упражнения, направленные на развитие уверенности:</i></p> <p><i>Упражнение 4. «Мышечная релаксация» (4 мин.).</i></p> <p><i>Упражнение 5. «Дыхательная релаксация» (4 мин.).</i></p> <p><i>Упражнение 6. «Кинезиологическое упражнение»(4 мин.).</i></p> <p><i>Упражнение 7. «Скульптура уверенности» (10 мин.).</i></p>	<p>акцент на позитивных сторонах решения проблемы, например, герой решил поделиться своими переживаниями с близкими, записаться в группу психологического тренинга и т.д.</p> <p>Рефлексия и коррекционное воздействие заложено в самом упражнении.</p> <p>А теперь поговорим об уверенности. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как мы себя чувствуем и как мы выглядим (поведение), то, как люди воспринимают нас. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью релаксации.</p> <p><i>Упражнение 4.</i></p> <p>Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.</p> <p>О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.</p> <p><i>Упражнение 5.</i></p> <p>Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить школьникам принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. Каждый считает самостоятельно.</p> <p><i>Упражнение 6.</i></p> <p><i>Кинезиологическое упражнение»</i> – упражнение для стимуляции познавательных процессов. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала от ногтя по направлению вниз, затем между пальцами. Потом меняем руки.</p> <p>Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.</p> <p>Рефлексия:</p>	<p>Упражнения, направленные на развитие «внутренней» уверенности.</p> <p>Впитав уверенность о том, что вы способны справиться с любыми трудностями, представьте какую-то сложную для вас ситуацию. Например, сдача экзамена: какое состояние для вас должно стать оптимальным? Вы же не станете паниковать, не впадете в апатию, это усугубит вашу ситуацию. Что бы ни происходило вокруг вас, вы остаетесь сосредоточенными, спокойными, уравновешенными. Вы решаете все свои проблемы легко, вы не стремитесь ни с кем сражаться, но вы способны отстоять свою позицию, когда это необходимо. Уверенность напрямую связана со спокойствием</p>
--	--	--

	<p>– Какое упражнение вам больше понравилось? – На дыхание или на руки?</p> <p>Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». Затем необходимо поменяться местами. В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Неуверенность, не как страх и тревога, а как какая-то нерешительность.</p> <p>Рефлексия: Учащиеся делятся собственными чувствами, которые они пережили во время выполнения упражнения, исполняя разнообразные роли:</p> <p>– Что вы чувствовали, когда находились в роли «Неуверенности»? – Что изменилось, когда вы перешли в роль «Уверенности»?</p>	<p>Упражнение, направленное на развитие поведенческой уверенности.</p> <p>Когда каждая команда изобразит статую уверенности, надо сказать, что так и надо идти на экзамен: спокойным и уверенным в себе человеком.</p>															
<p>Заключительная часть. Подведение итогов. (25 минут)</p> <p><i>Упражнение 8. «ЕГЭ для чайников» (15 мин.).</i></p>	<p>Упражнение «ЕГЭ для чайников».</p> <p>Учащимся объясняется, что на основе их опыта участия в тренинговой группе, имеющих у них знаний о ЕГЭ будет составлено руководство «ЕГЭ для чайников». В него могут войти разные мысли ребят, оформленные в виде высказываний, слоганов, афоризмов, рекомендаций, советов, определений понятий, правил и пр.</p> <p>Процедура составления руководства следующая: согласные и гласные русского алфавита делятся между участниками группы. Задача участников – сформулировать несколько значимых лично для них и полезных для будущих выпускников высказываний, которые начинались бы на те буквы алфавита, которые им достались. Далее группе предлагается организовать совместное прочтение</p>	<table border="1" data-bbox="1476 995 2094 1366"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>															

Упражнение 9. «Вот это встреча!» (10 мин.).

написанного. Соблюдая порядок букв русского алфавита, участники тренинга зачитывают сформулированные ими высказывания. Таким образом, составляется руководство «ЕГЭ для чайников», которое затем может быть оформлено в виде буклета или брошюры.

Рефлексия:

- Для чего нужен ЕГЭ?
- В чем его плюсы и минусы?
- Чем ЕГЭ лучше традиционной формы экзамена?
- Что он может дать выпускнику?
- Чем ЕГЭ может быть полезен старшекласснику?

Упражнение «Вот это встреча!»

Инструкция: Представьте себя через несколько лет, давно сдавшего выпускные экзамены и воплотившего в жизнь немало важных решений. Войдите в роль этого человека и поделитесь ответами на следующие вопросы:

- Как вам удалось сдать ЕГЭ, пройти этот непростой жизненный этап?
- Что помогало вам тогда?
- Что бы вы сказали себе сегодняшнему, какие советы и рекомендации дали?

Участники тренинга по очереди садятся на отдельный стул в центре круга и сообщают из роли что-то важное самим себе.

Рефлексия всего занятия. Каждый участник рассказывает о своих чувствах, эмоциях и наблюдениях, о том, что получил для себя в результате проделанных упражнений.

Для более легкого вхождения в роль «себя через несколько лет» можно закрыть глаза.

Сообщать что-то важное самим себе участники могут как сидя на отдельном стуле в центре круга, так и из круга. Главное остановиться на одном варианте для всех.

По желанию можно выбрать одно упражнение из двух (8 или 9) и больше времени уделить общей рефлексии.

**Оказание самопомощи в трудной жизненной ситуации (экзамены)
или как создать свою формулу успеха**

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов педагогам и обучающимся помогут определить собственную формулу успеха.

Подготовка физической формы.

Конечно, экзамены – это, прежде всего, испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только “количество сна”, но и его качество. Вот что советуют специалисты:

1. Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть “совы” и “жаворонки”. “Совы” наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов. “Жаворонки” - рано утром - с 6 до 9 часов и в середине дня. Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы “сова” или “жаворонок”. Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!

2. Самый “качественный” сон – до полуночи. Не случайно “жаворонкам”, то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем “совам” - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схеме можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. “Длинным” покажется день и как много можно успеть за него сделать.

3. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.

4. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.

5. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

Рациональное питание.

В принципе никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания “интеллектуала” - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. “Тяжелые” гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. Среди овощей “чемпионами” по содержанию витамина “С”, который часто называют “витаминами здоровья”, являются как раз капуста и перец. Вместо слишком острых приправ и жирного майонеза нужно использовать растительное масло пополам с лимонным соком – это и вкусно, и полезно. И не забывать о фруктах – благо в “горячий” экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

2. Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но... полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежееотжатые соки. Это настоящий клад витаминов и ценных минеральных веществ. Использовать для приготовления соков нужно не только фрукты (яблоки и апельсины), но и овощи – морковь, капусту, свеклу.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния “волчьего голода”. Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть понемногу, но вовремя.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

- Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют **принимать ежедневно витамины**, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
- Во-вторых, очень полезны **физические упражнения**. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- В-третьих, **необходима психическая и физическая релаксация**. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- В-четвертых, для **гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей**. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

- **Все будет нормально!**
- **Сейчас я почувствую себя лучше!**
- **Я уже чувствую себя лучше!**
- **Я владею ситуацией!**
- **Без сомнения, я справлюсь!**

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Саморегуляция памяти

Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Например, способ *группировки материала*, облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать *ассоциативный прием*, т.е. устанавливая сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает такая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод *ключевых слов*. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку ключевых слов. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы хорошо понимаете, для чего его повторяете.

Правила самоорганизации внимания

- Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).
- Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.
 - Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.
 - Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.
 - Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
 - Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать **следующие приемы:**
 - - *остановиться, сделать паузу в работе;*
 - - *выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;*
 - - *подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;*
 - - *опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;*
 - - *постараться каждый день, отведенный на подготовку к экзаменам, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.*
 - - *написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).*

Занятие 4

11 класс

«Тайм-менеджмент»

Разработчик: Шурухина Г.А., к.п.н.,
доцент кафедры социальной и возрастной психологии

Цель занятия: эффективное управление своим временем.

Задачи:

1. Обучение технике хронометража времени.
2. Минимизация хронофагов (поглотителей времени).
3. Развитие навыков планирования

Материалы и оборудование: ручки, 4 листа формат А4, рабочая тетрадь.

Литература:

1. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; под ред. Г.А. Архангельского. – Москва: Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985>

2. Медведева, В.Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие / В.Р. Медведева; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 92 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859>

3. Марусева, И.В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты): учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 540 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494455>

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут) <i>Определение понятия тайм-менеджмент, для чего нужно управлять своим временем</i> Упражнение 1. <i>«Целеполагание» (8 минут)</i> Упражнение 2. <i>«Мой потенциал управления временем» (5 минут)</i>	Упражнение 1. «Целеполагание» У каждого человека в жизни есть цели, достигая которых, он воспринимает себя успешным. Назовите по одной очень важной для вас цели. Цели подразделяются на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные. Среднесрочные и краткосрочные цели помогают в достижении долгосрочных целей. Сейчас заполните таблицу долгосрочных целей. Упражнение 2. «Мой потенциал управления	Дать определение тайм-менеджмента - эффективное управление временем. Для чего нужно управлять своим временем, опрос учащихся. Упр.1 Важно определить долгосрочные цели в каждой области жизни (приложение 1). Долгосрочные цели можно взять от 5 до 20 лет. Упр.2. Подвести к пониманию, что у каждого уже в имени заложен потенциал

	<p>временем».</p> <p>Инструкция: напишите свое имя по вертикали и по горизонтали свойства личности, которые начинаются с буквы имени и которые являются необходимыми при управлении временем</p>	<p>эффективного управления своим временем, а значит и есть возможность достижения поставленных целей. При обсуждении акцентировать внимание на то, что потенциал имеется, но, возможно, недостаточно активизирован.</p>
<p>Основная часть (50 минут) Упражнение 1. «Хронометраж»(30 минут)</p> <p>2.Упражнение.2. «Хронофаги»(20 минут)</p>	<p>Упражнение1. «Хронометраж»</p> <p>а) Составьте хронометраж одного своего учебного дня.</p> <p>б) Неэффективное время рабочего дня умножьте на количество рабочих дней в неделе, количество недель, 10 месяцев, не считая каникулы, переведите в сутки.</p> <p><i>Рассчитайте коэффициент полезного использования времени</i></p> <p><u>Время «нетто» (полезное)</u> Время «брутто» (общее) <i>Рассчитайте коэффициент нерационального полезного использования времени</i></p> <p><u>Время «брутто» (полезное)</u> Время «нетто» (общее).</p> <p>Аналогично проведите расчет коэффициентов выходного дня</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие чувства у вас возникли при подсчете нерационально используемого времени? 2. Хотите ли вы увеличить эффективность вашего времени? 3. Что нужно сделать для этого? 4. Кто может помочь вам в этом? <p>Упражнение2. «Хронофаги»</p> <p>Хронофаги – поглотители времени. Выделяют внутренние (свойства личности) и внешние (то, что</p>	<p>Учащимся предлагается составить хронометраж своего учебного дня, начиная с подъема и до отхода ко сну. Фиксировать время (начало и завершение) всех видов деятельности, рядом отдельно поставить общее время, затраченное на указанную деятельность. Например: пробуждение в 6.30, просто лежал и ничего не делал-,15 м. (15 м) гигиенические процедуры 6.45-7.00(15м.). Стараться как можно подробнее вспоминать, что было, поэтому желательно взять для анализа предшествующий занятию день, чтобы лучше вспомнить. Затем уже проводить расчеты. Ведущему занятие необходимо акцентировать внимание на неэффективном времени, чтобы показать, сколько времени теряется безвозвратно.</p> <p>От общего времени «брутто» вычесть полезное время «нетто», получаем неэффективно потраченное время. Затем можно рассчитать коэффициенты рационально и нерационально использованного времени.</p>

	<p>отвлекает извне) хронофаги.</p> <p>Заполните таблицу, указывая внутренние и внешние хронофаги, а также возможности их нейтрализации.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удалось ли вам нейтрализовать хронофаги? 2. Какие чувства вы испытываете после нейтрализации хронофагов? 3. Что конкретно для себя поняли, выполняя данное упражнение. 4. Каким образом нейтрализация хронофагов поможет вам приблизиться к своей цели? 	
<p>Заключительная часть. <i>Упражнение 1. «Мой ежедневник» (15 минут)</i> Подведение итогов. (10 минут)</p>	<p>Составьте страницу своего ежедневника, учитывая свои возможности.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что дало вам данное упражнение? 2. Что вы смогли скорректировать в своем ежедневнике, если его ведете? 3. Что нужно делать, чтобы ежедневник помог вам повысить эффективность управления своим временем 	<p>Учащиеся могут составить ежедневник и расписать свой день или составить еженедельник, расписав свою занятость на неделю (подобие школьного дневника)</p> <p>При подведении итогов всего занятия акцентировать внимание на инструментарий, который учащиеся будут использовать в повседневной жизни для управления своим временем.</p>

Поглотители времени (хронофаги)	Возможные причины потерь времени	Действия по устранению поглотителей времени
Внешние Внутренние		

времени(хронофаги)

Приложение2

Поглотители

Занятие 5
11 класс
«Тренинг публичных выступлений»

Разработчик: Биктагирова А.Р., к.пс.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: предлагаемое тренинговое занятие в интерактивной форме позволяет учащимся 10-11 классов приобрести навыки успешной самопрезентации и публичного выступления

Задачи:

1. Приобретение знаний учащимися 10-11 классов о принципах и закономерностях публичного выступления.
2. Формирование навыков успешной самопрезентации и умений представить свои мысли в рамках публичного выступления.
3. Умение правильно представить себя, структурировать информацию, ответить на вопросы необходимое условие успеха в ситуациях, где требуется устное изложение информации, например при защите проекта исследовательской деятельности.

Материалы и оборудование:

1. Проектор
2. Видео камера
3. Презентация (два слайда)
4. Листы А-4 по количеству участников
5. Карандаши, фломастеры, ручки.
6. Заготовки текста для публичного выступления (интересные факты, события и т.д.)
7. Флипчарт

Литература:

1. Дейл Карнеги «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично».
2. Никольская С.Т. Техника речи (методические рекомендации и упражнения для лекторов).

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (25 минут) Ритуал приветствия	Каждый из участников представляется и говорит несколько слов о себе (настроение и ожидание от	Ожидания от занятия учителю нужно записать на флипчарте. После приветствия

на контакт. Первые слова выступающего должны быть чрезвычайно просты, доступны, понятны и интересны (должны отвлечь, зацепить внимание).

Пример: комплимент собравшимся слушателям или месту где происходит выступление, яркая запоминающаяся цитата, удачно подобранный анекдот, случай из жизни.

2. Шаг. Удерживать внимание аудитории. Помните, что публичное выступление не должно напоминать сеанс массового гипноза. А лучший способ усыпить аудиторию - говорить, не меняя темпа и громкости, стоять на сцене, у доски, за кафедрой, не меняя положения или ходить, не меняя скорости движения, читать по листу. Поэтому поступайте с точностью до наоборот.

3. Шаг. Говорите не очень быстро, делая паузы в конце смысловых фраз - чтобы слушатели успевали осознать сказанное. Это для вас материал проговорен сорок раз, но аудитория слышит его впервые. Поэтому нужно добиться ясности выражения основных мыслей вашего выступления. Стоит также учитывать, что человек забывает примерно 90% того, что он слышит, 60% того, что он видит, и лишь 10% того, что делает. Простой пример: что легче забыть: рассказ о каком-нибудь событии, событие, свидетелем которого были вы сами, или событие, в котором вы участвовали? Чтобы выступление оказалось успешным, нужно обеспечить интерактивное общение с залом.

Пример: использовать фотографии, картинки, графики, схемы, диаграммы, а также очень хорошо срабатывает прием просьбы о помощи, например, дать знак, когда истекут 15 минут - это поможет сконцентрировать внимание публики; раздать

материалы и другое, спросить, не стоит ли включить дополнительное освещение, не передвинуть ли доску? Отвечая на эти вопросы, аудитория вовлекается в принятие решений, чувствует заботу о себе и собственную важность.

4. Шаг. Выступление – это всегда обмен оратора энергией с залом. Безусловно, максимальная отдача энергии происходит у говорящего, и, если вы в этой роли и чувствуете, что силы уходят, проще и эффективнее всего восстановить свой потенциал можно, переведя взгляд на тех, кто вас поддерживает, тех, кто вам улыбается, кивает, внимательно слушает. Именно от этих людей можно подпитаться позитивной энергетикой, вернуть себе энтузиазм и воодушевлению, но таковыми, к сожалению, являются не все слушатели. Что делать, если взгляд порой выхватывает человека, который сидит с отсутствующим лицом, широко зеваает, разговаривает с соседом, набивает смс сообщения. Такой слушатель автоматически отнимает у говорящего энергию - у многих от такого просто опускаются руки. В таком случае напомните себе, что отсутствующее расстроенное лицо не имеет к вам никакого отношения. Одна из главных ошибок - увидев недовольное лицо, все свое внимание уделять именно такому слушателю. Этого нельзя допускать! Говорите для тех, кому важна и ценна ваша информация.

5. Шаг. Стоит знать и о такой особенности - люди обычно больше запоминают из начала и конца отрезка информации, чем из середины. Конец речи должен округлить ее, то есть связать с началом. В конце вы можете подытожить сказанное, высказав главную мысль выступления. Конец - разрешение всей речи и он должен быть таким, чтобы слушатели почувствовали,

	<p>что дальше говорить нечего.</p> <p>Пример: произнести фразу с которой Вы начали свою речь. “Вот почему я считаю, что.....” Концом может быть шутка или цитата, иллюстрирующая основной тезис выступления.</p> <p>6. Шаг. Часто бывает так, что выступающие чувствуют себя уверенно перед аудиторией. Но эти же самые люди, искренне боятся перспективы отвечать на возможные вопросы. Больше всего их волнует тот факт, что может оказаться так, что они не знают ответов на некоторые из них. Вы должны понимать, что никто и не ожидает, что вы сможете ответить на все до одного вопроса. Главное, чего от вас ждут – это честность. Никогда не смущайтесь и не говорите: “Я не знаю, что сказать в ответ на этот вопрос”. В этом случае, нужно ответить, что сейчас вы не можете ответить, но обязательно найдете ответ. Возможно, найдутся слушатели, которые не согласны с чем-то в вашем выступлении. Поэтому необходимо заранее, при подготовке выступления, подготовить аргументы, которые убедят аудиторию в правильности Вашей информации.</p>	
<p>Основная часть (45 минут) Упражнение 1. Мозговой штурм – Моя территория успешного выступления (5 минут) Упражнение 2. Задания на артикуляцию (10 минут)</p>	<p>Учитель: «Как бы вы организовали пространство и сделали его своим перед выступлением?»</p> <p>Упражнение «Лопаточка» широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.</p> <p>Упражнение «Лошадка» присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Прodelать 10-15 раз.</p>	<p>Варианты, предложенные учащимися, записываются на доске.</p>

Упражнение 3. Подача информации (30 минут)

Упражнение «Вкусное варенье» высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта. Повторить 15 раз.

Упражнение «Загнать мяч в ворота». Цель упражнения. Вырабатывать длительную, целенаправленную воздушную струю. Выполнение упражнения. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на лежащий перед ребенком ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками, стоящими впереди на столе. Методические указания: следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами, загонять шарик на одном выдохе, не допускать прерывистую струю.

1 доклад. У слов, как и у людей, есть своя история, своя судьба. Они могут иметь родственников, богатую родословную, и напротив, быть круглыми сиротами. Слово может рассказать нам о своей национальности, о своих родителях, о своём происхождении. Изучением истории лексики и происхождения слов занимается интереснейшая наука – этимология.

2 доклад. Инструменты, изготовленные из меди и её сплавов не создают искр. По этой причине такие инструменты применяются там, где существуют особые требования безопасности, то есть огнеопасные и взрывоопасные производства. Знаете ли вы, что еще в XV—XVI веках индейцы культуры Чонос (Эквадор) выплавляли медь с содержанием 99,5 %. Из меди они изготавливали монеты в виде топориков 2 мм по сторонам и 0,5 мм толщиной. Данная монета имела хождение по всему западному побережью Южной Америки, и в том числе в государстве Инков. В Японии

Необходимо разделится на группы, каждой группе будет предложена информация, которую в форме доклада необходимо донести до аудитории. На подготовку отводится 15 минут, от группы выступает один человек. Для успешного выступления воспользуйтесь своими памятками» (раздаются заранее подготовленные тексты).

Группы готовятся к выступлению, затем выступают делегаты от групп, выступления записываются на видеокамеру, а потом каждому оратору видео перезаписывается индивидуально на электронный носитель для дальнейшего самоанализа. В конце упражнения все участники аплодируют, таким образом, выражая поддержку и благодарность друг другу за работу.

медным трубопроводам для газа в зданиях присвоен статус «сейсмостойких». Интересный факт установили польские учёные – в тех водоёмах, где присутствует медь, карпы отличаются крупными размерами. В прудах или озёрах, где медь отсутствует, быстро развивается грибок, который поражает карпов.

3 доклад. Когда появился первый поцелуй, наверное никогда не будет однозначного ответа. Впрочем, историки предполагают, что примерным временем, когда поцелуи вошли в жизнь человека, 3000 год до нашей эры. Однако, в то далекое время люди поцелуев удостаивались только божества, если верить ученым, конечно... Очевидно, установить, почему вошел в обиход обычай между людьми в минуты нежности касаться друг друга губами, невозможно. Существует древняя легенда, согласно которой, при поцелуе соединяются души влюбленных. Именно по этой причине обряд бракосочетания всегда завершается поцелуем – прикосновением губ. Красивая легенда.

4 доклад. Многие привыкли говорить такое словосочетание как «CD-диск», а это является тавтологией, так как аббревиатура CD (англ. Compact Disc) уже включает в себя слово «диск». То есть получается – Компакт-диск-диск. Такая же ситуация с DVD-диском (англ. Digital Video Disc): если добавлять слово диск, то выходит: Цифровой видеодиск-диск. О происхождении компакт-диска есть версии. Так, существует версия о том, что компакт-диск изобрели не Philips и Sony, как это считается, а американский физик Джеймс Рассел, который работал в компании Optical Recording. Он продемонстрировал своё изобретение для хранения данных еще в 1971 году. Сделано им это было для «личных» целей, чтобы предотвратить царапание

	<p>виниловых пластинок иглами звукоснимателей. Подобное устройство было «независимо» изобретено компаниями Philips и Sony только спустя восемь лет. Также ранее, в эпоху грампластинок, выпускались гибкие пластинки-открытки. Такие сувениры отправлялись по почте и содержали, помимо записи, рукописные поздравления.</p>	
<p>Заключительная часть. (10 минут)</p>	<p>Учитель: «Помните, что число людей, награжденных при рождении талантом оратора очень невелико. Однако обучение, труд и практика могут из большинства из нас сделать людей с очень хорошим уровнем презентационных навыков. Оттачивайте свое мастерство на практике. Готовьтесь к каждому выступлению, а потом анализируйте свои промахи и удачи. Практика, практика и еще раз практика....»</p> <p>Обобщение и систематизация проработанного материала в интерактивной форме.</p> <p>Рефлексия всего занятия.</p>	<p>Каждому из участников предоставляется возможность сказать несколько слов о занятии, собственных впечатлениях, эмоциях.</p> <p>Соотнести с ожиданиями, которые были записаны на флипчарте.</p>

Занятие 6
11 класс
Проект «Моя жизнь как бизнес-план»

Разработчик: Фаттахова Г.Р., к.пс.н.,
доцент кафедры общей и педагогической психологии
БГПУ им. М. Акмуллы

Цель занятия: Формирование навыков проектирования своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней.

Задачи:

- 1) формировать способность проектировать жизненные и профессиональные планы;
- 2) развивать навыки использования инструментов планирования жизненных и профессиональных планов на различные жизненные сроки и этапы (определить структуру бизнес-плана);
- 3) уметь планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов;
- 4) уметь организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия
- 5) уметь анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;

Материалы и оборудование: флипчарт, маркеры, мультимедиа оборудование, столы, стулья.

Литература:

1. Самойлова М.В. Педагогическое проектирование: учебное пособие / М.В. Самойлова. – Симферополь: ИП Хотеева Л.В., 2019. – 124 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/144135/#2>.
2. Хелдман К. Профессиональное управление проектом [Электронный ресурс]: учеб.пособие / К. Хелдман. - Электрон.текстовые дан. – изд. 6-е, стер. - М.: Лань, 2015. – 731 с. - Режим доступа: URL http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=66140.
3. Дружинин, В. П. Варианты жизни / В. П. Дружинин. — СПб.: Питер, 2010. – 156 с.

Ход занятия часть 1 (1-30мин.):

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	1. Информационный блок. Возникновение рабочей	Педагог (тренер) представляется

<p><i>Знакомство</i> <i>Выявление целей участников</i> <i>Правила работы группы</i></p>	<p>атмосферы в тренинговой группе</p> <p>2. Установление правил работы во время занятия: желательно, не больше 6 правил</p> <ul style="list-style-type: none"> – конфиденциальность – искренность – не осуждать и не оценивать других – Я-сообщения – не перебивать – не опаздывать и не пропускать занятия – активность здесь и сейчас <p>3. Знакомство, формулирование индивидуальной миссии как владельца своей жизни, создание комфортной психологической атмосферы.</p>	<p>участникам.</p> <p>Рассказывает школьникам о том, что такое жизнь, как бизнес-проект, что делать, чтобы перестать бояться и преуспеть.</p> <p>В жизни, как и в работе, нужен чёткий план. Иногда именно этого не хватает, чтобы почувствовать себя счастливым.</p> <p>Участники по кругу передают коробку с бейджами/ бумажный скотч с маркерами и в процессе представления наклеивают на себя креативный бейдж: полоска скотча с написанным именем.</p> <p>При установлении правил работы группы каждый может предложить свое правило, а группа его обсудить</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p> <p>Задание 1. «Полноценная жизнь – как главный бизнес-проект»</p> <p><i>Упражнение 1. Проработка вопроса «Что такое полноценная жизнь?»</i></p> <p><i>Выделение ключевых компонентов полноценной жизни. – «Система сбалансированных показателей».</i></p> <p>Задание 2. Разработка стратегии и тактики создания полноценной жизни. (оформление бизнес-плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> – аннотация (актуальность выбранной профессии); 	<p>1. Педагог рассказывает о «системе сбалансированных показателей», чтобы жизнь была стабильной и полноценной.</p> <p>В основе упражнения матрица из шести осей, где предлагается оценить сферы своей жизни по 10-балльной шкале. Выявляется коэффициент разбалансированности.</p> <p>2. Педагог перед началом работы над вторым заданием, разъясняет, что для составления бизнес-проекта необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сломать сформированные стереотипы; – повысить собственные амбиции; – проанализировать цель выбранной профессии; – разработать собственную стратегию развития; – выйти из» зоны комфорта». <p>3. Индивидуальное оформление бизнес-плана в рамках предложенной структуры.</p>	<p>1. Полноценная жизнь включает в себя удовлетворение всех основных потребностей человека. Это любовь, дружба, благосостояние, учеба, здоровье и хобби – система сбалансированных показателей. Иными словами – необходима постоянная, осознанная и кропотливая (порой) работа по управлению своей жизнью таким образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.</p> <p>2. Во время разработки бизнес-проекта вы абсолютно честно и объективно оцените свою ситуацию и выработаете реалистичные пути по выходу на новый уровень или оптимальную стратегию адаптации к изменениям.</p> <p>Вам придётся учиться, меняться и напряжённо работать, чтобы расти и успешно адаптироваться. Но проанализируйте, что именно учить, где именно работать, чем</p>

<ul style="list-style-type: none"> – резюме: краткая характеристика выбранного вида деятельности; основная продукция (услуга), методы и технологии продвижения продукта (услуги) в рамках выбранной профессии; – ресурсы, необходимые для реализации бизнес-проекта «Полноценная жизнь»; – перспективы развития проекта; – риски и меры предупреждения; 		<p>именно заниматься и что именно предпринимать?</p> <p>Как не ошибиться в этом выборе и, если всё же ошиблись, как предусмотреть запасные варианты или быстро перестроить свою стратегию? Вы никогда не сможете ответить на эти вопросы точнее, чем после разработки бизнес-проекта создания полноценной жизни.</p> <p>Детальная проработка своих способностей и умений, способов их развития, постановка целей, путей их реализации и оценка необходимых для этого ресурсов является единственным средством внести ясность в вашу дальнейшую жизнь.</p> <p>Только вы лично можете продумывать и принимать жизненно важные решения.</p>
<p>Заключительная часть.</p> <p><i>Упражнение 1. «Презентация бизнес-проектов»</i></p> <p>Подведение итогов. (25 минут)</p>	<p>Все садятся в круг, один из участников выходит в центр и защищает свой бизнес-проект.</p> <p>Подведение итогов. Каждый участник завершает презентацию собственными выводами: «Я – идеальный через 10 лет». (по матрице сбалансированных показателей).</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивает личную конкурентоспособность и ее составляющие (уровень видов интеллекта, способности, компетенции); – продуманы ли им варианты своих образовательных и карьерных траекторий; – готов ли он приступить к работе по достижению поставленных в бизнес-проекте личных целей. <p>Рефлексия всего занятия.</p>	<p>Это упражнение позволяет расширить представление о себе. Важно настроить участников на позитивный лад и договориться, чтобы не было оскорблений и неприятных эпитетов. По окончании упражнения в режиме обратной связи участники делятся тем, что узнали нового, что было приятно, что не понравилось.</p> <p>В процессе завершения педагог обобщает ключевые идеи и подчеркивает важность знаний о себе для выбора профессии.</p>

