

Министерство просвещения Республики Казахстан
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина



**Методические рекомендации по охране репродуктивного
здоровья и безопасного поведения школьников**

Нур-Султан
2022

Рекомендовано к изданию Ученым советом Национальной академии образования им. И. Алтынсарина (протокол №8 от 21 июля 2022 года)

Методические рекомендации по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников. Методические рекомендации. – Нур-Султан: НАО имени И. Алтынсарина, 2022. – 174 с.

Данное пособие разработано для оказания методической помощи педагогам организаций образования для работы по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников. В работе на основе анализа международного и отечественного опыта по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников разработаны методические рекомендации для организаций общего среднего образования Казахстана.

Рекомендации предназначены для всего педагогического сообщества организаций общего среднего образования Республики Казахстан.

© Национальная академия образования
им. И. Алтынсарина, 2022

Введение

По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов. [1]

Благополучие молодежи имеет огромное значение для любой страны. Молодые люди – это будущее нации, и их образование, здоровье, безопасность и общее благополучие непосредственно влияют на процветание страны в целом.

Подростающее поколение – это наше будущее, и их образование, здоровье и благополучие прямо влияют на долгосрочную устойчивость и развитие страны. Вот несколько ключевых причин, по которым это так:

1) Образование и навыки

Подростающее поколение составляет будущую рабочую силу страны.

Их образование и развитие навыков важны для поддержания и стимулирования экономического роста страны. Качественное образование и подготовка к профессии помогают гарантировать, что будущие работники будут иметь навыки, необходимые для выполнения работ будущего.

2) Здоровье

Здоровье подрастающего поколения важно для общего благосостояния страны.

Здоровые дети и подростки могут более эффективно учиться, а затем и работать, а здоровые взрослые способствуют продуктивности нации.

3) Инновации.

Подростающее поколение часто находится на переднем крае научных и технологических инноваций.

Инвестиции в образование и научные исследования для молодых людей могут привести к прорывам, которые способствуют прогрессу и конкурентоспособности страны.

4) Социальная стабильность.

Благополучие подрастающего поколения важно для обеспечения социальной стабильности.

Когда дети и подростки чувствуют себя заботой и поддержкой общества, они более вероятно будут вносить позитивный вклад в общество в будущем.

5) Устойчивое развитие.

Подростающее поколение – это будущие лидеры и руководители.

Их подготовка к эффективному и этическому лидерству важна для обеспечения устойчивого развития страны.

В целом, благополучие подрастающего поколения играет критическую роль в поддержании здоровой, процветающей и устойчивой страны. [2]

Благополучие подрастающего поколения – это ключ к долгосрочному и устойчивому развитию страны. Это инвестиция в будущее, которая может

принести значительные дивиденды в форме социального, экономического и технологического прогресса, ведь здоровые дети и подростки могут лучше учиться, а в будущем - вносить больший вклад в общество и экономику нашей страны.

Благополучие подрастающего поколения влияет на социальную стабильность. Удовлетворение основных потребностей молодежи в образовании, занятости и участии в общественной жизни может предотвратить социальные проблемы, такие как преступность и социальное неравенство.

Питание, физическая активность и достаточный сон важны для общего физического здоровья ребенка и его способности учиться. Физическая активность может также помочь улучшить концентрацию и уровни стресса у детей.

Учебно-воспитательный процесс организаций образования может обучать детей основам здорового образа жизни, включая здоровое питание, физическую активность и гигиену. Эти навыки могут помочь детям принять здоровые привычки на всю жизнь.

Здоровье детей в учебно-воспитательном процессе организаций образования – это не только вопрос поддержания физического и психического здоровья, но и обучения навыкам и привычкам, которые помогут им преуспевать в школе и жизни. [3]

1. Международный опыт по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников

Репродуктивное здоровье детей включает три аспекта:

- физическое благополучие;
- умственное благополучие;
- социальное благополучие.

Физическое благополучие детей – ключевой аспект их общего развития и благополучия. В различных странах применяются разные подходы к этой проблеме, включая обеспечение качественного питания, обучение активному образу жизни и предоставление возможностей для безопасных физических занятий.

Таблица 1 – Примеры международного опыта по формированию физического благополучия

Страна	Мероприятия
Финляндия	В Финляндии большое внимание уделяется физическому воспитанию. Школьные программы физкультуры обширны и включают в себя различные виды спорта и активности, помогая детям найти то, что им больше всего нравится и поддерживать активный образ жизни
Япония	В Японии школьное питание тщательно контролируется, чтобы обеспечить здоровое и сбалансированное питание для детей. Школьные обеды часто включают в себя свежие фрукты, овощи и белки, и они спроектированы так, чтобы покрыть рекомендуемые дневные нормы питательных веществ
Австралия	Австралия – страна с высокой активностью на открытом воздухе, и это отражается в школьных программах. Помимо обычных занятий физкультурой, многие школы предлагают программы, направленные на обучение навыкам, таким как плавание, серфинг и гребля
Швеция	В Швеции особое внимание уделяется благополучию и физическому развитию детей с раннего возраста. Подход к физическому воспитанию здесь включает активности на свежем воздухе, игровые упражнения и танцы
Сингапур	Сингапур применяет холистический подход к физическому воспитанию, включая физические упражнения, здоровое питание и обучение умению вести здоровый образ жизни

Эти стратегии предоставляют ценные примеры, как можно работать над формированием физического благополучия детей на уровне школьных программ и политики общественного здравоохранения. [4]

Существуют различные подходы, которые принимаются разными странами в отношении формирования физического благополучия детей. Ниже приведены некоторые из них:

1. *Финляндия*: В Финляндии большое внимание уделяется активному образу жизни детей. Школьные дни часто включают перерывы на игры на свежем воздухе, и существует активная программа физического воспитания. Финляндия также известна своей системой школьного питания, где каждому ребенку предлагается бесплатный и здоровый обед.

2. *Япония*: В Японии важное значение придается учебе и здоровому образу жизни с раннего возраста. В начальных школах есть уроки, направленные на формирование здоровых пищевых привычек и физической активности.

3. *Австралия*: В Австралии проводятся регулярные национальные кампании по физическому здоровью детей. Это включает в себя инициативы по улучшению физической активности, здорового питания и уменьшению времени, проведенного перед экранами.

4. *Канада*: В Канаде введены национальные рекомендации по физической активности, сну и времени, проведенному перед экраном для детей разных возрастных групп. Они предоставляют ясные указания для родителей и воспитателей о том, сколько времени ребенок должен проводить в физической активности, сколько спать и сколько времени можно проводить перед экраном.

5. *США*: В США широко распространены школьные программы здорового питания и физической активности, например, программа «Let's Move!» («Давай двигаться!»), запущенная бывшей первой леди Мишель Обамой.

6. *Сингапур*: В Сингапуре применяется программа «Школы здорового образа жизни», которая включает в себя здоровое питание и регулярные физические упражнения. Эта программа направлена на формирование здоровых привычек с раннего возраста. [4]

Эти примеры иллюстрируют, что формирование физического благополучия детей требует комплексного подхода, включающего родителей, школы и общественные организации. Это включает в себя обучение здоровым привычкам, предоставление доступа к активностям на свежем воздухе и здоровое питание.

Важно понимать, что любые программы, направленные на формирование физического благополучия детей, должны учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого ребенка. Такой индивидуализированный подход поможет создать положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни на протяжении всей жизни.

Формирование физического благополучия детей – это важная часть их развития и образования. В разных странах мира используются различные подходы к поддержке здоровья детей и подростков, включая физическую активность, здоровое питание и учебные программы. Вот несколько примеров из международного опыта:

Япония: В Японии большое внимание уделяется здоровому питанию детей в школах. Школьные обеды готовятся на месте и включают в себя разнообразие свежих продуктов, включая овощи, рыбу и рис. Воспитатели сидят за столом с детьми и обучают их правильному питанию.

Финляндия: Финляндия славится своей системой физического образования, которая включает ежедневные активности на свежем воздухе и занятия спортом. Это важная часть их подхода к образованию и здоровью детей.

Австралия: В Австралии внедрены широкомасштабные национальные программы, направленные на борьбу с ожирением у детей и поддержку здорового образа жизни. Это включает в себя информирование об общем здоровье, питании и физической активности в школах и сообществах.

Канада: В Канаде существуют программы по поддержанию активности на свежем воздухе и природе, такие как «Take Me Outside», которые стимулируют детей проводить больше времени на открытом воздухе, развивая при этом физическую активность и любовь к природе.

Швеция: Швеция внедрила программу «Healthy School», которая включает в себя комплексный подход к здоровью и благополучию детей. Программа охватывает не только физическую активность и питание, но и вопросы психического здоровья. [4]

Важно отметить, что эффективные программы часто включают в себя комплексный подход, затрагивая не только физическое здоровье, но и психическое и эмоциональное благополучие. Они также предполагают активное участие со стороны детей, родителей и сообщества.

Физическое благополучие детей в странах мира зависит от многих факторов, включая уровень здравоохранения, образования, доступа к питательной пище, чистой воде, и социальной защиты.

Страны с высоким уровнем развития: В странах с высоким уровнем развития, таких как Канада, Швеция, Норвегия, Германия, и Австралия, физическое благополучие детей обычно высокое. Это связано с доступностью качественного здравоохранения и образования, хорошими условиями жизни, и адекватной социальной защитой.

Страны со средним уровнем развития: В странах со средним уровнем развития, таких как Бразилия, Индия, и Южная Африка, ситуация может варьироваться. Хотя в некоторых регионах этих стран условия для детей могут быть сравнимы с условиями в более развитых странах, в других местах может быть большой недостаток в доступе к здравоохранению, образованию, и питательной пище.

Страны с низким уровнем развития: В странах с низким уровнем развития, таких как Чад, Йемен, и Демократическая Республика Конго, физическое благополучие детей часто страдает. Доступ к качественному здравоохранению и образованию часто ограничен, и многие дети страдают от недоедания и болезней, связанных с недостатком чистой воды и недостаточной санитарии. [5]

Всемирная организация здравоохранения, ЮНИСЕФ и другие международные организации активно работают над улучшением условий для детей во всем мире, но этот процесс требует времени и значительных усилий.

Создание условий для *умственного благополучия* детей является одной из ключевых задач любого общества. Важным аспектом в этом процессе является подход к образованию и воспитанию. Ниже приведены примеры стратегий и подходов из разных стран.

Финляндия: образовательная система Финляндии известна своим индивидуальным подходом к обучению, где особое внимание уделяется социально-эмоциональному развитию обучающихся. Дети в Финляндии начинают школу в возрасте 7 лет, а до этого времени большой упор делается на игровое обучение.

Швеция: в этой стране большое внимание уделяется социальной и психологической поддержке детей. Школьное образование ориентировано на развитие критического мышления и активного участия детей в обучении. Важная часть системы - школьные психологи и социальные работники.

Япония: в Японии с детства учат взаимному уважению и дисциплине. Система образования включает обучение основам ментального здоровья и умению справляться со стрессом.

Канада: в Канаде активно продвигается концепция «целостного развития ребенка», что подразумевает учет всех аспектов его жизни - физического, эмоционального, социального и умственного. Многие школы включают программы по развитию умения решать проблемы, эмоционального интеллекта и управления стрессом.

Австралия: в Австралии осуществляется поддержка и продвижение психического здоровья детей и подростков через национальную программу «MindMatters». Цель программы - включение в школьное образование модулей по психическому здоровью, пониманию эмоций, решению проблем и управлению стрессом. [5]

Вместе с этим, понимание того, что умственное благополучие детей включает не только образовательные достижения, но и эмоциональное, социальное и психическое здоровье, привело к созданию эффективных подходов по всему миру. Формирование умственного благополучия детей – это комплексный и многоаспектный процесс, который зависит от разнообразных факторов, включая образование, семейные условия, общественное здравоохранение и многое другое. В разных странах мира разрабатываются и

внедряются различные подходы и стратегии для улучшения умственного благополучия детей. Вот некоторые примеры из международного опыта.

Скандинавские страны (Норвегия, Швеция, Дания): Они известны своими образовательными системами, основанными на уважении к детям как индивидуумам. Учебные программы направлены на развитие критического мышления, креативности и социальных навыков у детей. Кроме того, они активно используют подход «школа в природе», позволяющий детям проводить больше времени на свежем воздухе и учиться через игру и исследование.

Финляндия: Страна известна своей системой раннего обучения и развития детей. В финской модели большое внимание уделяется социально-эмоциональному развитию детей. Они также поддерживают инклюзивное образование, что означает, что все дети, независимо от их способностей или обстоятельств, имеют право на обучение в обычной школе.

Нидерланды: Нидерланды обеспечивают уровень умственного благополучия детей через уникальную систему образования, которая ставит акцент на гибкость и индивидуализацию. Педагога в Нидерландах проводят больше времени на обучение детей навыкам самоуправления и самоорганизации.

Австралия и Новая Зеландия: Эти страны акцентируют внимание на раннем обучении и уходе за детьми. Они также ставят упор на инклюзивное образование и социально-эмоциональное развитие.

Северная Америка (США и Канада): Эти страны применяют доказательно-ориентированные подходы к ментальному здоровью детей, включая стратегии профилактики и раннего вмешательства.

Важно понимать, что нет единого "лучшего" подхода, подходящего для всех детей и всех контекстов. Тем не менее, важными общими принципами являются уважение к правам детей, поддержка их развития в различных областях, включая умственную, физическую, социальную и эмоциональную, а также обеспечение безопасной и поддерживающей среды для обучения и развития.

Умственное благополучие детей – это важная область исследований и практики, поскольку она имеет долгосрочные последствия для здоровья, образования и благополучия в детстве и взрослой жизни. Ниже приведены несколько примеров международного опыта в формировании умственного благополучия детей:

Финляндия: Финская система образования известна тем, что дети начинают школу в более позднем возрасте (7 лет), и им предлагают больше времени на игры и свободное время, по сравнению с другими странами. Этот подход позволяет развивать социальные навыки, эмоциональное благополучие и креативность, что считается важным для умственного здоровья.

Австралия: Программа «Headspace» – это национальная организация, которая предлагает помощь и советы молодым людям в возрасте от 12 до 25 лет

по вопросам умственного здоровья. Услуги доступны через онлайн-платформу, а также через сеть центров по всей стране.

Швеция: Шведская программа Skolplus работает по принципу «без домашнего задания», что уменьшает стресс у детей и даёт больше времени на отдых и развлечения после школы. Это помогает улучшить умственное благополучие обучающихся.

США: В США развиваются программы, такие как Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS), которые внедряются в школьных системах по всей стране. Эта система использует проактивные стратегии для создания позитивного школьного окружения, что способствует улучшению умственного благополучия детей.

Норвегия: В стране используется модель «целостной заботы», которая обеспечивает глубокую интеграцию между образовательными, здравоохранительными и социальными службами. Это поддерживает умственное благополучие детей, поскольку их потребности удовлетворяются более целостно. [5]

Важно отметить, что в разных странах применяются различные подходы, исходя из их культурных, социальных и экономических условий. Независимо от этого, все эти стратегии инициированы с целью создания благоприятной среды для роста и развития детей.

Формирование умственного благополучия в учебно-воспитательном процессе школы – это критически важный компонент, который многие страны по всему миру начали активно внедрять в свои образовательные системы.

Таблица 2 – Международный опыт по формированию умственного благополучия детей в учебно-воспитательном процессе школ

Страна	Содержание
Финляндия	Один из ключевых принципов образования в Финляндии – целостность. Это подразумевает интеграцию обучения и воспитания в рамках единого процесса, что способствует умственному благополучию обучающихся. В школьной программе большое внимание уделяется социально-эмоциональному развитию обучающихся
Австралия	В 2019 году правительство Австралии предложило национальный подход к умственному здоровью и благополучию в школах под названием «Be You». Программа предлагает обучающие материалы и ресурсы для педагогов, чтобы поддерживать умственное благополучие обучающихся
Великобритания	В рамках программы «Every Mind Matters» предусмотрены ресурсы для обучения педагогов навыкам в области умственного здоровья и поддержки

	обучающихся. С 2020 года в школьное образование включены уроки умственного благополучия и здоровья
США	В стране работают организации, такие как CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), которые продвигают интеграцию социально-эмоционального обучения в учебные планы для улучшения умственного благополучия обучающихся
Канада	В рамках программы «MindUP», созданной актрисой Голди Хоун, педагога получают ресурсы для проведения коротких уроков медитации и осознанности, что способствует умственному благополучию обучающихся

Все эти подходы и стратегии свидетельствуют о растущем признании важности умственного благополучия в школьном образовании. Однако, чтобы эффективно адаптировать их для конкретной образовательной системы, необходимо учитывать местные культурные, социальные и экономические контексты.

Социальное благополучие детей – это широкое понятие, которое включает в себя различные аспекты, обеспечивающие здоровую и сбалансированную жизнь ребенка. Это включает в себя:

Физическое здоровье: Это означает, что ребенку обеспечены здоровое питание, регулярная физическая активность и медицинская помощь при необходимости.

Эмоциональное благополучие: Ребенок должен иметь возможность выражать свои чувства и эмоции в безопасной и поддерживающей среде. Это также включает поддержку ментального здоровья.

Образование: Каждому ребенку должно быть обеспечено качественное образование, которое подготовит его к взрослой жизни и предоставит все необходимые навыки.

Социальная среда: Ребенок должен расти в безопасной и поддерживающей социальной среде, которая поощряет социальное взаимодействие и развитие.

Защита прав: Все дети имеют права, которые должны быть уважены и защищены, включая право на жизнь, образование, свободу выражения мнения и защиту от насилия и эксплуатации.

Экономическое благополучие: Семьи и домохозяйства должны иметь достаточно средств, чтобы обеспечить своим детям базовые потребности и возможности.

Это состояние достигается через совместные усилия семьи, общества, образовательных учреждений и правительства.

Формирование социального благополучия детей в разных странах мира - это сложный процесс, который требует участия и взаимодействия различных

социальных структур. Среди факторов, влияющих на этот процесс, можно выделить следующие:

Правительственная политика и законодательство: Государство играет важную роль в обеспечении благополучия детей, осуществляя социальную защиту, в том числе через социальные пособия и услуги. Правительство также может принимать законы для защиты прав детей и обеспечения их безопасности.

Образовательная система: Качественное образование является одним из ключевых факторов для обеспечения будущего благополучия детей. Образовательная система также играет важную роль в обеспечении психологического и эмоционального благополучия детей.

Семья и общество: Родители и ближайшее окружение детей важны для их социального благополучия. Они обеспечивают уход, воспитание и социализацию, а также могут предоставить поддержку в случае проблем.

Здравоохранение: Доступ к качественным медицинским услугам также играет важную роль в обеспечении физического здоровья и благополучия детей.

В различных странах мира эти факторы могут различаться в зависимости от социально-экономических условий, культуры, исторического контекста и многих других обстоятельств. Тем не менее, цель остается общей - обеспечить каждому ребенку возможность расти и развиваться в здоровой, безопасной и поддерживающей среде. [6]

Международный опыт в области формирования социального благополучия детей весьма разнообразен, поскольку стратегии и подходы могут сильно варьироваться в зависимости от культурного, социального и экономического контекста каждой страны. Вот несколько примеров:

Скандинавские страны (например, Швеция, Дания, Норвегия): Эти страны известны своими высокими стандартами социального благополучия, которые распространяются и на детей. Их системы предлагают универсальные бесплатные услуги здравоохранения и образования, гарантированный отпуск по уходу за ребенком, пособия на детей и другие меры социальной поддержки.

Германия: В Германии есть программа под названием Kindergeld, которая предусматривает выплату пособий на детей для всех семей, независимо от их дохода. Это помогает обеспечивать экономическое благополучие семей с детьми.

Канада: В Канаде существует Канадский детский пособие (Canada Child Benefit), целевое пособие, предназначенное для помощи семьям с низким и средним доходом.

Япония: Япония предоставляет широкий спектр услуг в области здравоохранения и образования для детей. Они также поддерживают семьи с детьми через систему пособий.

Новая Зеландия: Новая Зеландия внедрила систему поддержки детей под названием Whanau Ora, которая основана на маорийских принципах и ценностях и призвана поддерживать семьи в обеспечении благополучия детей.

Организация Объединенных Наций: Через UNICEF и другие агентства, ООН активно работает над улучшением условий жизни детей во всем мире, особенно в развивающихся странах.

Нидерланды: В Нидерландах есть особый фокус на балансе между работой и личной жизнью, что позволяет родителям уделять больше времени своим детям. В дополнение к этому, в стране есть общедоступное и качественное образование и здравоохранение. [6]

Эти и другие страны постоянно совершенствуют свои подходы к обеспечению социального благополучия детей, обмениваясь лучшими практиками и стремясь к тому, чтобы каждый ребенок получил лучшее начало в жизни.

Международный опыт показывает, что государственная поддержка, доступ к образованию и здравоохранению, а также социальная поддержка семей с детьми являются важными элементами обеспечения социального благополучия детей.

Воспитательный процесс в школе играет ключевую роль в формировании социального благополучия детей. Он включает в себя обучение, социализацию, развитие навыков и формирование ценностей. Вот несколько примеров международного опыта в этом процессе:

Финляндия: Финская система образования широко признана одной из лучших в мире. Они акцентируют внимание на гуманистическом подходе к обучению, уделяя внимание эмоциональному благополучию обучающихся. Финская система образования также предоставляет свободу для самостоятельного исследования и обучения, что способствует развитию навыков самообучения у обучающихся.

Швеция: В Швеции дети начинают школу в возрасте семи лет, с акцентом на игровом и деятельностном обучении в младших классах. Это помогает детям социализироваться и развивать навыки в более неформальной и расслабленной обстановке.

Норвегия: В Норвегии в учебном процессе акцентируется внимание на проблемах, связанных с устойчивым развитием и гражданственностью. Это помогает учащимся быть более осведомленными о социальных проблемах и готовыми вносить свой вклад в общество.

Сингапур: Сингапурская образовательная система признана одной из лучших в мире по обучению математике и естественным наукам. Они также внедрили программу «Характер и гражданство» для формирования личных качеств и ценностей у обучающихся.

Канада: В Канаде большое внимание уделяется инклюзивному образованию, где учитываются потребности каждого ребенка, включая детей с особыми потребностями и детей-мигрантов. Это способствует формированию у обучающихся чувства уважения и приемлемости.

Австралия: В австралийских школах большое внимание уделяется психологическому здоровью обучающихся. Многие школы имеют психологов и социальных работников, которые работают с учащимися и их семьями, чтобы обеспечить их социальное и эмоциональное благополучие.

Новая Зеландия: В Новой Зеландии используется подход «целостного развития», включающий в себя физическое, социальное, эмоциональное и когнитивное развитие обучающихся. Он также включает в себя уважение к маорийской культуре и ее интеграцию в учебный процесс.

Япония: В японской системе образования большое внимание уделяется формированию дисциплины и уважения к другим. Это проявляется даже в повседневных задачах, таких как уборка класса обучающимися. [6]

Все эти подходы ориентированы на формирование обучающихся как полноценных членов общества, с эмоциональным благополучием и развитыми социальными навыками.

2. Изучение отечественного опыта по охране репродуктивного здоровья

Физическое здоровье детей является приоритетом для Казахстана, как и для большинства стран. Основные аспекты подхода к поддержанию физического здоровья детей в Казахстане включают:

1) Медицинская помощь

Дети имеют право на доступ к бесплатной медицинской помощи в государственных учреждениях. Это включает в себя профилактические осмотры, вакцинацию и лечение болезней.

2) Физическое воспитание

Физическое воспитание является важной составляющей учебного процесса в школах Казахстана. Целью таких уроков является формирование у детей здорового образа жизни, физического развития и закаливания организма.

3) Программы питания

В Казахстане были внедрены программы школьного питания с целью обеспечения здорового и сбалансированного питания детей в образовательных учреждениях.

4) Здравоохранительные программы

В Казахстане реализуются различные программы и проекты по здоровьесбережению и профилактике заболеваний среди детей и подростков.

5) Программы продвижения здоровья

Казахстан также проводит кампании по продвижению здорового образа жизни, активности и здорового питания среди детей и молодежи.

Важно отметить, что внедрение и эффективность этих подходов могут варьироваться в зависимости от различных факторов, включая географическое местоположение, социально-экономические условия и доступность ресурсов.

Однако за последние годы Казахстан продолжает улучшать уровень здравоохранения, включая здоровье детей, с помощью национальных программ и инициатив, а также сотрудничества с международными организациями, такими как Всемирная организация здравоохранения и ЮНИСЕФ.

Для поддержания и улучшения физического здоровья детей используются различные стратегии, включая:

– Иммунизация: Казахстан проводит широкомасштабные программы иммунизации для предотвращения различных заболеваний.

– Школьные программы здоровья: в школах проводятся образовательные программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни, включая правильное питание и физическую активность.

– Медицинский осмотр: регулярные медицинские осмотры детей позволяют отслеживать их физическое развитие и своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем.

– Программы питания: для поддержания здоровья детей в Казахстане могут проводиться программы питания, направленные на обеспечение сбалансированного и питательного рациона.

– Программы физической активности: в школах и общинах могут проводиться программы, направленные на увеличение физической активности детей и молодежи. [7]

Умственное благополучие детей включает в себя эмоциональное здоровье, способность справляться со стрессом, умение находить радость и удовлетворение в жизни, а также способность участвовать в общественной жизни. В Казахстане на формирование умственного благополучия детей оказывают влияние различные факторы.

Во-первых, это улучшение доступа к медицинской помощи: Казахстан активно работает над улучшением доступа населения к качественной медицинской помощи, в том числе в области психического здоровья. Это делается через модернизацию медицинских учреждений, обучение специалистов, психологов и развитие сети медицинских центров.

Во-вторых, образовательные программы, ведь психологическое здоровье и умственное благополучие становятся все более важными темами в образовательных программах. Вводятся новые учебные модули и курсы, направленные на формирование психологической устойчивости и развитие навыков эмоционального интеллекта обучающихся.

А также, в Казахстане активно проводятся общественные кампании, направленные на повышение осведомленности об умственном благополучии и важности ухода за психическим здоровьем детей. Такие кампании направлены на снижение стигмы, связанной с психическими заболеваниями, и на обеспечение доступа к информации и ресурсам.

Однако следует помнить, что умственное благополучие является сложным многоаспектным феноменом, который зависит от многих факторов, включая индивидуальные особенности человека, его социальное окружение и общие условия жизни.

Умственное благополучие детей – это важная область, на которую обращается особое внимание в Казахстане. В стране применяются различные стратегии и подходы для поддержания и улучшения умственного благополучия детей:

1) Усиление акцента на психологическую поддержку в образовательной системе. В школах вводятся программы по умственному здоровью, которые включают обучение педагогов и другого персонала школ, чтобы они могли распознавать и реагировать на проблемы умственного здоровья у детей.

2) Обучение жизненным навыкам. В учебных программах акцент делается на развитие навыков, которые помогают детям справляться с проблемами и стрессом, укреплять уверенность в себе и улучшать общение с окружающими.

3) Создание поддерживающего окружения. Стремление создать безопасное и поддерживающее окружение в школах и дома, чтобы дети чувствовали себя комфортно, поддерживали и развивали свои эмоциональные и социальные навыки.

4) Доступ к психологической помощи. Развитие системы раннего выявления и предоставления психологической помощи детям, испытывающим проблемы с умственным здоровьем.

5) Проведение информационных кампаний. Для усиления осведомленности о важности умственного здоровья детей проводятся информационные кампании, ориентированные как на детей, так и на родителей и других взрослых.

6) Профилактика и работа с риск-группами. Особое внимание уделяется профилактике и работе с детьми из групп риска (дети из малоимущих семей, дети, пережившие травматические события, дети с нарушениями развития и т.д.).

7) Поддержка семей. В рамках программ социальной поддержки предлагаются услуги для семей, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах, что в свою очередь способствует улучшению умственного благополучия детей. [7]

Эти меры призваны создать условия для улучшения умственного здоровья детей и подростков, способствуя их успешному развитию и социализации.

На государственном уровне Казахстан стремился улучшить социальное благополучие детей через различные инициативы и программы. Это включает в себя программы по улучшению доступа к образованию, здравоохранению и социальной защите.

В области образования Казахстан провел ряд реформ для улучшения качества и доступности образования. В частности, внедрена система «Бесплатный завтрак» в школах, а также увеличен объем государственных стипендий для обучающихся.

В области здравоохранения Казахстан также предпринял шаги для улучшения доступности и качества медицинского обслуживания, включая улучшение услуг пренатального и неонатального ухода.

Также Казахстан усиливает социальную защиту для детей, особенно для тех, кто находится в уязвимом положении, включая детей-сирот и детей с ограниченными возможностями.

Приведем некоторые меры и инициативы, которые были приняты в Казахстане для поддержки детей и их благополучия:

1. Законодательная база: В Казахстане приняты ряд законов для защиты прав детей, включая Закон о правах ребенка и Закон о специальном социальном обслуживании.

2. Образование: Уровень грамотности в Казахстане высок, и образование обязательно для всех детей до 11 класса. В стране действует много программ и инициатив для повышения качества образования и доступности.

3. **Здравоохранение:** Правительство Казахстана внедрило программы здравоохранения, направленные на улучшение здоровья детей, включая вакцинацию, профилактические осмотры и бесплатное медицинское обслуживание для детей. [9]

4. **Социальная защита:** В Казахстане существует ряд программ социальной защиты, направленных на поддержку малообеспеченных семей и детей. Это включает выплаты по бедности, материальную помощь и различные виды социального обслуживания.

5. **Борьба с детским трудом и эксплуатацией:** Казахстан принял ряд законов и регулятивных мер для борьбы с детским трудом и эксплуатацией. [4]

Все эти меры свидетельствуют о стремлении Казахстана улучшить социальное благополучие детей. Некоторые из мер, которые применяются в Казахстане для обеспечения социального благополучия детей:

Правительственные программы и законы: Правительство Казахстана принимает меры для обеспечения социальной поддержки детей, особенно тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Принимаются законы, направленные на защиту прав детей и обеспечение их благополучия.

Образовательные программы: Образование является важной составляющей социального благополучия. В Казахстане приняты меры по расширению доступа к образованию для всех детей и улучшению качества образования.

Здравоохранение: Доступ к качественным медицинским услугам также является ключевым аспектом благополучия детей. В Казахстане осуществляются программы, направленные на улучшение здравоохранения для детей.

Поддержка социально уязвимых групп: Правительство Казахстана признает, что некоторые группы детей могут быть более уязвимыми, и принимает меры для обеспечения их поддержки. Это может включать детей-сирот, детей из малообеспеченных семей и детей с особыми потребностями.

Следует отметить, что обеспечение социального благополучия детей - это сложная задача, требующая совместных усилий правительства, общества и отдельных граждан. Казахстан, как и многие другие страны, продолжает работать над этим вопросом, стараясь улучшить жизнь своих детей.

Таким образом, мероприятия, которые проводятся в Казахстане для повышения социального благополучия детей, включают в себя следующее:

Таблица 3 – Мероприятия, проводимые в Казахстане для повышения социального благополучия детей

№	Направление	Мероприятия
1	Образовательные программы	Поддержка качественного образования является одним из приоритетов. Это включает в себя модернизацию школьных программ, тренинги

		для педагогов и доступ к бесплатному начальному и среднему образованию
2	Здравоохранение	Программы по прививкам, раннему выявлению заболеваний и другие медицинские мероприятия, направленные на улучшение здоровья детей
3	Психосоциальная поддержка	Создание центров для детей, переживших травмы или находящихся в трудовой жизненной ситуации, оказание психологической помощи
4	Программы питания	В некоторых регионах существуют программы бесплатного питания для малоимущих семей и детей, обеспечивающие снабжение витаминами и минералами
5	Поддержка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Создание специализированных учреждений, а также система поощрения получения родительского капитала и опеки
6	Спортивные и культурные программы	Организация и финансирование различных кружков, секций и мероприятий с целью разностороннего развития детей
7	Сотрудничество с международными организациями	Казахстан активно сотрудничает с международными организациями, такими как ЮНИСЕФ, для разработки и внедрения программ, направленных на улучшение развития детей
8	Программы раннего развития	Различные проявления и негосударственные организации в стране разрабатывают программы для детей раннего возраста, направленные на их фундаментальное, умственное и социальное развитие
9	Социальные пособия для малоимущих семей	Эти пособия предоставляются семьям с детьми, которые находятся в сложной экономической ситуации. Они помогают обеспечить базовые игрушки для ребенка и др.

Эти и другие меры направлены на создание благоприятной среды для физического, эмоционального и интеллектуального развития детей. Однако стоит учитывать, что эффективность этих программ может зависеть и зависеть от различных факторов, включая финансирование, качество исполнения и т.п. [8]

Целью всех этих мер является обеспечение благополучия детей и поддержка их развития и здоровья.

Таким образом, *благополучие детей* – это понятие, которое включает в себя физическое, эмоциональное и социальное здоровье и развитие ребенка. Это не только отсутствие негативных состояний, таких как болезни или злоупотребление, но и наличие положительных факторов, способствующих здоровому и счастливому детству.

Физическое благополучие включает в себя хорошее физическое здоровье и питание, а также безопасную среду, в которой ребенок может жить и развиваться.

Эмоциональное благополучие включает в себя психическое здоровье и способность ребенка управлять своими чувствами, устанавливать положительные отношения и чувствовать себя любимым и ценным.

К социальному благополучию относится способность ребенка устанавливать и поддерживать позитивные отношения с другими, а также участвовать в общественной жизни.

Образовательное благополучие включает доступ к качественному образованию, которое помогает ребенку развивать свои навыки и знания и готовит его к будущей жизни и карьере.

К экономическому благополучию относится к экономической стабильности семьи ребенка, которая влияет на доступность различных ресурсов для поддержания здоровья и развития ребенка.

Благополучие детей является целью для семей, образовательных учреждений, социальных служб и правительств.

3. Методические рекомендации по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников

Физическое благополучие детей включает в себя много аспектов. Приведем некоторые ключевые моменты, которые необходимо учесть:

– Здоровое питание

Необходимо, чтобы дети придерживались здоровой, сбалансированной диеты, тем самым поддерживать их рост и развитие.

– Физическая активность

Дети должны заниматься физической активностью каждый день. Это помогает поддерживать их физическое здоровье, а также улучшает настроение и сон.

– Проверки здоровья

Регулярные медицинские осмотры и прививки важны для поддержания здоровья детей и предотвращения болезней.

– Здоровый сон

Дети нуждаются в достаточном количестве сна для поддержания здоровья и энергии. Важно установить регулярный график сна и соблюдать его.

– Безопасность

Обеспечение безопасного окружения для детей важно для предотвращения травм. Это включает в себя безопасность в авто, дома и на улице.

– Эмоциональное благополучие

Физическое благополучие детей тесно связано с их эмоциональным здоровьем. Обеспечение положительного, поддерживающего окружения поможет детям чувствовать себя счастливыми и здоровыми.

– Образование

Обучение детей здоровым привычкам, таким как мытье рук и зубов, может помочь предотвращению заболеваний и поддержанию общего здоровья.

Все эти факторы важны для поддержания физического благополучия детей и обеспечения их здорового роста и развития.

Формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с самого раннего детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Здоровье обеспечивается хорошими гигиеническими условиями, рациональным режимом, труда, отдыха и учебы, двигательной активностью, пребыванием на свежем воздухе, благоприятным психологическим климатом, полноценным питанием, профилактикой курения, алкоголизма, ПАВ и др. Все это – элементы здорового образа жизни. [9]

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Базовые составляющие ЗОЖ:

- ✓ Воспитание с самого раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания.

Знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

- ✓ отказ о вредных привычках: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
- ✓ питание умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✓ владение навыками первой помощи;
- ✓ закаливание.

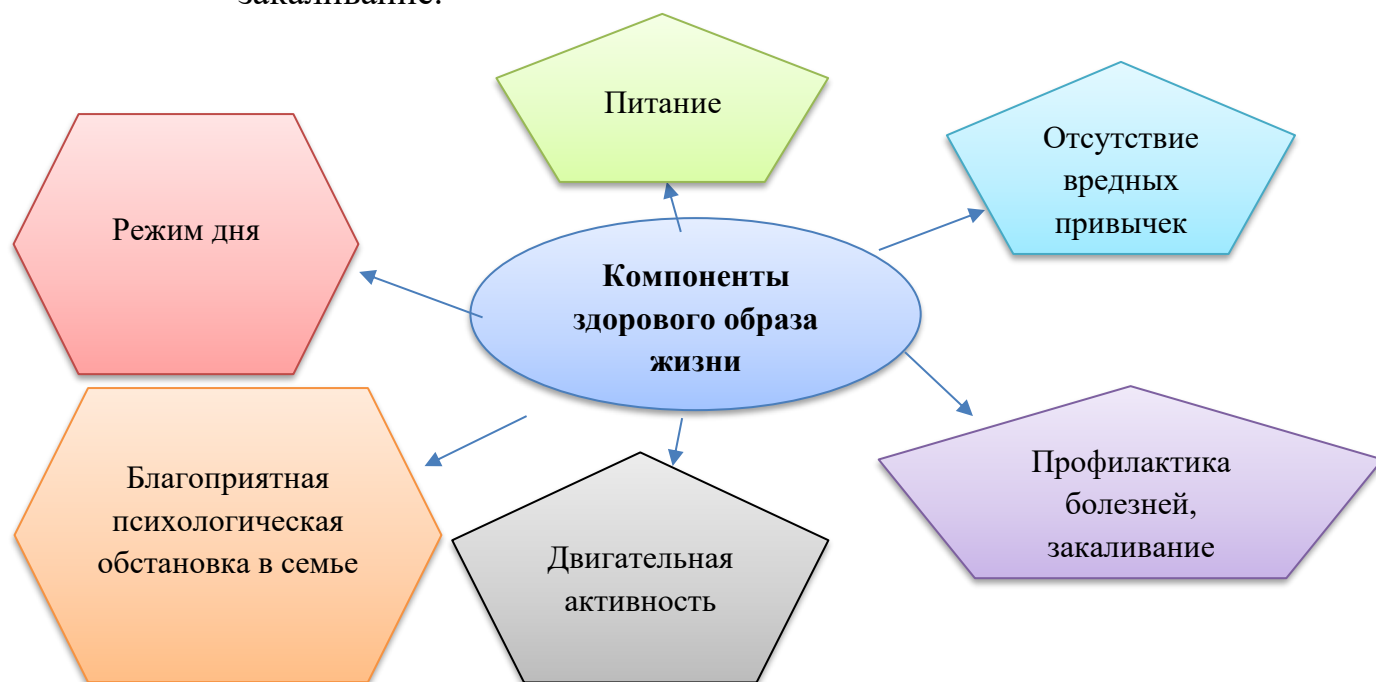


Рисунок 1 – Компоненты ЗОЖ

В качестве результирующих показателей Здорового образа жизни можно назвать:

- ✓ положительное эмоциональное самочувствие и способность справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- ✓ позитивное интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

✓ позитивное духовное самочувствие: способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм. [10]

Исходя из этого, в условиях школьного обучения необходимо *формировать философию здоровья*. Именно она будет способствовать становлению субъекта здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения.

Кто он – субъект здоровьесозидающего поведения?

Это человек, который мечтает быть здоровым, сильным и красивым.

Его здоровье и здоровье других – это базовая ценность его личности.

Это человек, который активно создает свое здоровье и бережно относится к здоровью других, он владеет способами и средствами сохранения и созидания здоровья, стремится к физическому, душевному и социальному благополучию. Самостоятельность, активность, решительность и ответственность являются его качествами.

Однако человек не рождается с такими качествами. Они формируются в процессе деятельности и общения.

Траектория развития субъекта здоровьесозидающей деятельности и поведения проходит через переживания удовольствия от двигательной активности к формированию образов здоровья, к познанию норм и эталонов здоровья, а от них к осознанию смысла для себя здорового образа жизни.

Такое понимание становления субъекта здоровьесозидающей деятельности и поведения позволяет нам определить наиболее чувствительные в развитии периоды к педагогическому воздействию, определению содержания, методов обучения и воспитания.

Так, к примеру, если в раннем возрасте ребенку достаточно создать условия для двигательной активности, обеспечить правильное питание и водные процедуры и психологический комфорт, то уже в дошкольном детстве этого недостаточно. В дошкольном и младшем школьном возрасте активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Надо помнить, что современные дети – это поколение цифровой цивилизации. Во многом их картину мира создает информация из интернета. Взрослый перестал быть для них единственным источником информации. Что западет в их душу? Какие ценности будут управлять их поведением. Дети в этом возрасте пока не в состоянии отличить истинные ценности от ложных. Задача педагогов, родителей и твоя, дорогой друг, сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровьесберегающее поведение – личностным смыслом. Такой подход исключает методы насильственного приобщения к здоровому образу жизни, которые, как показала практика, неэффективны.

В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится,

если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья. Однако современный подросток – это активный участник социальных сетей. Базовой потребностью ребенка подросткового возраста является потребность в самоутверждении и признании. Социальные сети – это пространство, которое дает ему возможность смело общаться, получать информацию от огромного количества пользователей разного возраста, с различными ценностными ориентациями. Влияние такого общения на психику и сознание ребенка огромно и, к сожалению, зачастую негативно. Это вызов всему педагогическому и родительскому сообществу.

Юношеский возраст – это возраст устремлений, образ мира наполнен романтикой, желанием служения и героических поступков. Так было до тех пор, пока мы не переступили через порог цифровой цивилизации, существенно убыстряющей все процессы в общественном развитии. С одной стороны – это благоприятный период для выбора жизненного пути. С другой, юноша оказывается в ситуации глобальной неопределенности будущего. Профессии, которые были востребованы тогда, когда он учился, сегодня стали не актуальны. Новое время требует от обучающихся старших классов способности к самоорганизации в ситуации «здесь и теперь» и своего будущего, определения тех базовых ценностей, которые станут фундаментом в построении его будущего. Одной из таких базовых ценностей является здоровье.

Обучающиеся старших классов могут быть твоими помощниками в деле воспитания подрастающего поколения. Такое движение и устремление дает им возможность в открытой социальной среде на основе принципа свободы и ответственности развивать свои способности в самоорганизации, в построении своего будущего, своего благополучия: социального, физического и душевного. [11]

Траектория созидания здоровья проходит через формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, присвоению созидательной философии, к выработке активной жизненной позиции, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим факторам.

Таблица 4 – Методические рекомендации по охране репродуктивного здоровья школьников

Методические рекомендации по охране репродуктивного здоровья школьников		
Физическое благополучие детей	Умственное благополучие детей	Социальное благополучие детей
Физкультурные уроки: проведение регулярных уроков физкультуры,	Создание благоприятной атмосферы: стремление к тому, чтобы классы и школа были	Создание благоприятного микроклимата: продвигайте принципы взаимоуважения, терпения и

сочетая теоретические и практические занятия, использование разнообразных видов физической активности для развития всех групп мышц	местами, где дети чувствуют себя принятыми, ценными и в безопасности	поддержки на всех уровнях школьной жизни
Паузы для активности: введение коротких физкультурных перерывов между уроками для расслабления и активации мозга	Адаптация образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка – уровень знаний, интересы, стиль обучения	Программы противодействия деструктивному поведению: внедрение программ против буллинга, агрессии и дискриминации
Безопасное оборудование: регулярный осмотр и обновление спортивного инвентаря и оборудования, обеспечение безопасности на уроках физкультуры	Развитие критического мышления: прививание навыков анализа, рефлексии и критического отношения к информации	Развитие социальных навыков: организация тренингов по развитию коммуникативных навыков, умению решать конфликты и эффективно взаимодействовать с окружающими
Здоровое питание: организация сбалансированного школьного питания, исключая продукты с высоким содержанием сахара и жиров, пропаганда здорового питания среди обучающихся и их родителей	Стимулирование творческого мышления: предоставление возможностей для творческих проектов, экспериментов и исследований	Групповые и командные задания: продвигайте коллективные задания и проекты, чтобы обучающиеся могли учиться работать в команде и укреплять социальные связи
Ежедневная активность: внедрение программы ежедневных утренних зарядок или прогулок перед началом уроков	Развитие социальных навыков: групповые задания, дискуссии и ролевые игры для развития коммуникативных навыков и умения работать в команде	Взаимодействие со школьным психологом: обеспечение регулярных консультаций с психологом для детей, испытывающих трудности в социальной адаптации
Мероприятия на свежем воздухе: организация уроков на открытом воздухе, экскурсий и пешеходных прогулок, создание условий для активного отдыха на переменах (игровые площадки, спортивные площадки)	Поддержка и мотивация: поощрение усилий и достижений обучающихся, создание системы наград	Ролевые игры и драматизации: использование методов театра и ролевых игр для развития эмпатии и понимания чувств других

<p>Пропаганда здорового образа жизни: учебные программы, включающие информацию о правилах личной гигиены, правильном питании и вреде вредных привычек</p>	<p>Снижение уровня стресса: внедрение методик релаксации, медитации или дыхательных упражнений в учебный процесс, регулярные перерывы между уроками</p>	<p>Участие в социальных проектах и волонтерстве: организация и поддержка социально значимых проектов, где дети могут быть активно вовлечены, учась социальной ответственности</p>
<p>Эргономика: обеспечение учебных классов комфортной и эргономичной мебелью, предотвращающей проблемы с позвоночником, регулировка освещенности в классах, чтобы избежать перенапряжения глаз</p>	<p>Психологическая поддержка: обеспечение доступа к школьному психологу или консультанту, организация тренингов и семинаров по развитию эмоционального интеллекта и управлению стрессом</p>	<p>Разработка правил и стандартов поведения: вместе с обучающимися разработайте четкие правила поведения в школе, основанные на взаимоуважении и дружелюбии</p>
<p>Психологическое благополучие: Введение уроков по релаксации и медитации для снижения стресса, обеспечение доступа к школьному психологу для решения возможных проблем</p>	<p>Развитие навыков самоорганизации: обучение обучающихся планированию времени, установлению целей и эффективным методам учебы</p>	<p>Участие родителей: организуйте родительские собрания, семинары и рабочие группы по обсуждению вопросов социального благополучия обучающихся</p>
<p>Родительское участие: организация семинаров и мастер-классов для родителей о важности физической активности и здорового питания</p>	<p>Включение родителей в учебный процесс: поддержка открытого диалога между педагогами и родителями, проведение родительских собраний и семинаров на тему умственного здоровья и благополучия детей</p>	<p>Классное руководство и наставничество: внедрите систему наставничества, где старшие обучающиеся могут помогать младшим, содействуя их социализации и адаптации в школьной среде</p>
<p>Конкретные действия должны быть адаптированы под условия конкретной организации образования и возможности образовательного учреждения</p>	<p>Обеспечение умственного благополучия детей требует комплексного подхода и учета многих аспектов. Чтобы создать действительно благоприятную и продуктивную образовательную среду, важно уделять внимание как физическому, так и умственному состоянию обучающихся</p>	<p>Организация досуга и клубов по интересам: создание разнообразных кружков и клубов, которые позволят детям находить друзей по интересам, развиваться и социализироваться</p>

Обеспечение и охрана безопасного поведения школьников важны не только в пределах школьной территории, но и за её пределами. Есть ряд рекомендаций и мер, которые помогут создать безопасную образовательную среду:

1) Физическая безопасность:

- усиление мер безопасности на территории школы: видеонаблюдение, охрана, ограждение территории;
- обеспечение безопасности на дорогах в районе школы: пешеходные переходы, дорожные знаки, патрулирование.

2) Безопасность в классе:

- правильное размещение мебели, избегание скоплений проводов;
- обеспечение наличия необходимых средств первой помощи.

3) Обучение безопасному поведению:

- проведение уроков по безопасности жизнедеятельности, включая темы пожарной безопасности, безопасности на дорогах и пр.;
- разъяснение правил поведения в экстренных ситуациях.

4) Профилактика деструктивного поведения:

- программы по профилактике зависимостей, вредных привычек, моббинга и др.;
- работа с учащимися, имеющими проблемы с агрессией или другими социальными трудностями.

5) Профилактика кибербезопасности:

- обучение детей основам безопасности в интернете, противодействие кибербуллингу;
- обучение детей умению распознавать опасные ситуации в социальных сетях и мессенджерах.

6) Психологическая поддержка:

- наличие школьного психолога для консультаций и работы с учащимися, имеющими проблемы;
- проведение тренингов по развитию эмоционального интеллекта и управлению стрессом.

7) Сотрудничество с родителями:

- проведение родительских собраний с обсуждением вопросов безопасности;
- включение родителей в работу по профилактике рискованных ситуаций.

8) Дополнительные меры безопасности:

- разработка и регулярное обновление планов эвакуации и действий в чрезвычайных ситуациях;
- оснащение школы необходимыми средствами для обеспечения безопасности (например, огнетушители, сигнализации). [12]

В целом, безопасность школьников требует комплексного и системного подхода, в котором каждый участник образовательного процесса играет свою

роль. Создание безопасной среды – это вклад в успешное обучение и благополучное детство каждого обучающегося.

Заключение

Умственное (ментальное) благополучие – это состояние, в котором человек осознает свои способности, может справляться со стрессами повседневной жизни, работать продуктивно и вносить вклад в общество. Развитие и поддержание ментального здоровья может повысить качество жизни, улучшить отношения и укрепить общую устойчивость к стрессам и трудностям. [14]

Есть ряд рекомендаций для умственного благополучия:

- Разнообразие задач и активности: Мозг любит вызовы. Пробуйте что-то новое, учитесь, развивайтесь. Это может быть новое хобби, чтение книг, решение головоломок или изучение нового языка.
- Социальные связи: Общение с друзьями, семьей и коллегами может улучшить ваше настроение и чувство принадлежности. Не замыкайтесь в себе и уделяйте время общению.
- Регулярная физическая активность: Физическая активность доказала свою эффективность в улучшении настроения, снижении уровня стресса и тревожности.
- Здоровое питание: Питайтесь сбалансированно. Омега-3 жирные кислоты, магний, витамины группы В и пробиотики положительно влияют на ментальное здоровье.
- Сон: Нормальный отдых и качественный сон критически важны для ментального здоровья. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки.
- Медитация и релаксация: Техники осознанности, йога и медитация могут помочь снизить уровень стресса и улучшить концентрацию.
- Ограничение потребления алкоголя и других веществ: Они могут вызвать или усилить симптомы депрессии и тревожности.
- Занимайтесь самоанализом: Рефлексия над своими чувствами, мыслями и действиями может помочь осознать причины определенных реакций и лучше управлять своими эмоциями.
- Поиск профессиональной помощи: Если вы чувствуете, что не можете справиться с проблемами или переживаете продолжительные периоды депрессии или тревоги, рекомендуется обратиться к специалисту.
- Установка границ: Научитесь говорить «нет», устанавливайте границы в отношениях и работе. Избегайте перегрузок и берите перерывы, когда это необходимо.
- Избегайте негативных информационных потоков: Ограничивайте время, проводимое в социальных сетях, особенно если контент вызывает у вас стресс или тревогу.
- Занимайтесь волонтерством: Помощь другим может приносить чувство удовлетворения и положительно влиять на ваше ментальное состояние.

Поддержание умственной активности у школьников особенно важно, так как это помогает им развивать свои интеллектуальные способности, повышать мотивацию к учебе и научиться адаптироваться к новым обстоятельствам. Давайте рассмотрим способы применения принципа «разнообразие задач и активности» для школьников:

✓ Проектное обучение: Предложите обучающимся работу над проектами по их интересам. Это может быть научный проект, социальный или даже творческий.

✓ Игровые методики: Игры, особенно развивающие и образовательные, могут быть отличным способом разнообразить учебный процесс. Это могут быть настольные игры, ролевые игры или даже цифровые игры с образовательным контентом.

✓ Творческие занятия: Предложите обучающимся написать короткий рассказ, нарисовать картину или создать музыкальный трек на определенную тему.

✓ Экскурсии и путешествия: Организуйте экскурсии в музеи, научные центры, природные объекты или даже в другие страны (если это возможно).

✓ Клубы по интересам: Помогите обучающимся организовать или вступить в клубы по их интересам – клуб программирования, книжный клуб, клуб любителей науки и т. д.

✓ Спортивные занятия: Помимо стандартных уроков физкультуры, предложите обучающимся заняться новым видом спорта или участвовать в спортивных мероприятиях.

✓ Решение реальных проблем: Предложите обучающимся задачи на решение реальных проблем — например, как помочь окружающей среде или как улучшить жизнь в их общине.

✓ Дискуссионные клубы: Организуйте дискуссии на разные темы, где обучающиеся могут высказывать свое мнение, аргументировать его и слушать других.

✓ Занятия рукоделием: Вязание, вышивка, моделирование — все это развивает моторику рук, а также требует концентрации и терпения.

✓ Онлайн-курсы: Сегодня множество платформ предлагают бесплатные или платные курсы по различным направлениям, от программирования до искусства.

Рекомендации для умственного благополучия или для развития ментального здоровья:

1. Заботьтесь о своем физическом здоровье. Здоровый образ жизни, включающий в себя регулярные физические упражнения, здоровый сон и правильное питание, может положительно повлиять на ваше психическое здоровье.

2. Найдите здоровые способы справиться со стрессом. Стресс может оказывать негативное влияние на психическое здоровье. Найдите здоровые

способы справиться со стрессом, такие как физические упражнения, медитация или общение с близкими людьми.

3. Заботьтесь о своих отношениях. Здоровые отношения с близкими людьми могут оказать поддержку и помочь вам справиться с трудностями.

4. Заботьтесь о себе. Найдите время для того, что вам нравится, и делайте то, что приносит вам радость.

5. Помогайте другим. Добровольческая работа или помощь другим может повысить ваше чувство собственного достоинства и улучшить ваше психическое здоровье.

6. Не бойтесь обращаться за помощью. Если вы боретесь с психическим здоровьем, не бойтесь обращаться за помощью к специалисту.

Приведем рекомендации детям (памятка) по каждому из этих пунктов:

1. Заботьтесь о своем физическом здоровье:

– Регулярно занимайтесь спортом. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю или интенсивной физической активностью не менее 75 минут в неделю.

– Спице не менее 7-8 часов в сутки.

– Ешьте здоровую пищу. Ограничьте потребление обработанных пищевых продуктов, сахара и насыщенных жиров.

– Найдите здоровые способы справиться со стрессом:

– Занимайтесь физическими упражнениями. Физические упражнения являются одним из лучших способов справиться со стрессом.

2. Медитируйте или практикуйте другие техники релаксации. Медитация, йога и другие техники релаксации могут помочь вам успокоиться и снизить уровень стресса.

3. Общайтесь с близкими людьми. Общение с близкими людьми может помочь вам справиться со стрессом и почувствовать себя более поддержанным.

4. Найдите хобби или занятие, которое вам нравится. Занятие любимым делом может помочь вам расслабиться и отвлечься от стресса.

5. Заботьтесь о своих отношениях:

– Проводите время со своими близкими. Находите время для общения с друзьями и семьей.

– Будьте честны и открыты с близкими людьми.

– Поддерживайте друг друга.

6. Заботьтесь о себе:

– Найдите время для того, что вам нравится. Делайте то, что приносит вам радость и удовольствие.

– Позвольте себе отдохнуть. Не бойтесь взять перерыв, когда вам это нужно.

– Ухаживайте за собой. Ешьте здоровую пищу, регулярно занимайтесь спортом и достаточно спите.

7. Помогайте другим:

- Найдите волонтерскую работу, которая вам нравится.
- Помогайте другим в своей повседневной жизни.
- Не бойтесь обращаться за помощью:
- Если вы боретесь с психическим здоровьем, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту.
- Говорите о своих проблемах с близкими людьми.
- Получайте поддержку от других людей.

Помните, что ментальное здоровье – это важно. Следуя этим рекомендациям, вы можете улучшить свое психическое здоровье и улучшить свою жизнь.

Список использованной литературы

1. Репродуктивное здоровье: роль ВОЗ в глобальной стратегии [Электронный ресурс: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/200785>] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
2. Аль-Фараби. Философские трактаты. – Алматы: Наука. – 144 с. [Электронный ресурс: <https://clck.ru/35d9dZ>] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
3. Национальный отчет «Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие». По итогам исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении своего здоровья», HBSC, 2022 г. – Астана – Алматы, 2023.
4. Благополучие детей в Казахстане. Кити Ролен, Франческа Гассман. – ЮНИСЕФ, 2012 г.
5. Всесторонний анализ жизни и благополучия детей и подростков в экономически развитых странах. Доклад Исследовательского центра «Инноченти», Выпуск 7, 2007 год. – Исследовательский центр ЮНИСЕФ «Инноченти», Флоренция.
6. Содействие молодежи, миру и безопасности [Электронный ресурс: <https://peacekeeping.un.org/>] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
7. Индекс благополучия детей в Республике Казахстан. – 2023. [Электронный ресурс: <https://economy.kz>] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
8. Отчет ЮНИСЕФ по обеспечению благополучия детей [Электронный ресурс: clck.ru/35dAhp] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
9. Медицинский журнал–Алматы [Электронный ресурс: clck.ru/35dAxY] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
10. Репродуктивное здоровье детей и подростков. Научно-практический рецензируемый журнал. – №1, 2022 г.
11. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В. Петровского. – М., 1987.
12. Я и мы. Программа в помощь организаторам и лидерам детских организаций и объединений, педагогам и родителям. – М., 1996.
13. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л. С. Кожуховская [и др.] / Под общ. ред. Л. С. Кожуховской. – Минск: Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с.
14. Поляков С.Д. Психопедагогика воспитания. – М., 1996.
15. Скажем курению «НЕТ»! / Леванова Е.А., Романникова М.В., Татарникова М.В. Телегина И.О. / Под общ. ред. Е.А.Левановой. – М.: АРКТИ, 2012. – 160 с.
16. Викентьев И.Л. Современные методики творчества/креатива (обзор). – М.: 1997.

17. Латыпов Н. Основы интеллектуального тренинга. – СПб.: Питер, 2005.
18. Проверь свой интеллект. – М.: Мир, 2004.
19. Меженко Ю.С. Учись учиться сам. – Москва: ЗАО «БАО-ПРЕСС», 2005, 236 с.
20. Анурин В.Ф. Интеллектуальный тренинг: Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2005.
21. Мюллер В. Нетрадиционные методики для образования взрослых / В. Мюллер, С. Вигман; пер. с нем. Г. В. Снежинской. – М., 1998.
22. Лук.А.Н. Мышление и творчество.- М.,1999.
23. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения /Пер. с нем. – М., 2003.
24. Онлайн лекции о творчестве и креативе [Электронный ресурс: http://www.treko.ru/klub_about] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
25. Free Training in Traditional Brainstorming and Advanced Brainstorming [Электронный ресурс: <http://www.brainstorming.co.uk/>] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
26. Лекции по психодиагностикам [Электронный ресурс: clock.ru/35dBbV] (сайт был просмотрен 08.09.2023 г.)
27. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. – М.: Барс: Томск: Изд-во Том. ун-та, 1997. – 371 с.

Примерное содержание классного часа на тему ЗОЖ

Цель: определить свое понимание и отношение к здоровому образу жизни.

Рекомендации педагогу: Перед проведением этого занятия стоит сформулировать свое понимание здорового образа жизни, соотнести его со своим образом жизни, выявить имеющиеся противоречия и осознать их причины.

Во всех конкурсах, которые проводятся в рамках программы, необходимо в большей степени представлять, защищать здоровый образ жизни, нежели запрет на курение. Работы должны носить позитивный характер. При подготовке конкурсных работ не забывайте возвращаться к результатам этого занятия!

Содержание занятия

1. Вводное слово педагога

– Здоровый образ жизни. Как можно этому научиться? Как можно сделать так, чтобы для большего числа людей стало возможным вести здоровый образ жизни? Как об этом говорить? Это может показаться скучным...

Достаточное количество часов спать, правильно питаться, регулярно умываться, заниматься спортом и т.д. Мы так много об этом слышим, но почему-то часто забываем выполнять. Это звучит неинтересно, обыденно... **ОДНАКО ЭТО НЕОБХОДИМО...**

Давайте попробуем иначе взглянуть на эти вещи. Прежде всего, хочется отметить, что нет ничего важнее в профилактике, чем предложение альтернативы. Что может быть альтернативой курению, наркомании, алкоголю? Чем можно заполнить досуг подростков, чтобы им это было интересно? Действительно, мы разучились интересно проводить свободное время. Мы так устаем на работе, что тратить еще силы на то, чтобы отдыхать, – это слишком. Но так ли это? Действительно ли отдых отнимает так много сил?

2. Дискуссия «Здоровый образ жизни» (15-20 минут)

2.1 Анкетирование

Рекомендации педагогу: На доске выписываются или раздаются каждому обучающемуся представленные ниже высказывания. Каждый учащийся выражает меру своего согласия по отношению к каждому из них, используя шкалу ответов.

1. В здоровом теле здоровый дух		<i>Шкала ответов:</i> а) абсолютно согласен б) согласен в) не согласен г) категорично не согласен д) не знаю
2. Никто не знает, что такое на самом деле «здоровый образ жизни»		
3. Если хочешь быть здоров – необходимо соблюдать меру во всем		
4. Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни		
5. Здоровый образ жизни – недостижимая мечта		

2.2 Обсуждение в группах

В группах (5–6 человек) обсудите каждый из вопросов, постарайтесь прийти к единому мнению (10–15 мин).

Во время работы выберите ведущего группы, функции которого заключаются в том, чтобы следить за тем, чтобы в группе соблюдались правила, чтобы мнение каждого члена группы было услышано.

Рекомендации педагогу: Прийти к единому мнению означает не просто принятие мнения большинства, а то, что каждый участник согласен с доводами, выдвигаемыми в пользу выбранного ответа.

2.3 Обобщение

– Выберите в группах того, кто сделает *сообщение* о результатах работы для всего класса.

Рекомендации педагогу: Если в группе по какому-либо вопросу не удалось прийти к единому мнению, выступающий должен выразить и имеющиеся особые мнения.

Предложенные высказывания подобраны так, что не существует однозначно правильного ответа на них. Поэтому задача ведущего — *обобщить* все сказанное группами, это позволит создать объемную картину о понятии здорового образа жизни.

Коллаж «Здоровый образ жизни» (45 мин)

Рекомендации педагогу: Заранее необходимо подготовить ненужные журналы, ножницы, ватман.

Часто и взрослые и дети под понятием «здоровый образ жизни» привычно, вслед за медициной, понимают физкультуру и спорт, правильное питание, распорядок дня и т. д., и разговор об этом может показаться скучным. Однако здоровый образ жизни — это еще и психологическое благополучие, а значит, хорошие отношения с окружающими, хорошее настроение, умение отдыхать.

Создание коллажа очень увлекает, и ребят трудно остановить, в результате на работу может уйти больше времени, чем запланировано. Можно предложить подготовить коллажи заранее или после занятия и вернуться к ним на следующей встрече.

2.4 Работа в группах (30 мин)

Разделите обучающихся на группы (по 5–6 чел.). Предложите на ватмане составить коллаж по заданной теме, используя вырезки из журналов, цветную бумагу, цветные карандаши, фломастеры. На этом коллаже им необходимо отразить свое представление о ЗОЖ

2.5 Презентация и коллективное обсуждение коллажей (15 мин)

После завершения работы каждая группа представляет свой коллаж, после чего происходит коллективное обсуждение увиденного.

3. Как провести досуг (15 мин)

Инструкция. Разделитесь на группы по 4–5 чел. В течение 10 минут вам нужно придумать и записать как можно больше способов интересного и полезного проведения свободного времени.

Рекомендации педагогу: Подводя итоги, постарайтесь выделить победителей по нескольким номинациям, чтобы победителями стали все группы: самое большое количество предложений; самое оригинальное; полезное; интересное; массовое и др.

Дополнительные задания

А) Каждая группа должна нарисовать свой плакат (рекламу) здорового образа жизни, а также представить (защитить) его.

Б) Необходимо создать портреты двух человек:

- для которого является значимым поддержание здорового образа жизни;
- для которого значимыми являются сиюминутные ощущения.

Разделитесь на две группы, попробуйте – каждая исходя из своей роли (первого или второго человека) – обсудить, как надо жить.

В) Создайте кроссворд «Здоровый образ жизни». Разбейтесь на несколько команд и придумайте/нарисуйте кроссворд (не более 10–15 слов и определений к ним) на тему «Здоровый образ жизни».

Рекомендации педагогу: Придумайте приз команде, которая первая выполнит каждое задание. Ознакомьтесь с кроссвордами и обсудите с ребятами, почему именно эти слова означают для них «Здоровый образ жизни». Можно ли сказать, что это полное представление о ЗОЖ?

Подведение итогов конкурса.

**Конспект занятия по профилактике курения:
мифы и факты**

Цель: познакомить обучающихся с реальными фактами и «мифическими» представлениями о курении, помочь им научиться различать их.

Рекомендации педагогу: Успешность проведения данного занятия во многом зависит от компетентности педагога в вопросе о курении, поскольку есть опасность того, что вам будет трудно каждому мифу противопоставить конкретные факты. Другой трудностью может стать то, что доводы, представленные учащимся на языке подростков с эмоциональной окраской, окажутся более убедительными для его сверстников, чем ваши фактические выкладки.

Полезная информация для педагога: Человек в своей жизни имеет определенные представления обо всем, что существует в мире, включая себя самого. Все представления – результат внутреннего поиска, внешней информации и анализа того и другого. Таким образом, наши представления могут быть истинными или ложными.

Курение становится возможным, прежде всего благодаря ошибочным, мифическим представлениям о его воздействии. Какой человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

Картина мира ребенка еще формируется, она подвержена влиянию внешних факторов, ребенок восприимчив к информации, особенно поступающей от авторитетов (взрослые, друзья, кумиры и т. д.). Подростку важно быть принимаемым, ему необходимо, чтобы с ним считались.

Некурящие люди, испытывающие проблемы излишнего напряжения, обращаются к психологу или врачу и получают необходимую помощь. Причем специалисты никогда не предлагают им начать курить, потому что никотин – один из самых ядовитых алкалоидов, не имеющий медицинского применения. «Расслабление», которое испытывают курильщики, выкурив сигарету, связано с наркотическим влиянием табакокурения. Никотин достаточно быстро вызывает привыкание, а его отсутствие в организме заставляет курильщиков испытывать некоторое напряжение, от которого они «освобождаются», закуривая очередную сигарету.

На самом деле этим они только продлевают свою зависимость. Миф о том, что курение помогает человеку расслабиться, лишь осложняет ситуацию.

Поэтому многие подростки выражают свое согласие с тем, что курение способствует расслаблению организма, снятию стресса.

Немного фактов о мифах

Мифы	Факты
Курение помогает расслабиться	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ни один человек не испытывал расслабления от первой сигареты. Подавляющее большинство людей в этот момент ощущают тошноту, отвращение, головную боль. ▪ «Расслабление» курящего – это снятие напряжения, вызванного влиянием никотина от предыдущих сигарет. ▪ Курение переключает внимание на хорошо знакомые действия. ▪ Никотин одурманивает сознание человека. ▪ Искусственно в кровь попадают вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы, следовательно, создается видимость победы, но реальная проблема остается
Проще войти в группу, завязать разговор	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Каждый день тысячи некурящих людей вступают в общение с курящими людьми. ▪ Ты имеешь психологическую трудность при вступлении в контакт с другими людьми. ▪ Человек, отказывающийся от своих взглядов в угоду группе, никогда не пользуется уважением в этой группе, ему отводится роль «служливого». ▪ Закурив в угоду группе, ты способствуешь дальнейшему втягиванию членов этой группы в никотиновую зависимость и, по существу, наносишь им вред. ▪ Вы действительно приобретаете «ключик», который позволяет войти в какую-либо группу, но он не является универсальным, не решает трудностей, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие «ключики», например алкоголь...
Курение приносит свободу	<ul style="list-style-type: none"> ▪ А как насчет материальной зависимости? ▪ И почему так трудно бросить, если ты свободен?
Курение – не зависимость: брошу, если захочу	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Зачем же пластыри от курения, жвачки? Почему-то появились врачи, помогающие бросить курить

Тот, кто курит – взрослый	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Это значит, что некурящие взрослые – дети?
Курение приносит большого вреда. Родители курят – и ничего	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему же столько взрослых хотят бросить курить, платят за это деньги и не хотят, чтобы их дети начинали курить? ▪ Ежегодно тысячи людей умирают от болезней, вызванных курением

Содержание занятия

1. Игра «Блеф-клуб» (10-15 мин)

Рекомендации педагогу: Поиграйте немного в игру «Верю – не верю».

После чего обсудите в классе:

- Что отличает выдумку от реальности?
- Что мы понимаем под словом миф?

Планируемые результаты: С помощью игры и обсуждения необходимо показать учащимся, что наиболее удачные варианты «обмана» в игре, когда верили нереальным историям, основаны на сочетании реальных, непреложных фактов, заставляющих верить, с выдумкой, которая воспринимается уже некритично. Таким же образом возникают и мифы. Поэтому, чтобы развенчать мифы, необходимо отделить реальные факты от выдумки.

2. Упражнение «Солнце» (10 мин)

Инструкция:

– Скажите, часто ли мы сталкиваемся с неизвестным? Как можно познать это неизвестное, понять, что это на самом деле? Есть множество способов.

Предлагаю вам провести эксперимент. Сейчас пусть каждый из вас напишет, что такое солнце (можно взять другое понятие), то есть даст определение. А теперь, пока еще не зачитывая своего определения, давайте дадим общее определение. (*Ответы обучающихся*) Откуда еще мы можем получить определение, что такое солнце? Да, например, из словаря, энциклопедии и мифов, различных легенд, которые передаются от человека к человеку. Давайте сравним эти 4 определения – те, которые мы писали отдельно, вместе, из словаря и мифа. Какое из них наиболее точное? Из словаря, то есть из проверенного источника. И если мы хотим о чем-то знать всю правду, мы можем обратиться к подобным источникам.

Солнце – звезда Галактики, тело Солнечной системы. Период вращения изменяется. Источник солнечной энергии – ядерные реакции. Солнце светит практически неизменно в течение 4,5 млрд. лет. Солнце – основной источник энергии всех процессов на Земле. Поверхность Солнца обладает ячеистой структурой. Все проявления солнечной активности связаны с магнитными полями (отрывок из Иллюстрированного энциклопедического словаря).

В древних мифах солнце и месяц или луна образуют пару связанных и вместе с тем противопоставленных друг другу культурных героев (часто братьев), один из которых (Хайнэ – месяц) подчинен другому и выполняет его поручения. В ряде мифов солнце (как и луна) представляется женщиной. Иногда у солнца – хозяина света и тени – есть помощники, чаще всего дети, которые и зажигают свет (младший сын Дылача – «Солнца-женщины» у эвенков). Подробнее см. энциклопедию «Мифы народов мира».

Итак, ребята, вы понимаете, что есть научное представление о том или ином явлении, с объяснением которого можно ознакомиться в энциклопедии и других источниках, а есть представление наше с вами, которое может возникнуть из рассказов кого-то, вымыслов. Это чаще всего ошибочное представление. Важно научиться различать, где есть вымысел, а где реальный факт.

Но мифы имеют место и в нашей жизни, в том числе и мифы о курении. Иначе, какой взрослый человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

3. Работа с мифами о курении (35 мин)

Рекомендации педагогу: Подготовьте заранее 6 листов ватмана; фломастеры; справочный материал по курению. В выполнении этой работы вам может помочь информация из Интернета, дополнительной литературы. Можно предложить ребятам подготовиться к занятию, собрать материалы о курении, его влиянии на организм человека.

3.1 Выявление мифов о курении

– Разделитесь, пожалуйста, на группы (3–5 чел.). Каждой группе необходимо ответить на следующие вопросы одним или несколькими вариантами. Запишите ответы на каждый вопрос на отдельном листке (5 мин).

1. Почему люди курят?
2. Почему кто-то хочет бросить курить?
3. Почему взрослые не хотят, чтобы курили дети?
4. Какой вред может быть от курения?
5. Кто курит? Какие люди курят?

Рекомендации педагогу: Педагог собирает листы, далее зачитывает, а обучающиеся определяют, миф или реальность представлены в ответе. Разделите все высказывания на две группы и выпишите их на доске напротив друг друга. Если обучающиеся затрудняются с ответом, то можно обратиться к справочным материалам, к педагогу как к эксперту в данном вопросе (10 мин).

3.2 Работа с мифами о курении по группам

Инструкция: Теперь каждая группа вытягивает лист ватмана, на котором написан один из 6-ти мифов. Задача – противопоставить мифу как можно больше реальных фактов (10 мин).

Выступления групп, вопросы, дополнения от других групп (10 мин).

Рекомендации педагогу: Против каждого мифического представления должен быть выдвинут и записан реальный факт! Важно позволить проявиться любым мнениям, что укрепляет ощущение правдивости происходящего обсуждения. Знание, полученное посредством дискуссии, дает радость открытия и является более глубоким.

4. Подведение итогов занятия (10 мин)

Рекомендации педагогу:

4.1 Ребятам предлагается продолжить фразу: «Для меня самым ценным было...»

4.2 Также обучающимся могут быть предложены следующие формы закрепления материала:

- нарисовать плакаты, разоблачающие мифы (все или самые популярные);

- провести «суд над сигаретой» совет обучающихся. Эти формы работы часто используются педагогами, поскольку эмоционально вовлекают обучающихся в процесс обсуждения, но при слабых, неубедительных, эмоционально не окрашенных доводах в пользу не курения вы рискуете получить прямо противоположный результат от этой работы.

Нельзя предлагать обучающимся роль защитника курения.

Примечание. Можно предложить классному руководителю цикл занятий, направленных на профилактику табакокурения:

«Что влияет на мой выбор?» Цель – помочь обучающимся осознать влияния, которые они испытывают при принятии решений.

«Влияние друзей» Цель – разобраться с тем, какое влияние могут оказывать сверстники, получить опыт сопротивления групповому давлению.

Игра «Да, нет, не знаю»

Можно провести весело с большой группой детей как разминку в зале

Ведущий: Я подготовила игру «Да, нет, не знаю». Я буду задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
(Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?
(Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
8. Отказаться от курения легко? (Нет)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
(Нет)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 1 литр воды? (Да)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха?
(Да)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья?
(Нет)
18. Верно ли, что консервы полезны для здоровья? (Нет)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видовразнообразных продуктов? (Да)

Викторина «В здоровом теле - здоровый дух»

Цель: воспитывать у обучающихся бережное отношение к своему здоровью.

Для обучающихся 5-6 классов

Участвуют 5 команд по 5-6 человек.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Что необходимо делать, чтобы не заболеть? (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание*).

2) В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? (В любом)

3) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом)

4) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в водоемах)

5) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией)

6) Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)

7) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, корень имбиря)

8) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник)

9) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел)

10) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания)

11) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай)

12) Можно ли есть невымытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, т.к. на них много разных микробов)

13) Назовите зимние виды спорта?

14) Назовите летние виды спорта?

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Разгрызёшь стальные трубы, Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -

Тренирую мышцы ... ТЕЛА

1. «Физминутка» (до 3 баллов)

Каждая команда должна придумать и показать спортивное движение.
(Остальные команды повторяют движения)

2. «Блиц-опрос»

Итак, сейчас я вам задам вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете 1 балл.

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
8. Отказаться от курения легко? (нет)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
13. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
(да)
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Молодцы, ребята!

3. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т, Б. Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.

4. «Награждение» Подведение итогов, вручение дипломов.

Квест-игра «Путешествие в страну ЗОЖ»

Цель: популяризация здорового образа жизни, пропаганда спорта.

Задачи:

- знакомство с одним из видов спорта;
- развитие любознательности, умения работать в команде.

Для участия в квест-игре формируются 2 команды из 10-15 участников (5 классы).

Выбирается командир.

Сценарий

Главные герои: ведущий;

Врач, «двоечник».

Реквизит:

Вид спорта – художественная гимнастика.

Карточки с изображением предметов (мяч, булавы, скакалка, обруч, лента), карта школы суказанием этапов.

Игра проводится на базе школы.

Во дворе школы выстраиваются команды.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! У нас сегодня с вами необычный день. Мы с вами отправимся в путешествие. Но это будет не простое путешествие. Нас с вами ждут приключения: загадки, приключения и многое другое. Вы будете выполнять задания, и за каждое правильное выполненное задание я буду выдавать вам карточки. У какой команды в конце игры будет больше карточек, та команда и победила. Готовы?

Команды: Да!

Ведущий: А теперь я хочу узнать, как называются ваши команды.

Дети хором произносят название команды и девиз команды. Ведущий выдает командам карты и по карте команды проходят к месту проведения I этапа.

I этап

К команде приходит в гости грустный двоечник с чипсами и/или лимонадом в руках. Ведущий: Что случилось? Почему ты такой грустный?

Двоечник: А, двойку поставили по физкультуре! Ненавижу эту физкультуру! Ничего у меня не получается!

Ведущий: Ну как же так? Уроки физкультуры это не только интересно, но и полезно. Правда, ребята? (обращается к командам). Ответы детей.

Двоечник: Да чем она полезна то, это физкультура?

Ведущий: (обращается к двоечнику) А хочешь узнать, чем полезна физкультура? Что такое здоровый образ жизни? Хочешь узнать что-нибудь новое о спорте? (Обращается к команде) А вы ребята? Тогда вперед!

Входит врач.

Врач: Куда это вы собрались? Никуда вас не пущу, пока не ответите на мои вопросы. Я должна быть уверена, что вы подготовлены для такого трудного путешествия.

Врач рассказывает о здоровом питании. Рассказ может быть о любых полезных продуктах. В данном случае речь идет о молоке и овощах.

Много лет назад восточные мудрецы считали, что молоко это волшебный напиток. Молоко делает человека разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать один стакан молока ежедневно! А сейчас я проверю, что вы знаете о молоке.

1. Что получается при скисании молока?
 - *Простокваша*
 - Йогурт
 - Масло
2. Первая еда родившегося ребенка
 - Каша
 - *Молоко*
 - Кефир
3. Для чего детям необходимо молоко?
 - Для счастья
 - Для настроения
 - *Для роста*
4. Из чего получают сливочное масло?
 - *Из сливок*
 - Из творога
 - Из сметаны
5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
 - Творог
 - *Мороженое*
 - Пудинг

Что ж, вы молодцы! А теперь посмотрю, что вы знаете об овощах? Овощи – это очень полезные продукты, они необходимы детям.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?
 - *Морковь*
 - Капуста
 - Помидор
2. Какой овощ называют вторым хлебом?
 - Баклажан
 - *Картофель*
 - Огурец
3. В каком овоще больше всего витамина С?
 - В капусте
 - В свёкле
 - *В сладком красном перце*
4. Какое название ещё имеет помидор?
 - *Томат*
 - Синьор

- Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы
- Горох
- Фасоль

6. Самый сказочный овощ?

- Тыква
- Баклажан
- Кабачок

Молодцы, вы, ребята. (Раздает командам карточки). Но что-то вы засиделись. Давайте поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет!» (Игра взята в сети Интернет) Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ, Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Pepsi, лимонад (Нет)
- Жареная курица (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Супы (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, протокваша (Да)

Вот теперь я уверена, что вы готовы к путешествию. Вот вам указания, куда двигаться дальше. До свидания, не забывайте правильно питаться. (Дает конверт с кусочком карты). Двоечник: Так чипсы и лимонад делают меня слабым!? Выкину их.

Выбрасывает вредные продукты в урну. Команды идут по карте на II этап.

II этап

Команды приходят на II этап.

«Двоечник»: Ой! Смотрите, что это? (Указывает на конверт). Давайте посмотрим, что там? (Открывает конверт). Там задание! (Дает капитану прочитать задание).

Задание в конверте: Чтобы дальше вам пройти, надо вам ответ найти.

Как решите вы кроссворд, разрешу я вам проход.

Ведущий открывает доску на ней кроссворд. Слово «гимнастика» закрыто.

1. Очень горький - но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это. (Лук)

2. С детства людям всем твердят:

Никотин – смертельный... (Яд)

3. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие (Коньки)

4. Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

5. Не везёт сегодня мне –
Врач дал горькие... (Таблетки)

6. Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье... (Спорт)

7. Вот серебряный лужок:
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош,
А весною не найдёшь. (Каток)

8. Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –
Это мой... (Велосипед)

9. Круглый бок, красный бок

10. Сидит в грядке колобок
Врос он в землю крепко.

Что же это? (свекла)

11. Педиатра не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
Не капризничай, не плачь,
Это просто детский... (Врач)

12. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день... (Зарядку)

Ведущий: Молодцы ребята! Отгадали кроссворд! (Раздает карточки) Но что такое художественная гимнастика? Кто нам расскажет об этом. У нас есть карта (Дает кусочек карты). Там то, мы и узнаем, что такое художественная гимнастика! Дети идут по карте на III этап.

III этап

На этапе команды встречает ребенок-спортсмен (в нашем случае это художественная гимнастика, но можно подобрать вид спорта с учетом

контингента класса. (Девочка-художница, с медалями). Она рассказывает и показывает детям фильм-презентацию о художественной гимнастике.

Спортсмен-ведущий: Ребята, каждая спортсменка, занимающаяся художественной гимнастикой, имеет красивый костюм-купальник. Я предлагаю вам создать эскиз рисунка купальника для гимнастки, украсить его блестками. На ватмане распечатанный, либо нарисованный купальник, детям выдаются краски, клей и блестки. Дети рисуют под музыку.

Спортсмен-ведущий раздает карточки и выдает следующий кусочек карты, ведущей на IV этап.

IV этап

Команды идут на улицу по карте. Там их встречает второй ребенок-спортсмен. Спортсмен-ведущий: Я хочу проверить, какие вы сильные, ловкие, умелые! (Проводит ОФП под музыку). Отлично позанимались! Вот вам карточки за работу! А эта карта укажет вам дальнейший путь. (По карте дети проходят в зал).

В зале детей встречает дети-спортсмены ребенок-спортсмен и тренер по художественной гимнастике. Тренер рассказывает о спорте, о тренировках, поездках на соревнования.

Дети-спортсмены демонстрируют показательные выступления. Тренер проводит мастер-класс: детям предлагают попробовать повторить простые элементы с мячом, обручем, скакалкой, лентой.

По завершению мастер-класса происходит подсчет карточек и определяется команда-победитель.

**Тренинги на развитие социальных навыков обучающихся 15-18 лет
«Я и мои ценности»**

Ценности человека, здоровье, семья, коммуникация, окружающая природа становятся приоритетными в воспитательной работе организаций образования большинства стран. К осмыслению подобных ценностей надо подвести наших обучающихся старших классов не формально, а так, чтобы поиски смысла жизни они связали с ситуацией в окружающем мире.

Тренинги направлены на воспитание у обучающихся ответственности за свое здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, деловых, коммуникативных качеств личности на основе национальных ценностей казахского народа.

Субъект воспитания в педагогике – сам ребенок. Следовательно, важным условием его развития является самовоспитание. Воспитание – внешнее воздействие на ребенка, а формирование каких-либо качеств возможно лишь тогда, когда следствием воспитания является самовоспитание. Только присваивая и проживая ценностные отношения, ребенок воспитывается.

Самовоспитание – важнейшая сторона воспитания, реализуемая как под влиянием педагогов и социальной среды, так и на основе индивидуальных качеств человека. Самовоспитание подчеркивает целенаправленное действие самого воспитанника; это намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень сознательного саморазвития; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Следовательно, путь восхождения ребенка от воспитания к самовоспитанию, а значит, к воспитанности должен быть организован на интеграции этих двух систем – воспитания и самовоспитания.

В моральной сфере две особенности обучающихся старших классов заслуживают пристального внимания: переоценка ценностей и устойчивые «автономные» моральные взгляды, не зависящие от случайных влияний. Однако мораль не имеет опоры в моральных убеждениях, еще не складывается в мировоззрение, потому может легко изменяться под влиянием сверстников.

Подобранные методики и тренинги помогают обучающемуся старших классов в познании самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и в самовоспитании.

Отношение к себе выступает как специфическая образующая самосознания, как важный внутренний фактор формирования полноценности личности, обеспечивающий ее целостность и единство. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе.

Наименование и содержание тренингов в области познания мира определяет общая мотивация обучающихся старших классов, которая смещается

на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости обучающихся старших классов часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой – повышается его избирательность.

Обучающиеся стремятся осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать свое настоящее, утвердить и понять самого себя. Задача педагога – помочь ему в выстраивании эффективного общения с другими людьми.

С учетом вышеобозначенных положений данный курс построен на тесной взаимосвязи самопознания, самовоспитания и информации об окружающем мире.

Тактично используя диагностические методики самопознания, педагог помогает обучающемуся увидеть себя, черты своего характера. Подрастающий человек получает возможность задуматься о существующих социальных навыках и проанализировать свои потребности и имеющиеся социальные навыки. Получая развернутую картину своей личности, он размышляет о своем месте в жизни, о смысле жизни; проверяет себя, включаясь в разрешение жизненных ситуаций-проб.

Педагог, являясь активным союзником участника тренинга в самоанализе, становится и активным союзником и в создании его ценностей. Аргументированно построенный информационный аспект занятий позволяет позитивно влиять на обучающего: на его нравственность, культуру, жизненные установки. Процесс этот длительный и систематический.

Влияние методик и упражнений будет более эффективным при соблюдении следующих принципов их проведения:

- *доверие и сотрудничество.* Искренность в общении. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Группа – это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувства взрослости обучающихся старших классов, позволяют эффективно влиять на повышение уровня их нравственной воспитанности;

- *активность и самостоятельность обучающегося.* Участники вовлекаются в специально разработанные действия. Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, вслушивания, вчувствования в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, не от педагога, а от самих участников. Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться старшеклассником как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственные выбор и решения являются гарантией того, что старшеклассник будет им следовать и не откажется при первой же трудности. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени, так как мысли и чувства участников очень значимы друг для друга;

- *исследовательская творческая позиция.* В ходе занятий участники осознают, обнаруживают, открывают уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои личные ресурсы, возможности и особенности;
- *диалогичность.* Продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога с обучающимися возможна лишь в ситуации диалога. Диалог – это форма общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира. Диалогичность предполагает разговор не про человека, а с человеком. Обращение к человеку напрямую. Это такое общение с учетом избегания оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания. Ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», то есть в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия;
- *объективация (осознание) поведения.* В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь;
- *эмоциональность.* Желательно проводить занятия в специально подготовленном помещении, где сама обстановка располагает полному раскрытию обучающегося, составлены композиции из растений, стены украшают картины... Возможно музыкальное сопровождение приятной классической музыкой в начале занятий, во время письменных ответов на вопросы тестов, написания сочинений-миниатюр.

Цель данного курса: создать организационно-педагогические условия для формирования социальных навыков, стимулирования и мотивации обучающихся к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности.

«Мои цели как ценности»

- Мы живем, чтобы оставить след (Р.Гамзатов)
- Тому, кто не знает, куда плыть, никогда не будет попутного ветра (Сенека)

Содержание занятия

Осознание обучающимися целей, дающих человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание собственных целей и стремлений. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. Цель – мотивация как проявление потребностей личности.

Осознание обучающимися того, что является для них самым значительным в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методики

«Реестр ценностей», «Поле ценностей группы», «Золотая рыбка» (вариант: «Цели», «Глубинная цель»), «Мои потребности и окружающий мир» (вариант: «Хочу – могу – буду», «Хочу» и «Надо»), «Что было главным в жизни», «Ноутбук».

Примечание: ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на две части. Первая графа будет более широкая, ее можно назвать: «Мои цели и задачи». Вторую можно назвать: «Мои шаги по достижению целей». В первой графе пишутся основные цели. Здесь же записываются задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия необходимо заглядывать в этот ноутбук и анализировать свои достижения и неудачи.

«Время – ценность»

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)

- Пустая молодость – беда (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений о времени. Что такое «время» в представлении обучающихся старших классов. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать свое время, потраченное на сон – бодрствование, учебу, отдых. Режим дня. Анализ проведенного времени. Развитие способности структурировать свое время.

Методики

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»), «Цели и дела», «Лестница прогресса», «Стрела жизни», «Очищение». Ведение дневника.

Инструкция по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведенного часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратить время зря.

«Я и мое здоровье как ценность»

- Человек, помогай себе сам! (Л.Бетховен)

- Счастье – как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть (И.С.Тургенев)

- Все здоровые люди любят жизнь (Г.Гейне)

- Дано мне тело. Что мне делать с ним, таким любимым и таким своим? (О.Мандельштам)

- Мягкое дерево – пища для червей. Мягкий человек – пища для других (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Формирование ценности здорового образа жизни. Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледжи, ВУЗы; успешной учебы и профессиональной карьеры; создания семьи и

рождения здоровых детей. Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Зависимость красивой внешности от состояния здоровья. Составление карты здоровья (с помощью родителей).

Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать свое психическое состояние, управлять чувствами, особенно перед сдачей ЕНТ.

Формирование способов познания себя. Изучение собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки. Выбор задач самовоспитания.

Методики

«Карта здоровья», «Рекомендации себе», «Что я знаю и чего я не знаю», «Зажим», «Прощание со страхами». Ведение дневника.

Инструкция к заполнению дневника: «Откройте «Дневник». Уточните свои цели и задачи. Напишите новые, если они возникли. Надеемся, что у каждого из вас возникла потребность бережно относиться к своему здоровью. Из всего сказанного сегодня, услышанного, из записанного попробуйте сформулировать главные цели для сохранения здоровья. Отметьте, какие шаги Вы сделали для достижения поставленных ранее целей».

«О ценностях ума и образования»

- Человек сотворен, чтобы думать... (Б. Паскаль)
- Умение достойно проявить себя в своем природном существе есть признак совершенства и качество почти божественное (М.Монтен)
- Мыслью, следовательно, существую (Р. Декарт)
- Наука – благодетельница человечества (П.Бертло)
- Только разум, наука, воля, совесть возвышают человека. Думать, что можно иначе возвыситься, может только глупец (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Формирование ценности «познание». Ум как обобщенная характеристика познавательных возможностей человека. Индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека. Поиск внутренних ресурсов. Выработка умения поиска внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего. Развитие своих интеллектуальных возможностей и достижение высот в интеллектуально-познавательной сфере.

Методики

«Я в школе», «Позитивное мышление», «Умные слова», «Я сам». Игра «На пне в лесу». Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста. Методика «Ноутбук».

Инструкция для участников: «Откройте ноутбук. Посмотрите, какую цель Вы поставили перед собой в прошлый раз. Хотите ли Вы ее как-то изменить? Или пока все остается по-прежнему?»

«Творчество как ценность»

- В каждом человеке солнце, только дайте ему светить (Сократ)

- Творчество – особый вид деятельности, оно в самом себе несет удовлетворение (С.Моэм)

- Одно только и есть счастье – творить. Живет лишь тот, кто творит... Все радости жизни – радости творческие (Р. Роллан)

- Я бы назвал творчество самой сутью жизни в мире знаний и красоты. Творчество – это деятельность, в которой раскрывается духовный мир личности, это своеобразный магнит, который притягивает человека к человеку» (В.А. Сухомлинский)

Содержание занятия

Творчество как основа созидания индивидуальности. Созидание авторского отношения человека к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению. Творческая активность личности как условие становления и проявления индивидуальности. Развитие в коллективе процессов коллективного и индивидуального жизнетворчества. Как жить по своей программе.

Методики

«Волшебная подушка», «Мой запас прочности», «Дотянись до звезд», «Рецепт счастья».

Игра «Наблюдатель».

«Профессия – ценность»

- Труд избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды (Ф.Вольтер)

- Труд – отрада, лень – жестокий бич (Абай Кунанбаев)

- Труд всегда был и останется основанием человеческой жизни и культуры (А.С.Макаренко)

- Не за свое дело не берись, а за своим не ленись (народная мудрость)

- Золото познается в огне, а человек – в труде (народная мудрость)

Содержание занятия

Труд как средство самовыражения и самоутверждения личности. Профессия как род деятельности, связанный с определенной областью общественного развития. Знакомство с основными типами, классами, отделами и группами профессий. Определение обучающимся старших классов предпочтительного типа будущей профессии, склонности к типу профессии. Профессия и профессиограмма. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методики

«Пришельцы», «Ловушки-капканчики», «Моя будущая профессия и окружающий мир».

Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива».

«Карьера – ценность»

- Терпенье и труд все перетрут (поговорка)

- Берись за то, к чему ты сроден, коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец (И.Крылов)

- Трудится только для себя, уподобляется скоту, набивающему брюхо. Достойный трудится для человечества (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры. Формирование умения идентифицировать социальные роли. Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Изучение обучающимися старших классов своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать свое время и свои действия. Как научиться планировать. Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

Методики

«Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Притча «Человек».

Примечание: притча «Человек».

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа – дом – работа – дом – работа – дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.

«Успех – ценность»

- Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом (Д.Леббок)

- Стремление к собственной значительности является одной из главных черт, отличающих человека от животного (Д.Карнеги)

- Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить (У.Джеймс)

Содержание занятия

Успех как высокий результат, самодостижение и общественное признание. Статус и социальные притязания. Здоровье – основа успеха. Ситуация успеха для

себя и как ее создать. Алгоритм создания ситуации успеха: выбор цели, определение своих сильных и слабых сторон, установка на готовность успешно действовать, определение пути наилучшего выхода из ситуации, контроль за ситуацией. Самооценка как регулятор поведения. Ее связь с уровнем притязаний. Изучение собственной самооценки.

Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между желаниями и возможностями.

Методики

«Гибкость», «Хочу» и «Надо», «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю – выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г.Маралову).

«Жизнь как ценность»

- Истинное назначение человека – жить, а не существовать (Д.Лондон)
- Жизнь – это улыбка даже тогда, когда по лицу текут слезы (Моцарт)
- Любовью Бога созданы народы, и ты люби их, как себя. Люби людей как братьев, как свободу, тогда и истина, и жизнь – для тебя (Абай Кунанбаев)
- Смысл жизни – сама жизнь, счастье ощущать, что вы живете (Л.Толстой)

Содержание занятия

Осознание ценности «жизнь». Осознание собственных жизненных ценностей. Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей. Уровень удовлетворенности жизнью. Развитие адаптивных способностей. Осознавание своих страхов. Жизненные планы. Сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон своей жизнедеятельности в конкретной обстановке и вхождение человека в самостоятельную жизнь на основе собственного волеизъявления.

Методики

«Советы в кругу», «Что было главным в жизни?», «Линия жизни», «Галактика моей жизни». Игра «Калоши счастья». «Дневник самовоспитания».

Инструкция: «Загляните в дневник. Изменилось ли уже что-то в ваших планах со времени последнего заполнения? Если изменения произошли, это не страшно. У каждого из вас после занятий возникают новые желания и мотивы. Уточняйте свои задачи. Запишите их в дневник».

«Семья – ценность»

- Я – семья, во мне как в спектре живут семь «Я» (Р.Рождественский)
- Любовь к родителям – основа всех добродетелей (Цицерон)
- Неуважение к родителям есть первый признак безнравственности (А.Пушкин)

Содержание занятия

Осознание ценности «семья». Семья как устойчивый союз на основе любви. Что нам дает родительская семья. Конструктивное взаимодействие с родителями. Оценка своих сыновних и дочерних качеств. Установление взаимопонимания с родителями.

Методики

«Три имени», «Моя семья», «Что человеку дано», «Эмиграция». Игра «Магазин одной покупки».

«Общение – ценность»

- Только через объединение многих помогающих друг другу людей, где каждый доставляет другому некоторую долю того, что необходимо для его существования, человек может обрести то совершенство, к которому он предназначен по природе (аль Фараби)

- Плохой друг, как тень: в солнечный день беги – не убежишь, в пасмурный день ищи – не сыщешь (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Формирование ценности «Другой – ценность». Осознание нравственных основ общения между людьми. Общение и уверенность в себе. Общение – необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления, психологической помощи другим. Развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать других.

Понятие «конфликтная личность». Необходимость гармонизации общения. Выявление качеств, необходимых для продуктивного общения. Развитие умения безоценочно относиться друг к другу. Формирование способов познания другого. Коррекция восприятия других и себя.

Методики

«Волшебная подушка», «Конфликтная ли Вы личность?», «Всеобщее внимание», «Ведение дневника». Анализ круга своего общения по заданной схеме, разбор ситуаций-проб. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения».

«Дружба – ценность»

- Самое человеческое в человеке – это другой человек (В.И.Слободчиков)

- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты (пословица)

- Пристанью для корабля служит гавань, а для жизни – дружба (Пифагор)

- Делись тайнами с тем, у кого нет друзей, дружи с тем, у кого много друзей. Избегай того, кто беззаботен, будь с тем, кто опечален (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Дружба как устойчивая личная привязанность между людьми, возникшая на основе личной симпатии друг к другу, единства взглядов, интересов и целей. Взаимопонимание. Принятие человека. Внутренняя позиция. Что такое обаяние. Правила дружбы и товарищества.

Методики

«Прорвись в круг», «Приятно ли со мной общаться», «Связующая нить».
Игра «Наблюдатель».

«Любовь – ценность»

- Любовь – это сердце всего! (В.Маяковский)
- Любовь может изменить человека до неузнаваемости (Теренций)
- Мужчины создают законы, женщины – нравы (Ф.Гибер)
- Любовь столь всесильна, что перерождает и нас самих (Ф.Достоевский)
- Любовь – это зубная боль в сердце (И.Гете)
- Любовь стоит ровно столько, сколько стоит сам человек (Р.Роллан)
- Любить – это не значит смотреть друг на друга, а смотреть в одном направлении (А.Сент-Экзюпери)
- Проверь все сердцем (Абай Кунанбаев)

Содержание занятия

Формирование ценности «любовь». Любовь – основа человеческой жизни, счастья. Потребность любить и быть любимым – одна из основных социальных потребностей человека. Психологические различия юношей и девушек. Что такое женственность и как она формируется в девочке с детства. Воспитание девушек: национальные идеи и мысли воспитания девочек у казахского народа. Что такое мужественность и как она формируется в юноше. Воспитание мальчиков на основе ценностей воспитания казахского народа. Что такое женственность, и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность, и как она формируется в юноше.

Методики

«Ответы на записки», «Требования среды», «Табу у казахов», «Портрет твоего идеала настоящей женщины» (вариант: составление списка «Достоинства у девочек»), «Портрет твоего идеала». Игра «Да – нет – может быть». Игра «На плоту», разбор ситуаций-проб.

«Природа – ценность»

- Природа никогда не заблуждается (Эразм Роттердамский)
- Человек – служитель и истолкователь природы (Бэкон)
- Я есть часть древа (С.Есенин)

Содержание занятия

Осознание значения природы для здоровья и отдыха человека. Отдых на природе как максимально полезный для эмоционального и психологического самочувствия. Необходимость сохранения чистоты природного мира. Как отдыхать на природе. Значение воздуха для энергетики человека. Отрицательные аэроионы.

Методики

Тесты «Сова, жаворонок или аритмик», «Ведущее полушарие», «4 сферы», «Я и природа земли – мы едины», «Моя волшебная земля».

«Команда – ценность»

- Команда молодости нашей, команда, без которой мне не жить (из песни)

- Не имей сто рублей, а имей сто друзей (пословица)

Содержание занятия

Формирование ценности «команда». Способность действовать в команде как одно из наиболее востребованных личных качеств. Приобретение практических навыков взаимодействия с другими людьми на принципе сотрудничества, а не соперничества. Формирование навыка принятия решений и способов их достижения. Развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Методики

«Скованные одной цепью», «Кораблекрушение», «Эмиграция». Групповое дело «Предлагаю – выбираю».

«Деньги как ценность»

- Не хлебом единым жив человек (народная мудрость)

- Честность – капитал, который всегда с вами (народная мудрость)

Содержание занятия

Схема взаимоотношения материальных и духовных потребностей в личности человека. Труд как ценность. Золотые правила предпринимательства. Ваши возможности и способы заработать. Составление рекомендаций по трате денег.

Методики «Мои потребности и окружающий мир», «Круг добродетели», «Ресурсы для достижения», «Хочу – могу – буду», «Прошлые успехи». Игра «Цена и ценность».

«Карьера – ценность»

- Терпенье и труд все перетрут (пословица)

- Берись за то, к чему ты сроден, коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец (И.Крылов)

Содержание занятия

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры. Формирование умения идентифицировать социальные роли. Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Изучение обучающимися старших классов своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать свое время и свои действия. Как научиться

планировать. Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

Методики «Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Притча «Человек».

Примечание: притча «Человек» (И. В. Стишенок).

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа – дом – работа – дом – работа – дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пеют! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.

«Время – ценность»

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)
- Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Н.Заболоцкий)

Содержание занятия

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений о времени. Что такое «время» в представлении обучающихся старших классов. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать свое время, потраченное на сон – бодрствование, учебу, отдых. Режим дня. Анализ проведенного времени. Развитие способности структурировать свое время.

Методики

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»), «Цели и дела», «Лестница прогресса», «Стрела жизни», «Торт –Время», «Очищение». Ведение дневника.

Инструкция по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведенного часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратить время зря.

«Культура – ценность»

- Люди, милые, примите в человечество меня!
- Истинный человек и сын Отечества – есть одно и то же (А.Радищев)

- Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан (Н. Некрасов)

- Будь разумен, укрепляй свой дух в борьбе, лишь бездарный покоряется судьбе (Абай Кунанбаев)

- Нравственность – это разум сердца (Г. Гейне)

Содержание занятия

Культура как определенный уровень развития общества и человека, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях. Осознание ценности «человечество». Ценность «Отечество». Чувство Родины. Богатство духовной культуры, заложенное в нравственном укладе, обычаях и традициях своего народа. Гражданское самоопределение как выбор личностью своей позиции в национальном вопросе. Человек как субъект культуры. Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления. Требования к человеку культурному. Выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других.

Методики

«Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы», «Хорошо – плохо» «Чемодан», «Послание потомкам», «Миг благодарения»,

«Мир в мире как ценность»

- Кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир (А. Сент-Экзюпери)

- Живая душа о жизни думает (народная мудрость)

Содержание занятия

Осмысление своего места в мире, расширение понятия «дом» на весь мир, осознание себя как неразрывной части всей природы. Рассогласование могущества цивилизации и природных задатков человека. Цель развития цивилизации, направление усилий человека. Идеи «автотрофности» и «назад к природе» – две крайние точки зрения на развитие человечества.

Подведение итогов работы. Рефлексия изменений, происшедших в участниках и группе во время тренинга. Прогнозирование участниками группы будущих жизненных планов. Помощь во включении опыта, приобретенного в группе, в повседневную жизнь.

Методики

«Кто я?», «Веер», «Принятие решения», «Надежды на мир». Групповая работа «У зеркала». «А напоследок я скажу...», «Итоги».

Группа методик к занятиям: игры, тесты, упражнения

1. Методика «Визитка»

Цель: учить обучающихся старших классов подчеркивать свою индивидуальность через рассказ о себе.

Инструкция. Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою визитную карточку так, чтобы окружающие узнали о Вас то, что Вы хотите о себе рассказать: имя, характер, главное умение, отношение к людям.

Комментарий. Время для воплощения замысла ограничено десятью минутами. Участники садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитки», в которых подчеркивают личностные особенности (привычки, качества личности, умения, привязанности и т.д.). Время представления «визитки» – 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого для их лучшего запоминания.

2. Методика «Советы в кругу»

Цель: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность; постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

Инструкция. Участники садятся в большой круг, чтобы быть лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время – 2-3 минуты.

Комментарий. В это время «уверенные» обсуждают свои возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» друзьям, когда те расскажут о своих опасениях. Время – 2-3 минуты.

3. Методика «Поле ценностей группы»

Цель: актуализировать проблему личных ценностей каждого и определить общие ценности группы.

Инструкция. Каждому надо написать на листочке слово «ценность» по буквам вертикально и истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

Комментарий. Возможно, что не у всех будет заполнена каждая строчка. В этом случае можно посоветоваться с другими. Затем в группе все определения зачитываются и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения работающих в группе. Возможен вариант записи определений всех участников на доске как на «поле» ценностей группы.

4. Методика «Реестр ценностей»

Цель: помочь обучающимся старших классов в осмыслении собственных ценностей и их ранжировании по значимости для субъекта.

Инструкция. Каждый в течение трех минут составляет свой тайный список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

Комментарий. Рекомендуется несколько раз возвращаться к составленному реестру в течение данного занятия, а также – в продолжение всего тренинга с целью внесения (или невнесения) в него дополнений и изменений.

5. Методика «Галактика моей жизни»

Цель: дать возможность участникам тренинга посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

Инструкция. Каждый участник тренинга на отдельном листе бумаги рисует галактику своей жизни с имеющимися там планетами и звездами.

Комментарий. По желанию, ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о планетах своей жизненной галактики.

6. Методика «Словесный портрет»

Цель: стимулировать самопознание детей. Способствовать развитию умений анализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Инструкция. Каждая группа участников из 5-7 человек в течение 5-7 минут должна коллективно составить подробный словесный портрет одного из представителей какой-либо другой группы, включающий в себя не менее 10-12 признаков (черт характера, качеств личности, привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.д.), зафиксировать их. В «портрете» не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека.

Комментарий. Поочередно представители групп зачитывают «автопортреты», называя группу, к которой принадлежит человек, чей словесный автопортрет представлен. В ходе чтения представители данной группы должны определить, кто из их группы выступил в роли «модели». Члены группы, после того как будет определена «модель», могут внести коррективы в «автопортрет», добавив его особенностями характера конкретного человека. Целесообразно в данном упражнении использовать музыку.

7. Методика «Мои потребности и окружающий мир»

Цель: содействовать изучению и формированию у обучающихся старших классов экологически оправданных потребностей.

Инструкция. Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с получаемой информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы, достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

8. Методика «Доволен ли я собой?»

Цель: помочь ребятам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; учить уважать и принимать себя.

Инструкция. Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую – «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

Комментарий. По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

9. Методика «Мое лучшее Я»

Цель: содействовать формированию адекватной самооценки и осознанию целей самовоспитания.

Инструкция. Подумай, кто из людей является твоим кумиром, кем ты восхищаешься и больше всего уважаешь. Имя его вслух произносить не надо, просто подумай и вспомни. Начерти таблицу из пяти граф. Обозначь название первой графы «Качества характера», названия остальных пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их. Теперь обозначь названия всех остальных граф таблицы: «Всегда», «Обычно», «Иногда», «Никогда». Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь звездочкой в нужной графе.

Комментарий. После выполнения этого задания ведущий проводит обсуждение по вопросам: «Каким человеком ты хотел бы стать? Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься осуждения и насмешек? Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?».

10. Методика «Что было главным в жизни?»

Цель: способствовать осмыслению обучающимся старших классов и главных ценностей жизни.

Инструкция. Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: «Что было главным в жизни?». При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, – человек очень пожилого возраста, но несмотря

на это он имеет абсолютно нормальное мышление. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека.

Комментарий. Задание выполняется в парах. Репортеры должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

11. Методика «Очищение»

Цель: помочь обучающимся старших классов освободиться от сопутствующих повседневной жизни проблем и неприятностей.

Инструкция. Разбейтесь на пары. У каждого есть две минуты, чтобы рассказать партнеру о своих проблемах, неприятностях, а также о мыслях, чувствах и радостях – обо всем, с чем он пришел на занятие. Пока говорит один партнер, второй не перебивает его и никак не выражает своих чувств к сказанному. Через две минуты партнеры меняются ролями. Комментарий. В это время ведущий ходит по комнате, держа в руках воображаемую корзину. Он подходит к каждой паре и просит «положить» в корзину все неприятности.

Каждый должен сделать это, при помощи мимики и жестов показывая тяжесть груза.

Упражнение лучше проводить в начале занятия, чтобы члены группы, рассказав о своих неприятностях, забывали о них на время и полностью концентрировались на работе.

В конце занятия можно предложить участникам попробовать достать из корзины свои неприятности, если они, конечно, захотят это сделать...

12. Методика «Эмиграция»

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция. Ведущий делает небольшое вступление: «Предположим, что вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает вас с этими людьми?

2. Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли вы что-либо изменить в ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен.

Комментарий. После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

13. Методика «Хвастовство»

Цель: создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

Инструкция. Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты): «Каждый должен похвастаться перед

группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе».

Комментарий. На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

14. Методика «Контраргументы»

Цель: создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и контраргументацию.

Инструкция. Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Комментарий. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других. На упражнение отводится 40-50 минут.

15. Методика «Интервью»

Цель: способствовать развитию умений самоанализа; оказывать помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих самовыражению обучающихся.

Инструкция. Ребятам дается задание – придумать для каждого какой-либо вопрос. Вопрос может касаться характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д. На выполнение этого задания отводится время.

Комментарий. Упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг. Каждый должен видеть всех членов группы в лицо. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать 5 минут.

16. Методика «Конфликтная ли Вы личность»

Цель: содействовать выявлению качеств, необходимых для продуктивного общения.

Инструкция. Чтобы узнать конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос теста.

Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.

2. Выступаете ли вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой педагогов или других обучающихся:

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только педагогов, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями:

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя стихия.

4. Иногда приходится стоять в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход:

- а) возмущаюсь в душе, но молчу – себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерею. Как вы к этому отнесетесь:

- а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Инструкция. Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» – 4 очка, «б» – 2 очка, «в» – 0 очков.

От 22 до 32 очков – ты тактичен и миролюбив, ловко уходишь от споров и конфликтов, избегаешь критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков – ты слынешь человеком конфликтным. Но на самом деле ты конфликтуешь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Ты твердо отстаиваешь свое мнение, не думая о том, как это отразится на твоём социальном положении или приятельских отношениях. Все это вызывает к тебе уважение.

До 10 очков – споры и конфликты – это воздух, без которого ты не можешь жить. Ты любишь критиковать других, но если услышишь замечание в свой адрес, можешь «съесть живьем». Твоя критика ради критики, а не пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100 % доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

17. Методика «Волшебная подушка»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно, со школой, возможно, со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы Вы нашли хорошего друга, чтобы у Вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами:

– Я хочу... Все остальные будут внимательно его слушать.

Комментарий. Упражнение дает возможность обучающимся старших классов выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, ведущий, ребята?»

18. Методика «Наблюдатель»

Цель: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию, чтению состояния другого человека по уловимым признакам, знакам его проявления.

Инструкция. Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд, затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» по его сегодняшним проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает его выводы.

Комментарий. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: ошибка или соответствие.

19. Методика «Как я себя представляю»

Цель: помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

Инструкция. Каждый из Вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других.

Комментарий. Эта часть упражнения проводится в течение трех минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

20. Методика «Чемодан»

Цель: содействовать развитию эмпатии, взаимопонимания.

Инструкция. Напишите на листочке бумаги свое имя. Сверните листочек в трубочку и сдайте ведущему. Вытяните из «шапки» один листочек. Подумайте, что бы Вы хотели положить в чемодан того человека, который значится на бумажке.

Комментарий. Группа решает – чей чемодан.

21. Методика «Я сам»

Цель: способствовать формированию умения отстаивать свое мнение, позицию, свое решение.

Инструкция. Ведущий предлагает разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждому участнику второй группы предлагается ситуация, где ему необходимо согласиться с принятым решением или дать свое. К примеру:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твое решение?;
- На улице вы с друзьями шумели, пели и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твое решение?

Комментарий. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился или настаивал на своем решении?»

22. Методика «Три имени»

Цель: способствовать развитию саморефлексии, формирование установки на самопознание.

Инструкция. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг.

Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

23. Методика «Хорошо-плохо»

Цель: способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других людей.

Инструкция. Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понес серьезное наказание. Листочек складывается самолетиком, и по команде ведущего все запускают свои самолетики. Поймав самолетик, каждый участник дает свою оценку описанному в полученном листочке поступку.

Комментарий. За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: как бы ты поступил в этой ситуации? Следует обсуждение. Каждый участник, которому ведущий бросит мячик, говорит о том, о чем он думал в течение занятия.

24. Методика «Что меня удивило»

Цель: способствовать формированию навыков социально одобряемого поведения.

Инструкция. Ведущий заранее готовит карточки, где описаны различные ситуации типа: «Старушка в автобусе попросила уступить ей место. Тот, к кому она обратилась, отказал ей». «В кафе официант в счете указал сумму на 2000 тенге больше, чем та, на которую был сделан заказ, а посетитель, не говоря ни слова, добавил к этой сумме еще 2000 тенге» и т.д. Все выбирают себе карточку и, получив ее, отвечают на два вопроса:

- Что меня удивило?
- Как нужно поступить в этой ситуации и почему?

Комментарий. Следует обсуждение полученных ответов. Варианты вопросов на этапе рефлексии: «Какие из рассмотренных ситуаций мне больше всего понравились и почему?»; «В какой ситуации я бы не хотел оказаться?».

25. Методика «Принятие решения»

Цель: развитие умения планировать позитивный образ своего будущего; формирование навыка принятия решений.

Инструкция. Сформулируйте проблему, которая Вас волнует. На первом шаге – «Постановка цели» – необходимо переформулировать проблему в цель. Например, «я раздражителен» – проблема; «хочу быть спокойным, контролировать себя» – цель; «я очень внушаемый» – проблема; «хочу быть критичным, иметь свою точку зрения» – цель. На втором шаге – «Баланс решения» – необходимо обдумать ту часть поведения, которую Вы собираетесь изменить (проблемное поведение), помня о том, что каждый человек свободен в своем выборе и несет ответственность за свои принятые решения. Для этого заполните баланс решения, выделив все «за» и «против» вашего нынешнего поведения для вас.

ЗА (причины для продолжения нынешнего образа жизни)

ПРОТИВ (причины для изменения нынешнего образа жизни)

Комментарий. Это упражнение дает возможность выработать навык в работе по достижению личных или групповых целей, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.

26. Методика «Веер»

Цель: помочь участникам тренинга найти возможные способы благотворных контактов с другими людьми.

Инструкция. Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная в повседневной жизни обучающихся старших классов. Ведущий

помогает обучающимся старших классов выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи педагог приводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трем существенным аспектам:

- желание вызвать чей-то интерес к себе;
- стремление изменить чье-то отношение к себе;
- попытка включиться в среду общения интересующих данное конкретное лицо людей.

Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по избранному аспекту.

Комментарий. Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные обучающимся старших классов, закладываются в «веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нем способ поведения с «соседом по кругу».

27. Методика «Кто я?»

Цель: способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества.

Инструкция. Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей-полосок. Ведущий просит обучающихся старших классов за 30-40 секунд написать на первой полоске десять своих основных качеств. Затем ведущий просит каждого участника закрыть первую полоску и написать за 30-40 секунд на второй полоске десять качеств, которые видят в нем друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видят их недоброжелатели. Время выполнения каждого задания неизменно. Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа. Пятую полосочку участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чье мнение будет ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности...

Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над ее содержимым можно только после заполнения всех пяти ее полосочек.

28. Методика «Мой запас прочности»

Цель: в жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт, что-то самостоятельно купить для себя, заработать хотя бы немного денег, помочь, если заболел кто-то из близких, самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких, как предприниматель, менеджер, директор и многие другие, требуют умения быстро принимать решение. Можно вспомнить одно из основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

Инструкция. Сейчас с помощью теста «Мой запас прочности» каждый из вас сможет проверить, насколько реально высоки его готовность к внезапным изменениям в жизни, способность понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами двадцать пять предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его галочкой, если нет – ноликом.

Тест

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
2. Я с огромным трудом сосредотачиваюсь на чем-нибудь одном.
3. Я имею склонность беспокоиться по всякому поводу.
4. Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
5. Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
6. Вообще я часто волнуюсь.
7. Мне частенько снятся кошмары.
8. Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
9. Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю семечки, леденцы, ириски.
10. Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
11. Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
12. Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
13. Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
14. В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
15. Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
16. По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
17. Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
18. Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя, просто на месте усидеть не могу.
19. Я терпеть не могу преодолевать трудности.
20. Временами я чувствую полную свою беспомощность и ненужность никому вообще.
21. Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
22. Мне все дается с трудом.
23. Большую часть времени я нахожусь в напряжении.

24. Временами у меня бывает состояние полнейшей разбитости и апатии.

25. Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их. Это мое глубокое убеждение.

Комментарий. Далее ведущий просит подсчитать количество «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

Информация для обучающихся

Первая группа: 0-5 галочек. Если в итоге тобой набрано не больше пяти галочек, значит, твоя готовность к внезапным неприятностям и резким изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты не дооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

Вторая группа: 6-10 галочек. Если галочек набралось от шести до десяти, твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

Третья группа: 11-20 галочек. Если получилось от одиннадцати до двадцати галочек, готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низковаты.

Четвертая группа: 21-25 галочек. Если галочек больше двадцати, ты имеешь склонность слишком уж сильно переживать, чрезмерно беспокоиться не только из-за чего-то серьезного, но и по пустякам.

Давайте вместе подумаем, какая неожиданная ситуация или проблема (типичная или не очень) может возникнуть перед каждым из вас в жизни. Давайте пофантазируем, предлагайте свои примеры.

Участники или ведущий предлагают какой-либо конкретный пример.

Давайте вместе разберемся, как с помощью заранее составленного плана действий можно разрешить эту ситуацию.

Ребята обсуждают, составляют план. Далее ведущий аргументированно объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения.

План нужен всем и тем, кто попал по нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей.

Для попавших в первую группу – для того чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.

Тем, кто попал во вторую группу, нужно помнить, что продуманные действия приводят к лучшему результату.

Для попавших в третью или четвертую группу план действий нужен для того, чтобы справиться со своим волнением и тревожностью, чтобы не испугаться сложившейся ситуации и не отказаться вообще от каких-либо действий. Вы увидите, что все дело, казалось бы, такое большое и сложное, разбивается на небольшие конкретные дела, выполнить которые вам вполне по силам. Постепенно вы набираетесь опыта - одно дело получилось, другое

выполнено удачно - и приходит уверенность в себе, возникает меньше волнений при столкновении с трудностями.

29. Методика «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция. Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

30. Методика «Гибкость»

Цель: содействовать развитию адаптивных способностей.

Инструкция. Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой в соприкосновении с руками партнера. Задача каждого – столкнуть другого с устойчивого положения.

Комментарий. Основная идея: если я держу расслабленными руки, то успеваю убрать их в момент, когда толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, оказываются напрасными. Если руки у человека напряжены, то его легко столкнуть. Так и по жизни: напряженные люди часто ломаются под давлением жизненных обстоятельств. Вывод: надо развивать в себе гибкость, то, что в науке называется «адаптивные способности».

31. Методика «Круг добродетели»

Цель: помочь участникам в самопознании, самопринятии; помочь определить, на какие усилия в творении добра они способны.

Инструкция. Очертите круг собственной добродетели, заменив многоточие соответствующими Вашим возможностям или действиям словами:

простить.....
уступить.....
поделиться.....
пожертвовать.....
помочь.....
заменить.....
сказать.....
утешить.....

Комментарий. Слова записаны на доске. Если обучающиеся старших классов будут испытывать затруднения, можно к словам поставить вопросы – что? чем? как? для кого? о чем? и т.д. Ведущий в конце упражнения может

попросить дописать в этот столбик фразу Л.Н.Толстого как задание самому себе: «Добродетель начинается только тогда, когда начинается усилие».

32. Методика «Торт «Время»

Цель: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день, и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек. Развитие способности структурировать свое время.

Инструкция. Чтобы определить, на что вы – сегодняшние обучающиеся старших классов, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое. Отметьте на торте «Время», изобразив это так, чтобы можно было увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта «Время» на части, отражающие долю каждой группы занятий.

Комментарий. Материал: два круга – один символизирует обычный день на неделе, второй – идеальный день (участники могут изготовить их самостоятельно), ручки.

33. Методика «Стрела жизни

Цель: осознание своей жизни.

Инструкция. На листах бумаги нарисовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Затем предложить участникам выбрать, какой из рисунков соответствует их жизненному циклу. Кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно предложить нарисовать свои стрелки.

Комментарий. Обсуждение: «Почему Вы выбрали именно эту форму стрелки? Где сейчас Вы находитесь на этой стрелке?»

34. Методика «Линия жизни»

Цель: содействовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция. Нарисуйте линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляют его себе, до самой смерти. Разделите ее на три части, которые соответствовали бы вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком – прошлое). Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что Вас занимает, увлекает сейчас? (запишите их под отрезком – настоящее) Что будет в Вашем будущем. Ваши цели и мечты? (запишите их под отрезком – будущее). На отдельном листе, разделением пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня.

Комментарий. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек: линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии, диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более успешно.

35. Методика «4 сферы»

Цель: осознание цели и времени как ценностей жизни.

Инструкция. Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основных сферы, хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними. Что бы Вы делали, если бы могли все? О чем Вы мечтаете, каковы Ваши желания и цели на ближайшие 5 недель, 5 месяцев, 5 лет? Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время. Что будете делать для физического аспекта: для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? (тело) Что будете делать для своей работы, увлечений, карьеры? (деятельность) для семьи, друзей, школы? (контакты) для своего будущего, для творчества? (фантазии) для города, страны, человечества (например, для достижения мира)?

Комментарий. Обучающиеся старших классов отвечают на предложенные вопросы в течение 10-15 минут самостоятельно, индивидуально. Затем желающие могут озвучить свои эссе в кругу.

36. Методика «Чувство времени»

Цель: содействовать формированию чувства времени.

Инструкция. Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего – начали, уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза, при этом продолжайте сидеть молча.

Комментарий. Участники делятся на три группы: тех, кто поднял руку раньше, тех, кто поднял руку позже, и тех, кто достаточно точно поднял руку. Интерес для обучающихся старших классов будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают «индивидуальную минуту» ускоренно (индивидуальная минута у них умещается в 37-57 секунд). Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, то время «пролетает» быстрее».

37. Методика «Что я знаю и чего я не знаю»

Цель: содействовать осознанию ценности здорового образа жизни.

Инструкция. Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеет для человека, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя).

2. Они стоят немалых денег.

3. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом виде, хулиганство и т. д.).

4. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).

5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы в состоянии опьянения).

Запиши в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и поставь по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

Тест

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного в том нет, если взять и смешать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики – навсегда наркоман!
5. Кофе – наркотик!
6. Наркотики не влияют на течение беременности.
7. Алкоголь является нарковеществом.
8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
9. Большинство алкоголиков – пропащие люди и лентяи.
10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
11. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
13. Алкоголики пьют ежедневно.
14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
15. Алкоголь не повышает температуру тела.
16. Алкоголь – это стимулирующее, возбуждающее к агрессии средство.
17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
18. Пока человек не «колется», он не наркоман.

19. Наркотики разрешают личные проблемы.
Комментарий.

Далее ведущий зачитывает обучающимся правильные ответы и просит их сравнить со своими.

1 - неверно. Выписываемые наркотические вещества – это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

2 - неверно. Употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Они могут дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

3 - неверно. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак увеличивает пульс сердца, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4 - неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют употребление алкоголя, могут изменять свое поведение при проведении специального лечения и воспитания.

5 - верно. Кофе содержит наркотик кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.

6 - неверно. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие другие, имеют опасное воздействие на беременность.

7 - верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

8 - неверно. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.

9 - неверно. Около 95-98% алкоголиков – обычные люди, которые работают, имеют семьи.

10 - верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек.

Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

11 - неверно. Единственное, что может отрезвить человека, это время. Избавление организма от 30 мг алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

12 - неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, терпимость (переносимость), способ приема наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20-30-летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или обучающихся старших классов.

13 - неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.

14 - неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

15 - верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

16 - неверно. Алкоголь – это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

17 - неверно. Даже общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.

18 - неверно. Люди принимают наркотики разными способами: нюхают, глотают, вводят внутривенно. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

19 - неверно. У людей всегда имеют проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

38. Методика «Позитивное мышление»

Цель: поиск внутренних ресурсов, повышение самооценки.

Инструкция. 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 учеба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: все сделаю! Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полным уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: – Я все могу! Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и Ваша учеба, конечно же, будет успешной.

Комментарий. Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения.

39. Методика «Я в школе»

Цель: содействовать формированию ценности «познание», развитие умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция. Нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

Комментарий. Затем все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки – сверху вниз. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическим изображением. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (но безоценочно) свое мнение в двух аспектах: рациональный – что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы автор хотел отобразить; эмоциональный – какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т. д.). Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли, что он хотел показать, рассказать этим рисунком. Сказать, с каким из услышанных мнений он согласен. После того, как все выскажут мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

40. Методика «Умные слова»

Цель: помочь современным обучающимся старших классов принять ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция. Все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность – в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить свою иерархию.

Комментарий. В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.

41. Методика «Что человеку дано?»

Цель: содействовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция. Вдумайтесь в высказывание Шакарима Кудайбердыулы: «Пусть совесть прояснит твой разум, мой народ. И светлое пускай над тёмным верх возьмёт. Как сердце доброе, пусть справедливый труд в союзе с разумом всех к миру приведёт». Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям, обществу, стране. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы на сегодняшний день этими качествами или нет.

Комментарий. Данное упражнение может выполняться как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

42. Методика «Рецепт счастья»

Цель: способствовать осмыслению обучающимся старших главных ценностей жизни, формирование представлений о жизни счастливой, полноценной.

Инструкция. Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья Вы им выписали. Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

Комментарий. Данное упражнение может выполняться и в подгруппах. Затем рецепты счастья могут быть, по желанию обучающихся старших классов, зачитаны и обсуждены в общем кругу. Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга еще один рецепт счастья: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

43. Методика «Карусель дел»

Цель: способствовать определению своих сильных и слабых сторон, повышению самооценки.

Инструкция: Напишите за три – пять минут десять дел, которые удаются Вам особенно успешно. Затем по принципу «карусели» листки с перечисленными делами передаются по кругу, пока к каждому старшекласснику не вернется его листок.

Комментарий: В ходе игры каждому участнику предлагается записать в своей тетради те дела из листков других ребят, которые они могут отнести и к себе, но по каким-то причинам не включили данные дела в свой перечень. Подводятся итоги: насколько у каждого расширился перечень по сравнению с началом игры.

44. Методика «Хочу – могу – буду»

Цель: поиск внутренних ресурсов, развитие эмпатии, работа с установкой на готовность действовать.

Инструкция: Всем необходимо разбиться на пары. Подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чем добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду».

Комментарий. В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

45. Методика «Прошлые успехи»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей, укрепление самооценки.

Инструкция: Нарисуйте солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче напишите событие, связанное с прошлым успехом.

Комментарий: Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала человек ищет успехи в прошлой жизни в решении подобной с сегодняшней проблемы. И эти успехи вписываются в первую очередь. Во вторую очередь вписываются просто успехи, которые были у обучающегося в прошлом. Каждый участник получает возможность обнародовать свои успехи (без комментариев).

46. Методика «Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей.

Инструкция. Необходимо снова нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

47. Методика «Послание миру»

Цель: содействие осмыслению общечеловеческих ценностей и целей.

Инструкция. Разбейтесь на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем, например: «Как можно сберечь воду?», «Как можно защитить животных?», «Как можно сделать нашу страну благополучной?», «Как уменьшить число одиноких людей на земле?» и др. Каждая команда составляет речь, готовит плакаты, лозунги. Команды по очереди выступают со своими предложениями.

Комментарий. В конце упражнения можно организовать обсуждение по вопросам: «Как протекала работа в вашей группе? Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами? Довольны ли Вы лично результатами работы группы?»

48. Методика «Лестница прогресса»

Цель: выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Инструкция: Нарисуйте лестницу каждый на своем листе бумаги. Под ступенями подпишите определенные периоды времени: первая ступень – «завтра», вторая ступень – «через неделю», следующие – «через месяц», «через год», «через три года».

Комментарий. Работая с лестницей прогресса, необходимо ответить на следующие вопросы: «Как Вы узнаете завтра, что уже достигаете цели?», «Какой будет знак завтра, что Вы достигаете прогресса?» (Эти вопросы повторяются по всем временным периодам).

49. Методика «Надежды на мир»

Цель. Осознание и формирование собственной иерархии ценностей, формирование общечеловеческих ценностей.

Инструкция: Разбейтесь на группы по 4 человека. Обсудите в малых группах вопрос:

«Каким вы хотели бы видеть мир?». Каждый человек делится в группе своими представлениями о желаемых отношениях между людьми, странами, народами.

Комментарий: В конце упражнения от каждой группы выступает перед всеми спикер.

50. Методика «Миг благодарения»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

Инструкция. Составьте список благодарностей (людям, природе и т.д.) «Благодарю за то, что сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год...Благодарю людей, которые...»

Комментарий. По желанию участники тренинга могут зачитать свои списки перед всей группой.

51. Методика «Связующая нить»

Цель: формирование ценности «Другой – ценность». Развитие эмпатии.

Инструкция. Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т.п.

Комментарий. Когда шпулька вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

52. Методика «Моя семья»

Цель: способствовать осознанию ценностей «Любовь» и «Семья».

Инструкция. Нарисуйте рисунок на тему: «Моя семья». Сядьте в круг и выложите на пол рисунки – сверху вниз.

Комментарий. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическим изображением, рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает свое мнение в двух аспектах:

- рациональный – что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;
- эмоциональный – какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается безоценочно в этих двух аспектах. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет, что он хотел показать, рассказать этим рисунком. Сказать, с каким из услышанных мнений он согласен. После того, как все выскажут мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

53. Методика «Ответы на записки»

Тема переходного возраста актуальна для обучающихся старших классов, но в то же время ее не принято обсуждать со взрослыми. Для некоторой отстраненности разговор на эту тему можно провести в форме ответов на

вопросы в записках. Ведущий говорит, что ему приходилось проводить подобное занятие, и обучающиеся старших классов присылали ему записки с вопросами. Наиболее интересные записки он сохранил и сейчас ответит на них, так как считает, что эта информация будет полезна и для тех, кто сегодня присутствует на занятии. В то же время ведущий предлагает участникам во время его рассказа писать на отдельных листочках бумаги свои вопросы и передавать ему. Данное занятие можно провести отдельно для юношей и девушек. Вот возможные варианты вопросов: «Возраст, когда лучше всего жениться или выходить замуж; Какие есть слова табу для девочек в воспитании девочек казахского народа; Что такое настоящий джигит в культуре казахского народа; В чем заключаются психологические различия юношей и девушек?».

54. Методика «Прощание со страхами»

Цель: осознание своих страхов, поиск внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция. Возьмите отдельные листочки бумаги и пропишите свои основные страхи

– то, чего Вы больше всего боитесь в жизни. Соберемся все в большой круг и устроим костер из записок со страхами. После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной.

Комментарий. Ритуал прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить емкость, либо выйти на улицу (второй вариант предпочтительней).

55. Методика «Послание потомкам»

Цель: осознание ценности жизни; сплочение группы.

Инструкция. На большом листе бумаги в символическом виде передайте пожелания будущим поколениям людей.

Комментарий. Каждый может подходить к листу или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего можно осуществить ритуал отправки почты...

56. Методика «Требования среды»

Цель: осознание половых различий, развитие эмпатии.

Инструкция. Положить на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один ложится юноша, на другой – девушка. Кто-то обводит контуры лежащих людей.

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура (контурная карта девочек), а группа мальчиков собирается вокруг своего контура (контурная карта мальчиков), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны контурных карт требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и к девочкам.

Затем группы меняются картами – девушки переходят к «мальчику», а юноши – к «девочке» – и пишут внутри контура основные востребованные

средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

Комментарий. После упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного обучающегося старших классов? Реальны они или нереальны? Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью? Есть ли резервы совершенствования? Когда не совпадают требования и реальность, что делают молодые люди?».

57. Методика «Социальные роли»

Цель: формирование умения идентифицировать свои социальные роли. Самосознание.

Инструкция. Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (обучающейся, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости. Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их. Ответьте на вопросы: «Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей? Что мешает их реализовывать? Есть ли роли, противоречащие друг другу?».

Комментарий. Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (отдыхающий, музыкант, влюбленный, романтик). Участники группы молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, тоже относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в четыре группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: отдыхающие и музыканты в одну группу, влюбленные и романтики в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше». Если кто-то почувствует себя убежденным, он может пересесть на другую сторону. В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

58. Методика «Прорвись в круг»

Цель: стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, то есть прорвать круг и проникнуть в него.

Комментарий. То же самое может проделать каждый участник.

59. Методика «Ваше представление о времени»

Цель: содействовать осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкция. Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее.

Комментарий. Ведущий может привести пример с песочными часами: «Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы, давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов – прошедшее, песок в верхней части – будущее, а тот, который падает в данный момент, – настоящее».

60. Методика «Дотянись до звезд»

Цель: упражнение дает участникам возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция. Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над Вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у Вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И Вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой... Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой.

Комментарий. Можно дать возможность участникам сорвать несколько звезд.

Обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

61. Методика «Цели и дела»

Цель: содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности структурировать свое время.

Инструкция. Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т. д. За две минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер.

Комментарий. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем обучающихся старших классов просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

62. Методика «Золотая рыбка»

Цель: содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности структурировать свои цели.

Инструкция. Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла

Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков. Ведущий говорит, что ему только что передали по мессенджеру, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания. Зачеркните еще одно желание из ваших списков. Ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и соответственно участники зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, самая-самая...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для обучающихся старших классов.

63. Методика «Кораблекрушение»

Цель: поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование качеств взаимопомощи и навыков работы в команде.

Инструкция. Все участники объединяются в две команды. Ставится несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от количества участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд – для другой команды, напротив. После того, как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

Комментарий. Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует качества взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в бушующем океане не забывать оказывать помощь друг другу. При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать выводы.

64. Методика «Цели»

Цель. Содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности целеполагания.

Инструкция. Возьмите четыре листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: – Каковы мои жизненные цели? В течение двух минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это Вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще две минуты, чтобы проверить Ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: – Как я хотел бы провести ближайшие три года? Потратьте две минуты на ответ, потом в течение двух минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет Вам уточнить Ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: – Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их? Цель этого вопроса – выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для Вас, но чего Вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Пишите также в течение двух минут и возьмите еще две минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся Вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните Ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные Вами цели? Относятся ли все Ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например, к личным или социальным? Есть ли одинаковые цели на первых трех листках? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые Вы выбрали в качестве наиболее важных?

Комментарий. Это упражнение – хороший способ обнаружить отношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

65. Методика «Глубинная цель»

Цель: содействовать осознанию целей и ценностей своей жизни, развитию способности целеполагания.

Инструкция. Попросите участников задавать один и тот же вопрос на каждый ответ: «Если я достигну этой цели, то что я буду иметь сверх того? Что мне даст достижение цели сверх того?». Например. «Хочу купить машину – это цель». – «Что ты будешь иметь большего, если уже будешь иметь машину?» – «Я буду нравиться многим девушкам». – «Когда ты будешь нравиться многим девушкам, что ты будешь иметь больше?» и т. д.

Комментарий. Таким образом, определяется глубинная цель, которая связана с состоянием бытия: «Покой», «Благополучие», «Любовь». При обсуждении можно задать обучающимся старших классов вопросы: «Как изменится для Вас мир, если Ваш способ бытия, способ жизни будет ориентирован на эту цель?; Как обладание глубинной целью влияет на способ достижения поставленной Вами промежуточной цели?».

66. Методика «Кино»

Цель: содействовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

Инструкция. Представьте, что о Вас, когда Вам стало 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом Вам удалось его посмотреть. Расскажите, как Вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма.

Комментарий. Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли Вы этим фильмом? Что Вам там понравилось больше всего? Есть там что-то, что Вам не

понравилось? Если Вы не совсем довольны, то что бы Вы хотели изменить в своем образе будущего? Что Вам нужно для этого сделать?»

67. Методика «Моя будущая профессия и окружающий мир»

Цель: содействовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

Инструкция. Сейчас каждый из вас поработает с тестом «Мои склонности». Вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Для этого каждый из вас получит лист ответов, варианты ответов и текст опросника. Будьте внимательны, и предстоящая процедура не вызовет трудностей. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером. Отвечая на каждый вопрос, нужно спросить себя: «Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

+1 - скорее нравится, чем не нравится;

+2 - определенно нравится;

+3 - очень нравится;

-1 - скорее не нравится, чем нравится;

-2 - определенно не нравится;

-3 - очень не нравится.

После ответов на предложенные вопросы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбце. Наибольший положительный результат служит показателем выраженности Вашей склонности к одному из типов профессий.

Выберите себе условно одну из профессий того типа, к которому у Вас наибольшая склонность. Кем бы Вы хотели работать в будущем? Возможно, этот проект и не сбудется, но попробуйте пофантазировать...

Комментарий. Участникам тренинга ведущий предлагает тест «Мои склонности» (определение предпочтительного типа профессии по Е.А.Климову).

Лист ответов

1	II	III	IV	V
1a	1б	2a	2б	3a
3б	4a	4б	5a	5б
6a		6б		7a
	7б	8a		8б
	9a	9б		
10a	10б			
11a	11б			
12a	12б			
13a	13б			
14a	14б			
15a	15б			
16a	16б			
17a	17б			
18a	18б			

19а	19б
20а	20б
Сумма	баллов

Опросник

«Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

1а. Ухаживать за животными.

1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).

2а. Помогать больным людям - лечить их.

2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, баннеров.

3б. Следить за состоянием, развитием растений.

4а. Обрабатывать материалы.

4б. Доводить товары до потребителя.

5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.

5б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.

6а. Выращивать молодняк животных.

6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).

7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.

7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством - подъемным краном, трактором и т. п.

8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочных сайтах, на экскурсии.

8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.

9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.

9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.

10а. Лечить животных.

10б. Выполнять вычисления, расчеты.

11а. Выводить новые сорта растений.

11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.

12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.

12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.

13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.

14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях.

15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемом.

15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые).

16а. Делать лабораторные опыты.

16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделия.

17б. Осуществлять монтаж зданий или уборку машин, приборов.

18а. Организовывать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т. п.

18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.

19б. Заниматься черчением, рисовать чертежи, карты на компьютере.

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.

20б. Работать за компьютером, создавать компьютерные технологии и др.

На доске для обучающихся по окончании работы появляется дополнительная информация.

I. Человек-природа: эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе. Растения, животные, микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.

II. Человек-техника: инженер, строитель, конструктор, токарь, радиомонтажник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплинированным.

Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.

III. Человек-человек: учитель, врач, секретарь-референт, менеджер, продавец и др. Важно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. При работе по профессии этого типа необходимы следующие личные качества: устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память и др.

IV. Человек-знаковая система: математик, программист, оператор, чертежник, лингвист и др. Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это и цифры, и коды, и условные знаки, естественные или искусственные языки, и чертежи. Для работы по этому типу профессий нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, воображением, сосредоточенностью, устойчивостью внимания, усидчивостью.

V. Человек-художественный образ: писатель, художник, дизайнер, музыкант, артист и др. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа: одаренность в какой-либо области искусства, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

68. Методика «Скованные одной цепью»

Цель: понимание специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

Инструкция. Вся группа встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке.

Задача – пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта у щиколотки ни на один миг.

Комментарий. Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущий должен предоставить им достаточное время для решения этой проблемы. Если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, предоставив две последние попытки. В конце упражнения коллективно подводятся итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде.

69. Методика «Зажим»

Цель: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации состояния.

Инструкция. Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Комментарий. Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

70. Методика «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых «ролевых» пристроек.

Инструкция. Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Педагог говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду обучающегося.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Комментарий. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

71. Методика «Приятно ли со мной общаться»

Цель: самопознание; осознание своих потенциалов в области общения.

Инструкция. Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с Вами общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если Вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет – то «-». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются. Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое – это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.

5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, не то окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь сходить в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Ключ

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

Комментарий. Для того, чтобы подсчитать количество баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «→», то получаете за него 5 баллов, если «+» – 0 баллов и т.д.

85 – 100 баллов. Это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75 – 80 баллов. Хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60 – 70 баллов. Результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, здесь твои успехи значительно скромнее.

0 – 55 баллов. Откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя все впереди. Будь внимательнее к людям.

72. Методика «Моя волшебная земля»

Цель: содействовать осмыслению нравственного опыта поколений и самоанализу, формированию жизненных ценностей обучающихся.

Инструкция. Представьте, что в центре круга находится голубой шар нашей родной планеты Земля. Он медленно вращается. На планете сейчас нет

людей и нет тех объектов (домов, городов, заводов), которые построили люди. Только природа: леса, степи, горы, моря, озера, реки, самые разные животные, птицы, рыбы и т. д. Это может быть настоящее время, а может – далекое прошлое или будущее, кто как себе представит.

Кем бы лично Вы хотели быть на этой земле? Выберите себе образ. Это может быть абсолютно любой природный объект как живой, так и неживой природы; как из настоящего, так и из прошлого или будущего – любой зверь, птица, дерево, гора, растение и т. п.

Комментарий. После этого ведущий задает вопросы. На каждый вопрос по очереди отвечает каждый участник игры. При ответе ведущий задает дополнительные наводящие вопросы, чтобы участник тренинга как можно полнее нарисовал свой «портрет», рассказал свою «историю» и др. Некоторые вопросы ведущий импровизирует по ходу игры. Ребятам не нужно торопиться при ответах, каждый должен иметь возможность пофантазировать и высказаться.

- Кто Вы, какой образ себе выбрали?
- Расскажите свою историю. Как Вы возникли, как Вы существуете?
- В чем Ваша сила и польза?
- Что Вам мешает?
- Если на Земле появятся люди, построят дома, города, фабрики, заводы, что изменится в Вашей жизни? Вам будет лучше или хуже? Выживете ли Вы?
- Выберите себе пару из других участников нашей игры. Обоснуйте свой выбор. (На этом этапе происходит объединение в семью, если выбор взаимный.)
- Опишите уклад вашей совместной жизни.
- Девиз вашей семьи.

Методика проходит в форме игры-идентификации. Обучающиеся старших классов рассаживаются так, что образуют круг. Ведущий садится также в линию круга.

73. Методика «Преувеличение или полное изменение поведения» (ролевая игра)

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Инструкция. Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение; вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается.

Комментарий. Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На

разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Методика «Погружение в глубины памяти»

Цель: содействовать осмыслению нравственного опыта поколений и самоанализу, формированию собственного опыта и жизненных ценностей обучающихся.

Инструкция. Представьте наиболее яркие впечатления собственной жизни в виде таблицы по заданным параметрам:

Книги Поступки Чувства Отношения Мысли

Комментарий. По выделенным параметрам можно провести небольшой диалог или сочинение-миниатюру.

74. Методика «Недописанное предложение»

Цель: стимулировать самопознание обучающихся, формировать способность к самоанализу.

Инструкция. Участникам тренинга предоставляется возможность закончить предложения:

Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...

Думая о себе, я, порой, ужасаюсь, когда ...

Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...

Думая о себе, я, порой, сомневаюсь, ...

Комментарий. Упражнение может быть выполнено лично для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

75. Методика «Волшебное психологическое зеркало»

Цель: развивать способность к самоанализу, учить оценивать свои личные качества.

Инструкция. Приведенные в таблице качества можно отнести к себе, отразить отношении к этим качествам в одной из трех граф.

Качества Меня это радует Мне это безразлично Мне это неприятно

1. Я счастливый.

2. У меня ничего не ладится.

3. У меня все получается.

4. Я тугодум.

5. Я неуклюжий.

6. Я зануда.

7. Я неудачник.

8. Я добросовестный.

9. Я обманщик.
10. Я фантазер.
11. Я оптимист.
12. Я надежный человек.
13. Я раздражительный.
14. Я умный.
15. Я слабовольный.
16. Я опрометчивый.

Комментарий. Участники выполняют упражнение лично для себя. При наличии доверительных отношений в группе, желающие могут зачитать свои варианты.

76. Методика «Портрет твоего идеала джигита» (для юноши)

Задание: Попробовать мысленно нарисовать портрет идеала настоящего джигита своего народа. Составить для себя своеобразный «кодекс мужской чести».

77. Методика «Портрет твоего идеала настоящей женщины»

Задание: Попробовать мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей женщины. Составить для себя перечень черт, составляющих женское достоинство.

78. Методика «Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция. Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из трех граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки», «Рекомендации врачей, специалистов, родителей», «Мои действия». В графу «Мои действия» могут входить такие, как, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Это задание выполняется участниками тренинга вместе с родителями; таблица заполняется дома в спокойной обстановке.

79. Методика «А напоследок я скажу...»

Цель: развитие рефлексивной позиции обучающихся, помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

Инструкция. Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.

2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.

3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях. Здесь также указываются темы исследований и проектов, в которых они принимали участие.

4. Особые интересы и увлечения. Называется все, что хочет о себе сказать владелец карты дополнительно.

5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать, чем бы обучающийся старших классов хотел заниматься дальше, в каких областях собирается продолжить образование, с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; какие имеет замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Обучающемуся предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе так часто, как он это захочет сделать.

80. Методика «Я и природа земли – мы едины»

Цель: содействовать осмыслению ценности единства человека и природы.

Инструкция. Ведущий укрепляет на доске белый альбомный листок с цветным кругом в центре и включает спокойную музыку. Обучающиеся смотрят в центр листа в течение 30-40 секунд. Потом ведущий предлагает им закрыть глаза и в течение 30 секунд удерживать перед собой образ листа с кругом. Непосредственно после упражнения, не выключая музыки, обучающиеся вслух повторяют за ведущим следующий текст: «Я – человек. Я имею право на уникальное существование в соответствии со своими мыслями, чувствами, стремлениями. Я доверяю себе. Я совершаю поступки, диктуемые моими целями, моими планами, моими мыслями. Я выражаю свои чувства. Я не соглашаюсь с тем, с чем не согласен. Я критикую то, что мне не нравится. Но я терпим и позволяю другим делать то же самое по отношению ко мне. Человек становится человеком только среди людей. Я уважаю людей, я желаю им добра. Я и природа земли – мы едины. Я дышу воздухом земли, я пью воду земли, я ем то, что дает земля. Я хочу, чтобы природа земли была чистой и здоровой. Я хочу, чтобы я и мои дети были здоровы. Я за счастье и гармонию в мире».

Комментарий. Сначала проводится упражнение на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится белый альбомный листок с цветным кругом в центре. Диаметр круга – 7см. Цвет круга на выбор ведущего: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый.

81. Методика «Итоги»

Цель: подвести общие итоги всего тренинга.

Инструкция. Ведущий организует дискуссию участников тренинга. Началу дискуссии предшествует обмен вопросами-ответами, список вопросов составляется группой. Примерный список вопросов:

- В чем для меня выражаются затруднения в самовосприятии и общении?
- Какие слова или словосочетания я говорю себе при этом?
- Что я при этом испытываю?
- Что препятствует мне самореализоваться?

Предлагается избегать повторений и чрезмерно обобщенных, мало дифференцирующих вопросов-ответов, речевых штампов, стереотипных высказываний. При ответах возможны встречные проясняющие вопросы:

- Что именно Вы имеете в виду?
- Какие проявления Вы подразумеваете?

Комментарий. По окончании дискуссии целесообразно провести итоговую рефлексию:

- Если бы Вас спросили, что Вы видели, поняли и узнали, то что бы Вы рассказали своим друзьям?
- «Есть удивительные чудеса: улыбка, прощение, веселье и вовремя сказанное нужное слово» (А.Грин). Скажите свое доброе слово всем участникам тренинга.

82. Методика «Ноутбук»

Цель: развитие рефлексивных способностей участников тренинга.

Инструкция. Ведение ноутбука должно быть исключительно привычным делом. Для этого его необходимо заполнять ежедневно, перед сном. Ноутбук может содержать такие пункты: ответ на вопрос: «Что я сделал сегодня для достижения своей цели?»; ответ на вопрос: «Что я сделаю завтра для достижения своей цели?»

Комментарий. В ноутбуке можно прописывать аффермации. Аффермация – это положительное утверждение (например, я спокойный, сильный, уверенный и др.). Всего можно прописывать ежедневно 7-9 аффермаций, касающихся не только конкретной проблемы, но качеств, которые обрисовывают портрет идеальной личности. Важно прописывать аффермации недоминирующей рукой (правша пишет левой, левша соответственно – правой). Таким образом, программируется долговременная память. Все повторяемые аффермации опускаются на уровень бессознательной реализации. Человек словно отождествляется с образом, который создает, и подкрепляет его вдумчивым прописыванием.

83. Тест «Сова, жаворонок или аритмик»

Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Этот тип людей называют «жаворонками». «Совы» же деятельны по вечерам.

«Аритмик» – человек, у которого день на день не приходится. Тест позволит определить принадлежность человека к одной из этих категорий.

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?:

- а) да, почти всегда – 3;

б) иногда – 2;

в) редко – 1;

г) крайне редко – 0.

2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?:

а) после часа ночи – 3;

б) от половины двенадцатого до часа – 2;

в) от десяти до половины двенадцатого – 1;

г) до десяти часов – 0.

3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?:

а) солидный – 3;

б) обильный, но не очень калорийный – 2;

в) достаточно одного вареного яйца или бутерброда – 1;

г) хватит одной чашки кофе или чая – 0.

4. Вспомните Ваши легкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются?:

а) в первой половине дня – 1;

б) во второй половине дня – 0.

5. От чего Вы могли бы легко отказаться?:

а) от утреннего чая или кофе – 2;

б) от вечернего чая – 0.

6. Легко ли Вы во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?:

а) очень легко – 0;

б) достаточно легко – 1;

в) трудно – 2;

г) привычек не меняю – 3.

7. С утра Вас ждут важные дела. На сколько раньше Вы ляжете вечером спать?:

а) более чем на два часа – 3;

б) на час – два – 2;

в) мене, чем на час – 1;

г) как обычно – 0.

8. Как точно Вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте?:

а) отрезок оказался меньше минуты – 0;

б) отрезок оказался больше минуты – 2.

Результаты: если Вы набрали от 0 до 7 баллов – Вы «жаворонок»; если Вы набрали от 6 до 13 баллов – Вы «аритмик»; если Вы набрали от 14 до 20 баллов – Вы «сова».

84. Методика «Рекомендации себе»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция. Рассмотреть внимательно таблицу «Карта здоровья», которую ты составил дома. Подумай еще раз, от каких недугов и вредных привычек ты хотел бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое сочинение «Рекомендации себе». Подумай, какими способами этого можно достичь.

Комментарий. В начале ведущий вместе с ребятами вспоминает, о чем говорили ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

85. Игра «Да – нет – может быть»

Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, этот кто-то идет в сторону слова «Нет»; а те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

Вот мизансцена игры:

Да Может быть Нет Ведущий

После того, как играющие произвели выбор позиции, можно выслушать мнения избравших позицию, аргументы в пользу суждения или контраргументы против суждения. А затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое решение.

Веер суждений самый разнообразный и составляется педагогом в соответствии его педагогическому замыслу.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

Нет прекраснее на земле существа, чем человек. Самое страшное существо на земле – человек. Главное в этой жизни – иметь деньги. Главное в этой жизни – быть верным себе. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом. Счастливым глух к несчастьям другого. Счастливые – самые добрые к окружающим. Здесь предложен вариант альтернативных суждений. Но набор суждений может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение в адрес случившегося.

Приведем конкретный пример из школьной жизни. Педагог предлагает обучающегося откликнуться на такое суждение: «Если тебе кажется, что человек глупый, надо прямо ему сказать об этом». В ходе проводимой методики выясняется, что автор аналогичного поступка уже не считает себя правым в ситуации, где он назвал товарища глупым.

Педагогический смысл игры в том, чтобы вызвать активное осмысление вопросов жизни, но ни в коем случае не выявление так называемого «правильного» суждения. Игра много содействует развитию способности быть

субъектом, осознавать свои собственные мнения и отдавать отчет в своих поступках. Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

86. Групповая работа «У зеркала»

Умение отдавать себе отчет в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека. Формированию данного умения можно способствовать, ставя обучающегося в ситуацию жесткого вопроса: «Чего ты хочешь?» Этот вопрос сам по себе очень хорош, когда его ставят перед ребенком в минуту необъяснимых его реакций или нежелательного поведения.

Однако неплохо было бы расширить пространство для духовных усилий по осознанию себя как личности. Для этого существует несколько методических форм: «Разговор при свечах», «Расскажи мне обо мне», «Рейтинг по кругу», «Портрет в анкете» и др.

Исключительное место среди них занимает групповая работа с детьми под названием

«У зеркала». Суть этого группового дела – поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив возможность взглянуть на себя как на некое неповторимое, отличное от всех, как на носителя человеческих свойств и качеств, некоторый эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы – перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершенные фразы. Поочередно перевертывая карточки, участники группового занятия, глядя на свое изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно, или же вслух.

Если зеркало одно и большое, то участники подходят к нему и садятся перед ним, а остальные располагаются слева или справа, чтобы «собеседник с собою» оставался условно наедине. Если же зеркало имеется у каждого, то по просьбе педагога все одновременно берут одного цвета карточку и сообщают зеркальному отражению свое мнение.

Не рекомендуется эту форму занятий проводить всем педагогам. Дело тут не в «хорошем» или «плохом» специалисте. Здесь недопустима и толика фальши, и капля сомнения в значимости занятия. Только педагог духовной ориентации может проводить такую работу с детьми, и только искренний и технически (голос, мимика, пластика разнообразны и богаты) подготовленный педагог способен извлечь из «Зеркала» максимум ценностного результата.

Приведем примеры текста карточек: «Я вижу перед собою...», «Я обнаруживаю в себе...», «Мне интересен этот человек, потому что...», «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что...», «Я хотел бы задать ему прямой вопрос...», «В моем собеседнике мне непонятным кажется...».

Варианты содержательного наполнения общения с зеркальным отражением создаются при опоре на вычленение функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни

индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее костюм, в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего внешнего облика с помощью зеркала мы как бы стали на место этого «другого» и его глазами взглянули на себя. Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем тут же мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие сиюминутному состоянию. В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека без его содержательного наполнения, оно – своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить самовольно собственным идеологическим соком. Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив ее в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, педагог создает смену позиций для подростка и юноши, севших перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить художественное полотно, где герой представлен перед зеркалом (например, полотна Серова, Веласкеса). Рассматривая миг общения человека с самим собой посредством зеркала, дети вместе с педагогом обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у детей: как ведет себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром? Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?

87. Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива»

Цель: способствовать формированию интереса к рассмотрению проблемы профессиональной перспективы; актуализация проблемы профессионального самоопределения.

Инструкция: Возьмите листок бумаги. Проставляя номер очередного вопроса, сразу же записывайте свой ответ.

Комментарий: Обычно на весь опрос затрачивается 25-30 минут. После индивидуальной работы с опросником можно предложить желающим зачитать свои ответы в кругу. Можно предложить обучающимся самим оценить свои ответы (предварительно совместно разбираются 1-2 анонимные работы, и участники осваивают систему оценки на чужих примерах. Ориентировочные критерии оценок по каждому вопросу:

- 1 балл – отказ отвечать на данный вопрос;
- 2 балла – явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;
- 3 балла – минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в университет, но не знаю, в какой...);
- 4 балла – конкретный ответ с попыткой обоснования;
- 5 баллов – конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

Схема построения личной профессиональной перспективы (ЛПП) (по Е.А.Климову)

Компоненты ЛПП

Вопросы и задания по схеме построения ЛПП

1. Осознание ценности честного труда (ценностно-нравственная основа самоопределения)

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?

2. Осознание необходимости профессионального образования после школы

3. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?

4. Общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование ее изменения

5. Знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения)

6. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с букв м, н, с, (Если всего – более 17 профессий, то это уже неплохо)

7. Выделение дальней профессиональной цели (мечты) и ее согласование с другими важными жизненными целями

8. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?

9. Выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели)

10. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте...

11. Знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы...(микроинформационная основа выбора)

12. Запишите три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три – связанных с обучением в вузе или колледже...

13. Представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей

14. Что в вас самих может помешать вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя – надо конкретнее)

15. Представление о путях преодоления своих недостатков(и о путях оптимального использования своих возможностей)

16. Как вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению в учебное заведение)?

17. Представление о внешних препятствиях на пути к целям

18. Кто и что могут помешать вам в достижении целей?

19. Знание о путях преодоления внешних препятствий

20. Как вы собираетесь преодолевать эти препятствия?

21. Наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту)

22. Есть ли у вас резервные варианты выбора?

23. Представление о смысле своего будущего профессионального труда

24. В чем вы видите смысл своей профессиональной жизни? (Ради чего вы хотите приобретать профессию и работать?)

25. Начало практической реализации ЛПП

26. Что вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что вы хорошо учитесь нельзя: что вы делаете сверх хорошей учебы?)

88. Методика «Ловушки-капканчики»

Цель: содействовать осознанию участниками тренинга возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

Инструкция. Ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.). В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для вызвавшегося добровольца некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности-ловушке. А главный игрок сразу же должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен сказать, как можно ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален. Подводится общий итог: сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет. Комментарий: Упражнение проводится в круге. Время проведения 15 – 20 минут. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, у участников возникает желание поделиться своим личным опытом и т.д. Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

89. Методика «Пришельцы»

Цель: помочь участникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

Инструкция: По желанию из группы выбираются 2-3 человека, которые будут гостями с дальней планеты, неожиданно оказавшимися в данном городе и данной группе. Время пребывания на Земле ограничено 15 минутами. На срочно созванной пресс-конференции необходимо за это время как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией. Гостям будет предоставлено короткое слово, в котором они сообщат самое главное о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях ее жителей. После этого журналисты (остальная часть группы) зададут вопросы. В течение 3-4 минут пришельцы готовятся в коридоре. Участники думают над содержанием вопросов. Через 15 минут гости исчезают, то есть садятся в круг на свои места. В течение 5-7 минут каждый журналист и каждый пришелец на

отдельном листе бумаги (занять не более одной трети страницы) должны написать:

- каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них цивилизации (пришельцы пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);
- стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, развивать с ней сотрудничество, по каким линиям.

Листочки с сообщениями собираются и зачитываются.

Комментарий. В ходе обсуждения нужно определить, какой критерий развития общества является самым важным. Ведущий выписывает все предложения ребят на доске, после чего они поочередно обсуждаются. В заключение ведущий может предложить и свои критерии. Например, это может быть возможность самореализации, предоставляемая обществом для каждого члена. Идеальным способом такой самореализации является свободный, творческий, общественно-полезный труд.

Время проведения – 45 минут. В ходе игры может возникнуть опасность перерастания игрового конфликта в межличностный, в случае, если журналистам не понравится образ жизни чужой цивилизации. При таком развитии игры ведущий может извиниться перед пришельцами за некорректность отдельных представителей прессы и предложить участникам игры вести себя более солидно.

90. Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г.Маралову)

Один из участников тренинговой группы играет самого себя, свое Я, другие ее члены – роли его положительных или отрицательных качеств личности.

Задача протагониста (основного действующего лица) состоит в том, чтобы «рассадить» свои качества по местам, как бы это было в тронном зале, где Я протагониста выступает в роли короля (королевы). Затем участники, играющие свойства личности протагониста, начинают вести спор за места, которые находятся ближе к «трону». «Я-король» внимательно слушает приводимые доводы и принимает решение или оставить все как есть, или произвести перестановку.

В результате в «пространстве» рождается «новая» структура личности, которая принимается протагонистом.

В заключение протагонист признается в любви всем своим «подданным» – качествам. Финал сопровождается, как правило, глубоким эмоциональным переживанием целостности и гармоничности собственной личности, что выступает одним из показателей задействования механизмов самопринятия и перестройки отношения к себе.

91. Тест «Ведущее полушарие»

Выполните несколько заданий.

1. Быстро, не думая, переплетите пальцы обеих рук. Большой палец какой руки (правой или левой) оказался сверху? Разомкните руки и переплетите пальцы наоборот. Как удобнее? Напишите буквы П (правая) Л (левая). И так пишите в каждом последующем задании.

2. Не раздумывая, скрестите руки на груди, став в «позу Наполеона». Предплечье какой руки оказалось сверху? Попробуйте сделать наоборот. Как удобнее? Напишите буквы П и Л.

3. Покажите, как вы аплодируете. Как правило, активно при этом перемещается ведущая рука, ударяя о другую, почти неподвижную.

4. Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень и глядя на нее обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурьте один глаз, потом другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз ведущий, и наоборот.

5. Возьмите в каждую руку по карандашу и, действуя одновременно обеими руками, нарисуйте, не глядя, круг, квадрат, треугольник. Сравните изображения каждой пары фигур. Изображения, выполненные ведущей рукой, обычно выглядят более полными и правильными.

Теперь подсчитайте, сколько у вас П и Л. Если в четырех или пяти пробах ведущая рука – правая, то ведущее полушарие – левое. Если наоборот, то – художественное.

92. Методика «Хочу» и «Надо»

Субъективная позиция ребенка развивается и формируется тогда, когда он отдает себе отчет в собственной жизни. При этом его «хочу» из эмоционально окрашенного желания иметь что-либо трансформируется в «хочу» как стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Групповая игра «Хочу» и «Надо» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом», «Я хочу иметь роскошный автомобиль», «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной», «Я

хочу быть закаленным и физически крепким», «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

Ведущему необходимо следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго свободного тура команды можно полностью поменять. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, так как дети быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реальна эта мечта.

93. Игровая методика «Цена и ценность»

Данная игровая методика относится к ряду программных групповых дел, должной обязательным порядком быть введенной в систему воспитания школьника, помещенного обстоятельствами социально-политического развала в стране, в ситуацию пропаганды богатства, добытого любыми путями.

Игра инициирует размышление о принципиальном отличии того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью. Разведение понятий в игре способствует осмыслению соответствующих явлений в жизни участника игры.

Фабула игры: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Что же в руках у владельца? Кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; пишущая машинка, доставшаяся от дедушки; текст научной статьи; мяч, в который играет сын; красный шерстяной шарф и др.

Группа, наблюдавшая торги, вдруг замечает, что одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали. (Ведущий при этом должен подыграть, репликами усиливая азарт: «Повышайте цену!»... или «Просите лучше – зачем ему старая кошка?!»)

Лучше, если «товар» предварительно обозначен на карточках и роздан владельцам в руки так, чтобы до момента торга наблюдатели не знали о предмете торга. Его содержание открывается только в момент реакции владельца, когда он отвечает покупателю: «У меня есть камешек, привезенный с моря...»

Во время рефлексии педагог незаметно вводит понятия «цены» и «ценности», отмечая их сущностные признаки: цена – все то, что имеет денежную стоимость; ценность – все то, что значимо для жизни человека. Хорошо проходит рефлексия, если предложить детям такую фразу: «Я понял, что...».

94. Игра «Магазин одной покупки»

«Магазин одной покупки» – одна из форм групповой деятельности с подростками. В ней сочетаются игровая и ценностно-ориентационная деятельности, требующие определенных духовных усилий. Назначение игры в том, чтобы подвести ребенка к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставить свое «Я» с интересами других людей, определить свою позицию по отношению к данному явлению.

Методически провести эту форму не сложно. Алгоритм ее организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каждый играющий по следующей схеме:

Школьник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» – карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, смартфон, планшет, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений Абая, джинсы, кроссовки и т.п. «Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки «товара» указана «цена». «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть большого друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки:

«Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте, может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть большого друга, но зато у вас появятся новые друзья...», «Золотая цепочка – это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д. Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору:

«Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами дети могут оценить для себя мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

Модификация этой игры – «Магазин трех покупок», используется в работе с обучающимся старших классов. В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать три покупки, дается три минуты на размышление, в «магазине» три «зала», победителем оказывается тот, кому удастся купить три предмета. Число модификаций не ограничено.

95. Игра «Калоши счастья»

Игра получила такое название по одноименной сказке Г.Х. Андерсена.

Фабула игры: Фея счастья сообщает Фею печали, что у нее есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком. Фея печали возражает: надевший такие калоши обретет немедленное желание от них избавиться. Ведущий предлагает разрешить спор всем присутствующим.

Выстраивается следующая мизансцена:

Фея счастья Фея печали

КАРТОЧКИ СЧАСТЬЯ

ИГРАЮЩИЕ

Ход игры. Ведущий предлагает детям поочередно выбрать карточку из предложенных, прочесть, какое «счастье» ему досталось. Тут же Фея счастья объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А Фея печали торопится объявить, сколько неприятностей падет на голову того, кто такое счастье приобретет. Например, играющему карточка «счастья» сообщает, что у него «появился новый друг, умный и интересный собеседник».

Фея счастья замечает, что это прекрасно, что такое счастье сулит играющему богатое общение, минуты радости жизни, общее интересное дело, а Фея печали замечает, что от такого счастья лишь прибавились заботы: умный всегда тебя будет поправлять, своими разговорами держать в постоянном усилии, разбегутся приятели, которые не очень умные.

Теперь играющий выбирает либо сторону Феи счастья, либо сторону Феи печали – он переходит в «лагерь» одной из этих волшебных дам.

Примерное содержание карточек:

- Поступишь в университет и тебе легко будут даваться науки.
- Станешь очень богатым.
- Тебя полюбит первая красавица мира.
- Тебе подарят собаку.
- Будешь самым сильным в мире.
- У тебя будет модная красивая одежда.
- Станешь владельцем автомобиля.

Во время рефлексии следует развернуть идею амбивалентности мира, сочетания противоречий в одном явлении, тесной связи счастья и несчастья, радости и неприятности, удовольствия и огорчения. Ни в коем случае не делать никаких оценочных суждений по поводу выбора детьми «лагеря счастья» или «лагеря печали». Противоречивость мира всегда держит человека в состоянии разрешения противоречия. Его выбор определяется способностью разрешения

этих противоречий. Таким образом каждый становится строителем своей судьбы.

96. Игра «На плоту»

Игра «На плоту» многофункциональна. Во-первых, она может быть использована как педагогическая диагностика. Во-вторых, в процессе этой игры формируются некоторые поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры. В-третьих, в ходе игры развивается нравственное сознание всех участников и наблюдателей ее.

Данная игра – одна из немногих, которые успешно проходят при разновозрастном составе играющих. Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

Фабула игры такова. На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы; волной смыло маршрутную карту; загрустила маленькая Дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошел сильный холодный дождь и т.д. Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции находятся под наблюдением зрителей.

По завершении ролевой ситуации зрители сообщают о своем мнении, было ли поведение мужчин достойным при случившемся (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении).

Момент движения плота обозначается музыкой (например, Генделя «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать произведенное.

Хорошо, когда реальный возраст юношей и девочек (девушек) как бы игнорируется. Например, на плот приглашается дама-второклассница и юноши-десятиклассники или дамы-старшеклассницы и юноши-второклассники. Тем самым подчеркивается вневозрастное содержание роли Дамы и роли Мужчины.

В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре. Количество ситуаций определяется успешностью произведенных ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить до трех; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлиняется, тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

Предполагается неременная рефлексия по окончании игры: что я извлек для себя во время путешествия на плоту? Идея игры «На плоту» настолько

широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые создаст педагог.

97. Групповое дело «Предлагаю – выбираю»

Групповое дело под названием «Предлагаю – выбираю» («Предложи помощь») учит в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

В период повышенного интереса к рынку и финансовой стоимости жизни, когда понятие «предлагаю» наполнилось узкоматериальным содержанием, а слово «выбор» приобрело ограниченно «базарное» значение, необходимо ввести в сферу внимания наших детей духовный выбор как поведенческий акт и поведенческий акт как духовное взаимодействие.

Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь» состоял в следующем: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь избирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей, а затем в третьем, завершающем туре игры - «супер-суперигры» претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас» и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же, на глазах зрителей. Нарисуем мизансцену игры:

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...», «Я не умею плавать...», «Я поссорилась с родителями...», «Я потерял библиотечную книгу...».

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Привлекательной стороной игры выступает отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, и, чтобы понять выбор и его оценить, зрители тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая – слышать», «глядя - видеть», «общаясь – воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темпоритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы» особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер-суперигру», предлагается возможность оказать человеку здесь и сейчас немедленную помощь.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, в отношениях людей оказывать помощь важно, но, тем не менее, предлагать ее тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю – выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

98. Игра «На пне в лесу» (Metis quique dues)

Игра имеет два названия. Первое – «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе – «Разум – бог каждого» (лат.), потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может, он сам себе бог в своих отношениях к жизни.

Интрига игры в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием, и не делают этого при несогласии.

Мизансцена игры:

Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение – все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание. Сидящие «на пне» обычно произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом группа подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях.

Предложим опробованные на практике темы и суждения, разместив их напротив друг друга, как если бы это отражало момент игры.

– Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому что...

– Я люблю уроки, на которых стоит тишина, потому что...

– Я не люблю уроков, на которых приходится напряженно думать, потому что...

– Я люблю уроки, когда надо напряженно думать, потому что...

– Мне нравится работать у доски, потому что...

– Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому что...

– Мне нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...

– Мне не нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...

А вот другая тематика:

– Мне обидно, когда на меня кричат, потому что...

- Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...
- Мне не обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...
- Мне обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...

Еще одна тематика:

- У меня нет денег, так как я еще не работаю, но мне...
- У меня всегда есть деньги, хотя я не работаю, и мне...
- Родители вовсе не обязаны давать мне денег, так как...
- Родители обязаны давать мне деньги, так как...
- Иметь дело с человеком, у которого много денег, приятно, так как...

Иметь дело с человеком, у которого много денег, неприятно, так как...

Особенный эффект производит игра, если в группе что-то случается, и ведутся длительные дискуссии проблемного характера. Тогда педагог может сказать: «Не посидеть ли нам на пне в лесу?» и заготовленные карточки с самыми различными точками зрения на происшедшее помогут многостороннему рассмотрению проблемы.

Заключительным аккордом может служить методика недописанного тезиса: «Теперь, когда я окажусь в лесу на пне...» – дети называют вопрос, о котором они хотели бы подумать.

«Пень в лесу» – условность, она может быть заменена «Камнем в степи», «Песком у моря», «Скамейкой в саду».

Предостережение: здесь очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону мыслителя. Ведущий должен обратить внимание всех, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными – такое возможно в нашем противоречивом мире.

99. Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста

Дорогой друг!

Тебе предлагается ответить на вопросы, касающиеся твоих познавательных интересов и склонностей, а также особенностей их осуществления. Это поможет тебе и твоим наставникам оценить значение взаимодействия педагогов, проанализировать твою индивидуальную образовательную траекторию и внести в нее возможные изменения.

Из числа предложенных ты должен выбрать такой вариант ответа, который в большей степени соответствует твоим взглядам. Напротив его номера в бланке ответов поставь галочку или крестик. Укажи ответы на все вопросы, кроме последнего. На него нужно дать самостоятельный письменный ответ.

1. Ты с удовольствием посещаешь школьные занятия?

- а) всегда,
- б) иногда,
- в) нет.

2. Во время уроков в школе педагога сообщают вам информацию о том, в каких кружках, секциях, студиях вы можете заниматься?

- а) всегда,
- б) иногда,

в) нет.

3. Ты посещаешь учреждения дополнительного образования: кружки, секции, студии, мастерские и пр.?

а) да,

б) иногда

в) нет.

4. Ты имеешь возможность в учреждении дополнительного образования углублять знания и умения, полученные в школе на любимых предметах?

а) да,

б) иногда,

в) нет.

5. Позволяют ли занятия в учреждениях дополнительного образования обобщить, привести в систему свои знания, найти способ их применения на практике?

а) всегда,

б) иногда,

в) нет.

6. Побуждают ли тебя посещение школы и учреждения дополнительного образования планировать свой день и учебную неделю?

а) всегда,

б) иногда,

в) нет.

7. Способствует ли взаимодополнение школьных уроков и занятий в учреждениях дополнительного образования повышению уровня твоего общего развития?

а) всегда,

б) иногда,

в) нет.

8. Повышают ли знания, умения и навыки, полученные в учреждениях дополнительного образования и демонстрируемые в школе, твой авторитет среди сверстников?

а) всегда,

б) иногда,

в) нет.

9. Проводят ли для вас руководители кружков (секций) и школьные педагога совместные мероприятия?

а) всегда,

б) иногда,

в) нет.

10. Твои профессиональные интересы сложились под общим влиянием педагогов школы и учреждений дополнительного образования?

а) да,

б) не только,

в) нет.

11. Удовлетворены ли твои родители тем, что ты занимаешься не только в школе, но и посещаешь учреждения дополнительного образования?

а) да,

б) нет.

12. Что бы ты предложил изменить в сотрудничестве школы и учреждений дополнительного образования?

а)

б)

в)

Упражнения на развитие памяти

Ум – это комплексное, обобщенное понятие, обозначающее адекватный и оптимальный способ ориентации индивида в окружающем мире.

Интеллект – это выработанная специальной подготовкой способность разумного субъекта воспринимать и фиксировать информацию из окружающего мира, понимать ее, хранить и обрабатывать, интегрируя в систему научного знания.

Первое качество – ум – в значительной степени врожденное, а затем развиваемое и совершенствуемое в течение жизни под воздействием всех ее обстоятельств - главным образом на уровне здравого смысла. Второе же приобретается путем систематических, целенаправленных занятий, связанных с усвоением и обработкой научной информации. Упрощенно говоря, на умного человека специально, целенаправленно выучиться нельзя, на интеллектуала – можно.

Обратимся к раскрытию смысла второго понятия. Слово «тренинг» означает не что иное, как тренировка, то есть выполнение системы специально подобранных упражнений, направленных на формирование и развитие определенных качеств организма и на общее его укрепление и развитие

1. Восстановить с конца

Используется в конце занятия. «Восстановить с конца» ход вашего занятия. Желательно в мельчайших подробностях. Это упражнение полезно не только для повышения гибкости и оперативности работы интеллекта, но и для активизации осмысления.

2. Спички

Тренировка зрительной памяти.

Бросьте на стол кучкой четыре спички. В течение двух – трех секунд смотрите на них, чтобы запомнить их расположение. Воссоздайте изображение с закрытыми глазами (можно зарисовать). Если не удалось все запомнить, посмотрите на них еще одну секунду и снова закройте глаза. В следующий раз добавляйте еще одну спичку и т.д.

3. Самый внимательный

Время проведения: 10 мин

Упражнение на развитие зрительного внимания, памяти.

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить аплодисментами тех, кто не ошибется.

4. Телефон

Время проведения: 10 мин

Упражнение на развитие слухового внимания, слуховой памяти.

Словесное сообщение передается шепотом по кругу, пока оно не вернется к первому игроку.

Сказка «Пузырь, соломинка и лапоть»

Жили-были пузырь, соломинка и лапоть. Пошли они в лес дрова рубить; дошли до реки и не знают, как через нее перейти. Лапоть говорит пузырю: «Пузырь, давай на тебе переплывем?» – «Нет, - говорит пузырь, - пусть лучше соломинка перетянется с берега на берег, а мы перейдем по ней!»

Соломинка перетянулась; лапоть пошел по ней, она и переломилась. Лапоть упал в воду, а пузырь стал хохотать - хохотал, хохотал да и лопнул!

5. Запомни пару

Время проведения: 10 мин

Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

МАТЕРИАЛ:

1. курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.

2. жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

6. Эпизод

Время проведения: 10 мин

Закройте глаза и представьте соответствующие картинку, названия которых произнесут.

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

7. Успеть за 40 секунд

Время проведения: 3 мин

За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Украинец | 11. Масло |
| 2. Экономика | 12. Бумага |
| 3. Каша | 13. Пирожное |
| 4. Татуировка | 14. Логика |
| 5. Нейтрон | 15. Стандарт |
| 6. Любовь | 16. Глагол |
| 7. Ножницы | 17. Прорыв |
| 8. Совесть | 18. Дезертир |
| 9. Глина | 19. Свеча |
| 10. Словарь | 20. Вишня |

Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

Количество правильно воспроизведенных слов X $100 = \%$

Количество предлагаемых слов

8. Нумеролог

Время проведения: 3 мин

То же самое можно сделать с цифрами.

- | | | | |
|-------|-------|--------|--------|
| 1. 43 | 6. 72 | 11. 37 | 16. 6 |
| 2. 57 | 7. 15 | 12. 18 | 17. 78 |
| 3. 12 | 8. 44 | 13. 87 | 18. 61 |
| 4. 33 | 9. 96 | 14. 56 | 19. 83 |
| 5. 81 | 10. 7 | 15. 47 | 20. 73 |

9. Запомни по порядку

Время проведения: 3 мин

Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

10. Услышь ошибку

Время проведения: 3 мин

Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Числовые ряды:

37 48 95
24 73 58 49
89 65 17 59 78
53 27 87 91 23 47
16 51 38 43 87 14 92
72 84 11 85 41 68 27 58
47 32 61 18 92 34 52 76 84
69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Упражнения на развитие творческого мышления

1. Все ли утверждения логичны?

Время проведения: 10 мин

1. Все металлы проводят электричество. Ртуть - металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.
2. Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед - араб.
3. Некоторые капиталистические страны - члены НАТО. Япония - капиталистическая страна. Следовательно, Япония - член НАТО.
4. Все выпускники медицинского института получают диплом. Иванов получил диплом. Следовательно, Иванов - выпускник медицинского института.
5. Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь. «Медный Всадник» – сочинение Пушкина. Следовательно, «Медный Всадник» нельзя прочитать за одну ночь.
6. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Л. мошенничеством не занимался. Следовательно, Л. не привлечён к уголовной ответственности.
7. Все обучающиеся высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов - слушатель высшей школы.
8. Некоторые обучающиеся КПИ - бывшие военнослужащие. Петров – студент КПИ. Следовательно, Петров – бывший военнослужащий.
9. Все колхозы КазССР выполнили план хлебопоставок. Колхоз «Восход» не является колхозом Киевской области. Следовательно, колхоз «Восход» не выполнил план хлебопоставок.
10. Некоторые работники 2-го управления – юристы. Ахметов – юрист. Следовательно, он работник 2-го управления.
11. Все граждане Украины имеют право на труд. Данияров – гражданин Республики Казахстан. Следовательно, Данияров имеет право на труд.
12. Все металлы куются. Золото – металл. Следовательно, золото – куётся.
13. Все коренные жители Конго – негры. Мухаммед – негр. Следовательно, Мухаммед - житель Конго.
14. Все обучающиеся Казахстанского университета изучают историю Казахстана. Н. изучает историю Казахстана. Следовательно, Н. – студент Казахстанского университета.
15. Когда идёт дождь, крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идёт дождь.
16. Некоторые капиталисты стремятся к развязыванию войны. Н. Рассел – капиталист. Следовательно, Н. Рассел стремится к развязыванию войны.
17. Все обучающиеся 3-го курса выполнили курсовую работу. В. выполнил курсовую работу. Следовательно, В. – студент 3-го курса.
18. Все демократы выступают против войны. Б. Джонс выступает против войны. Следовательно, Б. Джонс – демократ.

19. Некоторые капиталистические страны входят в состав Общего рынка. Австрия – капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка.

20. Все обучающиеся 3 «Б» класса – отличники. Алдияр Дияров – отличник. Следовательно, Алдияр Дияров – обучающейся третьего «Б» класса.

2. Лишние слова

Время проведения: 3 мин

Возьмем слова:

- 1) воробей, дрозд, иволга, орел;
- 2) токарь, грузчик, землекоп, артист, плотник;
- 3) подсолнух, одуванчик, сливочное масло, перегной, солнце.
- 4) сумка, саквояж, кейс, носилки, портфель;
- 5) самолет, телега, автобус, паровоз, такси.
- 6) рука, нос, палец, яблоко, голова.

Какие слова лишние в этих рядах?

3. Поиск аналогий

Время проведения: 10 мин

Называется какой-либо предмет или явление, например «вертолет». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналогии по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. К примеру, могут быть названы «птица», «бабочка» (летают и садятся), «автобус», «поезд» (транспортные средства), «штопор» и «вертолет» (важные детали вращаются). Побеждает тот, кто назвал наибольшее количество групп аналогов.

Задание направлено на выделение свойств, умение классифицировать по признакам.

4. Среднее звено

Время проведения: 10 мин

Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слово, стоящее слева и справа от точек.

Битва ... ругань.

Животное ... нежность.

Скамья ... магазин.

Карточная игра... стержень с резьбой.

Химический элемент ... лес.

Вращающийся стержень ... насыпь.

Супружество ... изъян.

Металл ... кожа.

Рыба ... оружие.

Большое решето ... шум.

Родник ... отмычка.
Рыба ... инструмент.
Залив ... часть земли.
Молодая ветка ... самовольный уход.
Косточка пальца ... паукообразное.
Рыба ... наклонная поверхность.
Предлог... ремень узды.
Собака ... прейскурант.
Шалость ... болезнь.
Должность ... воздержание от пищи.

Ответы: брань, ласка, лавка, винт, бор, вал, брак, хром, меч, грохот, ключ, пила, губа, побег, фаланга, скат, повод, такса, проказа, пост.

Часть оружия ... торговое учреждение.
Средство общения ... часть ротовой полости.
Взбитый торчащий вихор ... повар.
Часть речи ... местный говор.
Письменный стол с выдвигной крышкой и ящиками... учреждение, контора.
Гильза с капсулом, зарядом пороха и пулей или дробью... хозяин по отношению к подчиненным.
Место открытой разработки полезных ископаемых... бег коня.
Заостренная палка... старинная мера пахотной земли.
Трубка с затвором для выпуска жидкости или газа... подъемный механизм.
Условный знак музыкального звука... официальное, письменное обращение правительства.
Облик...икона.
Широкая улица... программа, план.
Вещество... тайна.
Награда... организация с определенным уставом.
Старинное речное судно... инструмент.
Химический элемент... большой кипятильник.
Чувство... устаревшее наречие.
Бег лошади... животное.
Группа людей... тазик.
Продукт... тайный агент.
Танец... бег лошади.
Домовой... птица.
Ответы: магазин, язык, кок, наречие, бюро, патрон, карьер, кол, кран, почта, образ, проспект, секрет, орден, струна, титан, страсть, рысь, шайка, шпик, галоп, щур.

5. Поиск соединительных звеньев

Время проведения: 10 мин

Задаются два предмета, например, «лопата» и «автомобиль». Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Называемые предметы должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. К примеру, в данном случае это могут быть «экскаватор» (сходен с лопатой по функции, а с автомобилем входит в одну группу – транспортные средства), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно является владельцем автомобиля). Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев («лопата» – «тачка» – «прицеп» – «автомобиль»). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытие содержания каждой связи между соседними элементами цепочки. Победитель тот, кто дал больше аргументированных вариантов решения.

Задание позволяет легко устанавливать связи между предметами и явлениями.

6. Перепутанные буквы

Время проведения: 5 мин

Даны слова, в которых намеренно перепутан порядок букв. Какое из них лишнее: росип, евшал, нанба, солам, клуба?

7. Алфавит

Время проведения: 5 мин

Составьте слова из всех букв алфавита, чтобы ни одна буква не повторилась. К примеру:

- 1) съезд, жмых, цапля, вой, юфть, шик, щен, эрг, чуб;
- 2) эндшпиль, тюфяк, борщ, цех, гуж, сыч, ай.

8. Сходство и различие

Время проведения: 15 мин

Учащимся предлагается сравнить между собой различные предметы и понятия. Для младших школьников это сравнение хорошо знакомых предметов: молоко и вода, корова и лошадь, самолет и поезд, – при этом можно использовать и их изображение. Для более старших детей понятия могут быть сложнее: картина и фотография, утро и вечер, упрямство и настойчивость. Отметьте общее число правильных ответов, количество ошибок (сравнение по разным основаниям), соотношение отмеченных признаков сходства и различия, преобладающие признаки (внешние, функциональные, классо – родовые отношения и проч.). Выигрывает тот, кто предложил больше оснований для сравнения или тот, кто назвал признак последним.

9. Цепочка Кэролла

Время проведения: 5 мин

Составьте цепочки слов, позволяющие (путем изменения каждый раз всего одной буквы) перейти от начального слова к заданному конечному. К примеру, как из слова *пять* сделать *семь*:

пять - путь - суть - сеть - семь.

Или щит переделать в меч: щит - кит - кот - пот - мол - мел - меч.

Из жабы - рыбу: жаба - раба - рыба. Из вороны - корову: ворона - корона - корова. Из дня - ночь: день - сень - сель - соль - ноль - ночь.

А теперь сами постарайтесь построить такие ряды слов: рак – кит, мост – река, гриб – гном, паук – муха, волк – тигр. Помните, чем короче цепочка слов, тем она интересней. Можно это превратить в игру, где участников два и более.

10. Вооружённые морские жители

Время проведения: 5 мин

Назовите 3 представителя морских животных, обладающих одним общим, свойственным только им, орудием защиты от врагов. Как они называются и что это за оружие, которое делает их опасными даже для человека?

Ответ: скат, электрический сом и электрический угорь, обладающие способностью вырабатывать в своём теле электричество.

11. Кому сколько лет?

Время проведения: 10 мин

Алдияру, Ахмету, Серику и их жёнам Алие, Инжу и Алме всем вместе 151 год. Причём каждый муж старше своей жены на 5 лет.

Алдияр на 1 год старше Инжу; Алие и Алдияру вместе 48 лет, а Серику и Алие вместе 52 года.

Предлагается узнать, с кем каждый из них находится в браке и сколько лет каждому.

Ответ: Серику 30 и Инжу 25; Алдияру 26 и Алме 21; Ахмету 27 и Алие 22.

12. Снежный ком

Время проведения: 5 мин

Внимательно всмотритесь в следующую серию слов: ад - лад - клад - лодка - колода - шоколад.

Шесть существительных нарицательных, взятых в исходной форме. Каждое последующее состоит из тех же букв, что и предыдущее, плюс еще одна буква. И порядок внутри слова не имеет значения. Вот еще несколько таких цепочек слов:

1) па - пат - трап - тапир - партия - терапия - трапедия.

2) ар - пар - репа - нерпа - перина - парение - перелина.

3) ас - сат - скат - такси - натиск - астеник - скитание - синтетика - антисептик

Придумайте несколько своих цепочек.

13. Словесные квадраты

Время проведения: 5 мин

Имеется старая игра со словами. Надо в клетки квадрата (3x3 или 4x4) вписать разные слова, чтобы их можно было читать и по вертикали и по горизонтали. Составьте свои словесные квадраты.

14. Поиск противоположных предметов

Время проведения: 5 мин

Называется какой-либо предмет, например, «дом». Надо назвать как можно больше других предметов, противоположных данному. При этом следует ориентироваться на различные признаки предмета и систематизировать его противоположности (антиподы) по группам. К примеру, в данном случае могут быть названы: «сарай» (противоположность по размеру и степени комфорта): «поле» (открытое или закрытое пространство), «вокзал» (чужое или свое помещение) и т.д. Побеждает тот, кто указал наибольшее количество групп противоположных предметов, четко аргументировав при этом ответы.

Задание направлено на сравнение предметов, поиск свойств предмета.

15. Составление предложений

Время проведения: 10 мин

Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш» и «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять их падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными («Медведь упустил в озеро карандаш»), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя словами, и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий как карандаш, стоял возле озера, которое ревело как медведь»).

В этой игре, как и в других, ведущему важно установить, а игрокам найти «золотую» середину между количеством и качеством ответов. Необходимо, с одной стороны, стимулировать большое число любых разнообразных ответов, а с другой – поощрять оригинальные, творческие ответы.

Обязательным условием эффективности этих игр является сопоставление и обсуждение игроками всех предложенных ответов и развернутое обоснование, почему именно тот или иной ответ им понравился или не понравился.

Это задание направлено на установление связей, обобщение, создание целостных образов.

16. Перечень возможных причин

Время проведения: 10 мин

Описывается какая-либо необычная ситуация, например: «Вернувшись из магазина, вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать как можно больше причин этого факта, возможных его

объяснений. Причины могут быть банальными («Забыл закрыть дверь», «Залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные («Прилет марсиан»). Побеждает тот, кто назвал больше разнообразных причин.

Задание направлено на широту мышления, всесторонний анализ.

17. Маяковский

Время проведения: 5 мин

Поэт В. Маяковский, как никто другой, любил неологизмы, которые он сам обожал создавать:

«Я планов наших люблю громადье. Пойдем, поэт, взорим, вспоем. Партия - рука миллионопалая. Но странная из солнца ясь струилась. Темно свинцовоночие. Стоугольный «гигант».

Нетрудно видеть, что выделенные слова произошли от известных всем слов: громада - громадье, заря - взорим, миллион пальцев - миллионнопалая, ясно - ясь, свинцовая ночь - свинцовоночие.

Возьмите корни от уже известных слов, придумайте с десятков новых слов по одному образцу и составьте с ними предложения.

18. «Буриме»

Время проведения: 5 мин

«Буриме» (в переводе с французского) означает стихотворение обычно шуточного характера на заранее заданные рифмы, которые нельзя ни переставлять, ни изменять и которые должны быть связаны осмысленным текстом. Эта литературная игра возникла во Франции в XVII в. Как же в нее играют?

Допустим, стихотворцу задают рифму «тишина – весна». Немного подумав, тот сейчас же выдает двустишие:

*Вмиг пропала тишина:
По земле пошла весна!*

Или такое:

*Все умолкло. Тишина.
Где же ты, скажи, весна?*

Придумайте собственные буриме на рифмы: «роса – небеса»; «пес – принес»; «краски – сказки»; «ветерки – мотыльки»; «у реки – глубоки»; «в лесу – принесу», «колдуны – не страшны», «холодна – у окна».

19. Лимерик

Время проведения: 5 мин

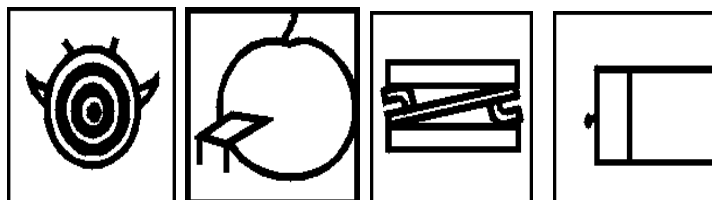
Лимерик – это английский вариант организованной и узаконенной нелепицы. Знамениты лимерики Э.Лира. Вот один из них:

*Жил да был старик болотный,
Вздорный дед и тягомотный,
На колоде он сидел,
Лягушонку песни пел
Въедливый старик болотный.*

По данной схеме (первая строчка – выбор героя, вторая – указание на его черту характера, проявившуюся в действии, третья и четвертая – само действие, пятая – выбор конечного эпитета, пародирующего содержание образа). Придумайте свои лимерики.

20. Что это такое? («Друдлы»)

Время проведения: 10 мин



Проявите свои креативные способности. Придумайте 3-5 различных вариантов описания того, что изображено на рисунке.

21. Чудеса техники

Время проведения: 10 мин

Ведущий предлагает участникам вообразить, будто группа находится на выставке последних новинок техники. Здесь демонстрируются замечательные предметы быта – осязаемые, но почти невидимые. Ведущий демонстративно роется в карманах и «находит» коробок спичек. Затем он делает несколько выразительных движений, перекладывая невидимый коробок из одной руки в другую, открывая и закрывая его. Ведущий зажигает несуществующую спичку, передает ее кому-нибудь из группы. Затем просит кого-нибудь, чтобы он зажег сверхсовременную спичку сам. Постепенно в игру вовлекаются все участники: кто-то пришивает несуществующую пуговицу к прозрачной рубашке, кто-то точит невидимый карандаш и т.д. Участники угадывают, кто, что делает.

22. Антивремя

Время проведения: 10 мин

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. К примеру: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

23. Вода в стакане

Время проведения: 3 мин

Два стакана наполнены водой. Как поменять содержимое стаканов?

Ответ: использовать третий стакан

24. Вода и керосин

Время проведения: 3 мин

В графине находится вода, в кастрюле – керосин. Как, не используя третий сосуд, поменять содержимое ёмкостей?

Ответ: перевернуть графин, опустив в кастрюлю.

25. Загадка со спичками

Время проведения: 3 мин

Постройте из 6 спичек 4 треугольника одинаковой величины.

Ответ: фигура не плоская, а объёмная.

26. Забавные фигуры

Время проведения: 3 мин

Поменяй местами фигуры, передвигаясь вперёд на одно или через одно место; возвращаться обратно нельзя. Начинай с треугольников, всего 8 ходов.



Упражнения на развитие восприятия

1. Телеграмма

Время проведения: 3 мин

В телеграммах часто встречаются такие буквосочетания: ЗПТ, ТЧК, КВЧ. Так сокращенно пишутся запятая, точка, кавычки. Прием, который здесь применяется – пропуск гласных букв.

В приводимых ниже фразах тоже пропущены буквы. Введите их в текст, чтобы он стал понятным:

Кшк пгнльс з мшкй. Цлй днь т брдль п лс. Чдеснй цвтчый зпх. Ввк нстпл н клчк. Скльк здсь члвк. В кемс плтт смл. Хршньк прглдтсь к нм. Пчм тк плчльс? В вгн бл мнг лдй.

2. Шифр

Время проведения: 3 мин

Если взять любое предложение, допустим «Виктора попросили вернуть книгу», и по другому расставить в нем пробелы, получится любопытный шифр: «В иктор Апопрос иливер нуть книг у».

Зашифруйте таким путем несколько предложений и попросите товарища разгадать написанное.

3. «Читай наоборот»

Время проведения: 3 мин

Прочтите следующие предложения: «Етйа Дюлбос унишит»; «Мечаз ыв илаледс отэ?», «Амиз ланженс и ятюл алширп в ишан ярк»; «Тсупь адгесв тедуб ецнлос!».

4. Пропущенные буквы

Время проведения: 10 мин

Если какая-то буква, допустим «л», исчезла бы из русского языка алфавита, могла бы возникнуть масса необычных слов, например: коба (колба), пащ (плащ), баон (баллон), сово (слово).

Определите, какая буква отсутствует в следующих словах, и прочтите их правильно: кот, пут, потет, койдо, инг, штоа, пата, кышка.

Составьте таким образом небольшой рассказ и попросите «перевести его на русский язык».

Уберем теперь не одну, а две буквы из нашего алфавита. Определите, какие буквы убраны в следующих словах, и прочтите их правильно: ово, он, оидо, еза, адкий, аты, ледвие, ит, паен, понаышке, комомоьский.

Напишите еще один рассказ из слов с. Предложите перевести его товарищам с условием, кто быстрее.

5. Какие это слова?

Время проведения: 5 мин

В существительных пропущены буквы: .ур.ал, ц.ето., л.ст.а, .блок., .ерев., иг.а, к.ут, .омощ.ик, т..ва, ..опка.

6. Следующая буква

Время проведения: 3 мин

Каждую букву алфавита можно обозначить следующей за ней буквой, например: а-б, б-в, в-г...., я-а. Слово *брат* будет выглядеть так: В с б у. Опираясь на этот принцип, составьте новый шифр.

7. Найдите разгадку.

Время проведения: 5 мин

А вот шифр посложнее: «Ты басудь ямо, ясирос», «И дидож, и гасне, и ероз етыгус ниси, нашити и светрас, щийдяхоу за рямо...»

8. Города и реки

Время проведения: 5 мин

Какие из зашифрованных здесь городов и рек находятся в Азии.

Города: Гарап, Дирмад, Веки.

Реки: Есан, Мура, Нахухэ, Оп, Найда, Брит, Зиземба.

9. Дешифровщик

Время проведения: 5 мин

Расшифруйте загадочный текст: «Лдак в тас хачша то выи, силе тиди ан гю. Пако ан 1 терм».

10. Хаос

Время проведения: 5 мин

В словах, которые даны ниже, буквы представлены хаотично, как вздумается. Вам надо прочесть предложения - неразберихи:

1. Аон ылба, акк вецкот, типирыйб демисод и мротев к лемзе.
2. Но лы зеб рыем длымуа ад мынзоор.

11. Цифры и буквы

Время проведения: 3 мин

Перед вами один из самых трудных и в то же время один из самых простых шифров, например: число 275 можно записать так: ДСП.

Прочитайте зашифрованный ряд: одтчпшсвдд.

Ответ: цифры зашифрованы первыми буквами их названий - теперь буквенный ряд превращается в цифры: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Упражнения на развитие внимания

Упражнение на концентрацию и устойчивость внимания

1. Главная задача этого упражнения - обеспечение полного отсутствия всех посторонних мыслей.

Попробуйте смотреть на кончик своего пальца (секундной стрелки, кончика карандаша и т.д.) с концентрацией внимания на нем в течение 3 – 4 минут подряд. Это далеко не так просто, как кажется: не пройдет и полминуты, как вы обнаружите, что думаете совсем о другом. Принцип упражнения: найти в рассматриваемом предмете новые и новые стороны, признаки и свойства.

2. Зачитать отрывок какого – либо текста, в котором, кроме того, что нужно понять смысл текста, необходимо еще и сосчитать сколько раз встречается какая – либо буква. Тренируется не только концентрация внимания, но и слуховое внимание. Рекомендуется наращивать нагрузку, увеличивая размер текста.

Упражнение на увеличение объема внимания

3. В течение одной минуты рассмотрите какой – либо предмет (монету, ручку, часы, лицо, картина, интерьер), а затем попытайтесь описать его с максимумом деталей (форма, цвет, потертости, пятна, царапины, рисунки и т. д.) Сравните свое описание с предметом. Это упражнение можно использовать везде: на улице, в автобусе, рассматривать витрины, рекламные плакаты, группы людей и т. д.

Упражнение на распределение внимания

4. Одновременно пишите разными руками разные слова, например, левой свое имя, правой – фамилию.

5. Считайте вслух от 1 до 20. Одновременно пишите: «20, 19, 18....1».

6. Рисуйте на бумаге или описывайте одной рукой круг по часовой стрелке, другой – против. Когда научитесь рисовать плавно и без рывков, усложните задачу – включайте ногу, описывая ею, например, квадрат.

Подобные упражнения не являются пустой забавой. Многие из них входят в целые комплексы упражнений так называемой несимметрической гимнастики, культивируемой сегодня во многих странах мира.

Упражнение на переключение внимания

7. Читайте попеременно две или три страницы из разных книг: 15 секунд – одну, 15 секунд – другую. После прочитанного нужно еще пересказать смысл текста.

8. «Мешающие» и «внимательные»

Время проведения: 15 мин

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и «внимательные».

«Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, галстуки и пр.). Им дается инструкция:

«Ваша задача – изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (по команде «стоп») и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? «Мешающие» получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!»

Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они скандируют лозунги, призывы, разыгрывают сценки, рассказывают анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп» и начинается обсуждение. Упражнение следует использовать в уже сложившихся группах, где царит атмосфера творческой увлеченности.

9. Мой любимый фрукт

Время проведения: 8 мин

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

10. Мой день Рождения

Время проведения: 10 мин

Упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания.

Участники группы, как и в предыдущем варианте, по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня

Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

11. Не собьюсь

Время проведения: 5 мин

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Задания: считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - _черта замещает числа, которые нельзя произносить).

12. Наблюдательность

Время проведения: 10 мин

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Предлагается по памяти подробно описать двор, путь из одного кабинета в другой - то, что они видели сотни раз. Такие описания делаются устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

Тренинги и упражнения на формирование умственного благополучия школьников

Учебная деятельность по формуле психолога Б. Г. Ананьева равна сумме познания и общения. Познание предполагает активность в отношении к изучаемому. Быть активным, самостоятельным, ответственным, осознавать деятельность и собственное отношение к ней, в свою очередь, означает находиться в позиции истинного субъекта деятельности. [14] В отличие от педагога, который, по сути, всегда являлся субъектом педагогического процесса, обучающимся до недавнего времени подобная роль не отводилась. Как следствие, им еще только предстоит сформировать «учебное самосознание», под которым понимается осознание мотивов, целей, приемов учения и способности организовывать, направлять, контролировать процесс собственного обучения.

Процесс формирования «учебного самосознания» может и должен поддерживать и направлять педагог. Для организации успешного учебно-воспитательного процесса педагогу важно знать систему целей и мотивов учебной деятельности обучающихся, уметь выявлять интенсивность мотивации, которая определяет степень выраженности индивидуального стиля деятельности. Традиционно мотивация личности в учебной деятельности разделяется на внутреннюю и внешнюю (так называемую «социальную мотивацию») [21].

К внутренним мотивам относятся:

- развитие умственных способностей;
- самосовершенствование;
- познание;
- потребность в достижении успеха.

Внутренние мотивы наиболее продуктивны, так как они основаны на интересе, на чем-то важном и необходимом для человека.

Внешние мотивы следующие:

- общение;
- вознаграждение за некий труд.

Внешние мотивы имеют обычно малую перспективу. Выявление внешних и внутренних мотивов должно сопровождаться изучением их направленности (ориентацией на достижение успеха либо избежание неудач). Способность педагога различать среди целей и мотивов обучающихся внутренние и внешние, ситуативные (непосредственно побуждающие к деятельности) и воплощающие в себе устремления в будущее, знание доминирующих мотивов позволит наиболее эффективно и успешно организовать деятельность обучающихся [21]. Задача педагога – развивать внутренние позитивные мотивы познавательной деятельности, творчески выстраивать процесс обучения, опираясь в изложении содержания на устойчивые интересы обучающихся, изменять, усложнять мотивы учебной деятельности, тем самым способствуя развитию личности.

Выявлению мотивов учения способствуют активные методы обучения, которые в своей структуре уже содержат механизмы воздействия на мотивационную сферу личности.

Упражнение «Радуга»

Цель: мотивация обучающихся к изучению курса; определение главной цели обучения; развитие умения обучающихся грамотно планировать учебную деятельность.

Количество участников: желательно четное число.

Время проведения: 15-20 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, мелки каждому участнику.

Проведение

В начале занятия педагог раздает каждому обучающемуся лист бумаги и дает следующую инструкцию: «Представьте радугу, сотканную дождем и солнцем специально для вас. Точки, где она опирается на горизонт – это настоящее и будущее, т. е. настоящие знания по данному уроку и знания, которые вы получите в ходе его изучения. Сосредоточьтесь на цветовой гамме вашей радуги».

После того как обучающиеся изобразят радугу, педагог просит как можно более четко представить конечную цель курса и нарисовать ее под радугой на первом плане. После выполнения этой части упражнения проводится обсуждение, в ходе которого обучающиеся рассуждают о необходимости изучения урока, а также отвечают на вопросы:

1. Что в изучении урока зависит от меня?
2. Что в изучении урока зависит от других?
3. От чего необходимо отказаться в изучении урока?
4. Как я отношусь к цели?

После обсуждения рисунки собираются либо в отдельную папку, либо заклеиваются в отдельные конверты и хранятся до окончания всех занятий. По завершении урока группа возвращается к своим рисункам и обсуждает достигнутые результаты в сравнении с намеченными ранее.

Заключительное обсуждение дает также возможность педагогу проанализировать содержание курса и в случае необходимости модифицировать его [модиф. на основе 62, с. 53].

Упражнение «Иллюстрированные цели»

Цель: выявление ожиданий обучающихся, связанных с тем или иным уроком. Для обучающихся преимущество упражнения состоит в том, что существует возможность определить индивидуальную цель обучения. Упражнение также развивает коммуникативные способности участников.

Количество участников: желательно четное число.

Время проведения: 20-25 минут.

Материальное обеспечение: бумага формата А4, фломастеры каждому участнику.

Проведение

Группа разбивается на пары произвольно либо с использованием одного из игротехнических приемов. В парах определяется «иллюстратор» и «говорящий». «Иллюстратор» на листе изображает называемые «говорящим» его индивидуальные цели обучения в рамках урока. Далее иллюстратор предъявляет «говорящему» рисунок и они вместе проверяют, не упущены ли какие-либо детали. После первого обсуждения участники пары меняются ролями.

После того как упражнение выполнено обеими сторонами, все рисунки вывешиваются на стену и обсуждаются группой, формируя общие цели.

Примечание. При выполнении упражнения может возникнуть сопротивление участников, вызванное сомнением в собственных художественных способностях. Педагогу необходимо предупредить участников процесса о второстепенной роли изобразительной деятельности и первостепенной роли процесса целеполагания [модиф. на основе 62, с. 61].

Метод «Лицензия на приобретение знаний»

Цель: помочь студентам сформулировать для себя, чему бы они хотели научиться и какова мотивация усвоения курса, осознать как желательные, так и нежелательные последствия своего обучения. Эта техника поможет подойти к обучению более осмысленно и ответственно, научиться учитывать и продуктивно использовать свое внутреннее сопротивление, которое неизбежно возникает при освоении нового.

Количество участников: без ограничения.

Время проведения: 20-25 минут.

Материальное обеспечение: бумага формата А4, фломастеры каждому участнику.

Проведение

Педагог предлагает слушателям подумать над тем, какие знания они хотели бы приобрести и чему научиться в ходе урока. Затем подумать о том, к чему они уже готовы в обучении, а к чему нет. Необходимо также указать, каким образом знания, приобретенные в ходе урока, можно будет использовать в жизненной и профессиональной практике.

В заключение обучающимся дается задание решить, какая «инстанция» выдаст им лицензию на приобретение знаний (может быть, это собственный внутренний голос) и изобразить лицензию на бумаге, стараясь воспроизвести атрибуты серьезного документа [62, с. 146].

Организация коммуникации в учебно-воспитательном процессе

Коммуникативный компонент имеет огромное значение для качественной организации познавательной деятельности обучающихся. Ключевую роль

общения (наряду с совместной деятельностью) подчеркивали многие исследователи. Отметим, что общение в педагогическом процессе не сводится к передаче знаний, а выполняет гораздо более широкий спектр функций, среди которых – создание благоприятной атмосферы в классном коллективе, эмоционально-позитивное воздействие, развитие внутренней мотивации к обучению, формирование способности к сопереживанию. Приведем несколько упражнений для создания благоприятной среды в классе.

Метод «Скульптурные композиции»

Цель: пластическое самовыражение; развитие навыков невербальной коммуникации.

Количество участников: до 30 человек.

Время проведения: 20-40 минут.

Проведение

Участники разбиваются на малые группы. По заданному ключевому слову или самостоятельно выбранному разделу (аспекту) темы участники создают «живую картину» – памятник, статую.

Когда все группы выполняют это задание, участников просят запомнить свое положение в композиции, позу, жест. Затем все расходятся.

Все участники собираются вместе. Одна из групп в течение нескольких минут показывает свою композицию, остальные смотрят.

«Скульптурную композицию» демонстрирует вторая группа участников, и т. д.

Примечание. Невербальная коммуникация особенно полезна тем классам, где языковое общение затруднено (преобладают в классе сдержанные, тихие, спокойные, неразговорчивые дети). Возможность самовыражения получают не только участники, уверенные в своих языковых и речевых способностях. Часто сразу же после этой игры заметно оживляется и вербальная коммуникация.

Варианты

1. Классы получают задание создать «статую» без предварительного обсуждения: кто-то один принимает определенную позу, за ним – другой, и так далее, пока все не образуют многофигурную композицию.

2. После того как класс придумал свою композицию, участники обмениваются мнениями о том, что она означает или какие чувства вызывает в каждом из них.

3. Классам даются разные темы или ключевые слова. Когда одна подгруппа участников показывает свою композицию, все остальные угадывают ее смысл.

4. Последовательно представляются композиции противоположного содержания (например, «Отчаяние» – «Счастье», «Угнетение» – «Свобода»).

Композиции не демонстрируются всем участникам, а создаются только для малой группы [21, с. 21].

Метод «Натюрморты»

Цель: наглядное представление точек зрения группы по одной теме.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 30-60 минут.

Материальное обеспечение: сюжетные предметы.

Проведение

Участники садятся в круг. Педагог ставит или кладет в середину круга хорошо видимый предмет: яблоко, тетрадь, стакан и т. д. Каждый участник держит в руке свой предмет – кольцо, ручку, часы и т. п.

Педагог задает вопрос по теме (например, «Насколько важна наша тема для вашей будущей желаемой профессии?»). Участники помещают свой предмет близко («очень важна») или далеко («не очень важна») от предмета, находящегося в центре, в соответствии со своим мнением по этому вопросу. Все, не спеша, изучают созданный «натюрморт». Желающие высказываются, объясняют свое отношение, другие, по желанию, задают вопросы. Педагог переходит к следующему вопросу (хорошо давать в виде вопросов незаконченные предложения: «Насколько...?», «В какой мере...?»). Альтернативные вопросы для этой игры не подходят.)

Примечания. 1. При использовании этого метода распределение мнений в группе проводится без дискуссии.

2. Благодаря таким «натюрмортам» выявляются аутсайдеры. При этом разбор их личности или их трудностей не требуется, достаточно рассмотреть их отношение к теме.

3. Важным условием для этого метода является наличие доверительной атмосферы, поскольку каждый участник должен «показать себя».

Варианты

1. Для предварительной оценки результатов все проработанные до этого времени темы или вопросы работы семинара пишутся на карточках, которые раскладываются на стульях или на полу. Каждый участник кладет рядом с карточкой, содержание которой считает лично для себя особенно существенным, свой личный предмет. Потом желающие могут дать обоснование своей оценки вопроса.

2. Вместо помещения личных предметов на определенном расстоянии от предмета, находящегося в центре, участники сами подходят к нему ближе или отходят от него на такое расстояние, которое кажется им соответствующим их отношению. Они могут выразить свое отношение также каким-либо жестом или позой, мимикой: например, скептически скрестить руки на груди, отвернуться, пожать плечами, и т. д.

Метод «Коллажи»

Цель: развитие эмоциональной сферы и навыков невербальной коммуникации.

Количество участников: без ограничений.

Время проведения: 45-90 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги и картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей – каждой малой группе.

Проведение

Участники разбиваются на малые группы. Разойдясь по отдельным помещениям для работы, они получают листы бумаги или картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей.

Участники подбирают материал по заранее заданной теме: фотографии, картинки, заголовки.

Не обсуждая с другими, каждый участник вырезает из материалов то, что ему кажется соответствующим теме. Через 30-40 минут поиск материала заканчивается. Малые группы сообща рассматривают весь материал.

Группа совместно располагает иллюстрации на листе так, как они затем будут наклеены. Они не наклеиваются сразу же, так как позже не будет возможности внести какие-то изменения в коллаж.

Оформление коллажа может происходить в молчании: каждый руководствуется только своими идеями, кладет на определенное место ту или иную иллюстрацию, заимствует что-то из идей других членов группы. Или, напротив, группа обсуждает свою тему и различные возможности ее наглядного представления.

При этом может случиться, что появятся точные представления о том, какой именно иллюстрации не хватает или какая иллюстрация могла бы лучше отразить задуманное. В таком случае отдельные участники могут дополнительно обратиться к материалу и поискать необходимые иллюстрации.

Только когда все члены группы довольны результатом, иллюстрации приклеиваются на плакат.

Готовые коллажи вывешиваются в помещении для занятий.

Для оценки проделанной работы все участники обходят плакаты один за другим. Они перечисляют то, что видят на коллажах. При этом авторам коллажей можно задавать вопросы, обсуждаются также моменты сходства и различия разных коллажей, важнейшие содержательные аспекты по теме.

Если помещение позволяет, коллажи остаются на стене до окончания работы семинара.

Примечания: 1. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», – коллажами можно выразить многие вопросы, связанные с темой, причем и те, которые трудно сформулировать в ходе дискуссий.

2. Коллективное творчество – хорошая школа при работе над темой семинара, оно также способствует сплочению группы.

Варианты

1. «Идеальные картины», например, семьи, досуга, профессиональной жизни, противопоставляются «реалистическим».

2. Группа выбирает определенный цвет, и для коллажа используются материалы только этого цвета. Это ограничивает возможности выбора, но в итоге создает сильный эффект [21].

Метод «Слово-импульс»

Цель: развить ассоциативное мышление.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 30-60 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги большого формата, фломастеры для каждого участника, листы бумаги большого формата для каждой малой группы.

Проведение

Каждый участник пишет в центре своего листа заданное педагогом слово-импульс, связанное с определенной темой.

Затем участники пишут вокруг этого слова все идеи, которые, на их взгляд, связаны с ним, располагая записи как лучи, идущие от центра. При этом классификация или иное упорядочивание идей не производится, задача состоит в том, чтобы набрать как можно большее количество ассоциаций.

После этого участники подчеркивают 1-3 идеи, которые представляются им наиболее важными.

Начинается общее обсуждение, каждый участник зачитывает подчеркнутые им слова. Педагог записывает их на отдельном общем листе-плакате.

После того как всеми участниками будут названы важнейшие ассоциации, возникшие в связи со словом-импульсом, группа проводит дискуссию по основным аспектам ассоциаций.

Примечание. Ассоциации никак не комментируются. Реакции типа «Это совсем не из нашей области!» подавляют фантазию участников. Напротив, такой вопрос, как: «В чем, по вашему, выражается связь этой ассоциации с нашей темой?» способствует появлению новых идей.

Принципиально важно: появление любой идеи оправдано и заслуживает внимания.

Варианты

1. Вместо индивидуальной работы сбор идей ведется в малых группах. Не обмениваясь своими соображениями, участники записывают на общем большом листе все, что, по их мнению, связано со словом-импульсом. Записи одних участников группы будут давать стимулы другим. Важно при этом не пытаться найти ответ на какой-то вопрос, а развивать собственные идеи. Но не допускается прямое влияние на ход мыслей других членов группы (например, нельзя зачеркивать написанное другими, обозначать зависимости и связи и т. п.). В заключение полученная «картина ассоциаций» обсуждается группой, которая совместно выбирает пять наиболее значимых идей для дальнейшего представления их на общем обсуждении.

2. Вместо обсуждения отдельных идей в малой группе или на общем собрании устраивается «выставка плаката». Все участники осматривают вывешенные в аудитории плакаты и изучают представленные на них идеи, связанные с темой.

3. Ассоциации взаимодействуют друг с другом, как при игре в домино: один участник записывает свою идею, другой реагирует на нее и записывает свою, третий реагирует на эту идею и записывает далее свою, и т. д. Записи делаются по очереди.

Метод «Коммуникация»

Цель: диагностика компетентности в общении. Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 30-60 минут.

Материальное обеспечение: карандаши, бланки с утверждениями каждому участнику.

Проведение

Внимательно прочитайте 10 предложений-утверждений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное по отношению к самому себе. Записывайте на своем листке порядковый номер предложений. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте в этом пункте цифру 1. Если неверным или преимущественно неверным – цифру «0».

Прекрасно. Подсчитайте теперь сумму проставленных вами чисел. Получилось число от 0 до 10. Это число может косвенно характеризовать вашу компетентность в области общения. Можете сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Утверждения

1. Я, пожалуй, мог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

2. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

3. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.

4. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.

5. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

6. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.

7. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

8. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

9. Я не всегда такой, каким кажусь.

10. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.

Упражнение «Скованные одной цепью»

Цель: оптимизация психологического климата в группе. Упражнение способствует расслаблению после напряженной групповой работы, приобретению навыков корпорации, а также повышению уровня активности группы.

Количество участников: 10-15 человек. В многочисленных группах возможно деление на подгруппы для выполнения задания.

Время проведения: 30-60 минут.

Проведение

Ведущий предлагает группе встать в одну линию плечом к плечу и щиколоткой к щиколотке. Для выполнения упражнения группа должна сконцентрироваться. Задача заключается в том, чтобы пройти некоторое расстояние, не разрывая контакта щиколоток. Задача считается решенной, если группа преодолела положенное расстояние, выполнив все условия.

Примечание. По окончании упражнения команда подводит итоги. Обсуждаются стратегии выполнения задания, анализируется специфика взаимодействия.

Упражнение «Метафора»

Цель: составить представление о команде как о едином целом, об особенностях и основных способах ее работы, о царящей в ней атмосфере; выделить сильные и слабые стороны работы конкретной группы.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 30-60 минут.

Проведение

Педагог дает следующую инструкцию: «Я предлагаю каждому из вас выразить свое личное видение команды как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: «Наша группа напоминает машину с новым двигателем». Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

1. Есть ли в образах что-то общее?
2. Все ли образы понравились?
3. Что привело к данной ассоциации?»

Во второй части упражнения участники продуцируют метафоры, характеризующие идеальную команду, такую, в которой они могли бы работать с радостью и увлечением.

В заключении упражнения необходимо попытаться найти общее во всех метафорах и сформулировать на их основании цели, к достижению которых стремятся все участники учебного процесса [62, с. 108].

Упражнение «Раскрась любовью»

Цель: создание в группе обстановки доверия, психологического комфорта на основе телесного контакта.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 20-30 минут.

Материальное обеспечение: портативная колонка, спокойная музыка.

Проведение

Участники произвольно разбиваются на пары, становятся друг напротив друга. Ведущий дает следующую инструкцию: «Пожалуйста, определите в паре того, кто будет начинать упражнение. Медленно вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты краской, цвет которой особенно подходит вашему партнеру. Начинайте раскрашивать его в выбранный цвет. Вместе с цветом передайте доброту, тепло и нежность ваших рук». После выполнения партнеры меняются ролями («активный» – «воспринимающий») и упражнение повторяется.

Примечания: 1. Методику лучше использовать в группе, которая прошла этап знакомства и адаптации. Данная методика может служить диагностическим критерием ригидности либо пластичности границ телесного пространства.

2. После выполнения упражнения обеими сторонами партнеры делятся впечатлениями, эмоциями, возникавшими в ходе упражнения. Каждый определяет, в какой роли ему было более комфортно. После обсуждения участникам можно предложить нарисовать друг друга в том цвете, который был выбран. Рисунки партнеры дарят друг другу [модиф. на основе 61, с. 131].

Саморегуляция и релаксация

Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона (для педагогов)

Количество участников: не ограничено.

Метод состоит из серии упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстрого, следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. Время, требуемое для выполнения на начальных стадиях тренировки, составляет 18-20 минут. Каждое упражнение выполняется несколько раз в спокойном темпе.

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации требуется пройти консультирование и получить разрешение у врача.

Проведение

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место, освободитесь от стесняющих предметов гардероба. Расслабление начинается с грудной клетки.

Грудная клетка

Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий вдох! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха?

Запомните это ощущение, осознайте, оцените его. Затем вновь повторите это упражнение. Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

(Между упражнениями пауза в 10-15 секунд)

Нижняя часть ног

Перейдите к упражнению по расслаблению ступней и икр. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Поднимите их обе очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны почувствовать напряжение в икрах.

При расслаблении вы можете почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите их, а потом расслабьте! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 секунд).

Бедра и живот

Теперь сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Выпрямляйте обе ноги перед собой. Задержите и расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствуйте напряжение в бедрах. Повторите это упражнение.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол, твердо упираясь ими. Задержите напряжение и расслабьте. Повторите. Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление (пауза 20 секунд).

Кисти рук

Перейдем к рукам. Сначала одновременно обе руки сожмите в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Задержите и расслабьте. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто раздвинуть пальцы настолько широко, насколько это возможно. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях (пауза 20 секунд).

Плечи

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попробуйте достать до мочек ушей вершинами плеч). Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 секунд).

Лицо

Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Задержите это напряжение и расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать.

Теперь переходите к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза.

Представьте, что в ваши глаза попал шампунь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты.

Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 секунд).

Заключительный этап

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, попробуйте «отсканировать» ваше тело, начиная от макушки. Почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления.

Выход из состояния релаксации

После расслабления необходимо потянуться как после сна, посмотреть по сторонам, осознать ясность и четкость мыслей, энергию, которой наполнилось тело, бодрость.

В дополнение к приведенному содержанию сеанса нервно-мышечной релаксации на основании нашего опыта использования этой техники можно сказать, что применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения. У абсолютного большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызвать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии [30, с. 39–46].

Примечание. Приведенные упражнения можно использовать в учебном процессе выборочно. Перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных приемов аналогичного типа. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и в дополнение – кожного покрова головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и, обратное, упор подбородка в область грудины и ключиц. При этом надо фиксировать внимание выполняющего упражнение на возникновении теплой, почти горячей зоны в области основания затылка. Акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения каждого упражнения, должны быть дополнены фиксацией внимания и на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреходящей тяжести в теле в пострелаксационный период [30, с.120].

Упражнения на расслабление

Количество участников: не ограничено.

Проведение

Участникам предлагается устроиться поудобнее, закрыть глаза и положить руки на колени.

Педагог дает следующую инструкцию: «Сейчас вы проделаете несколько упражнений аутогенной тренировки. Слушайте внимательно мой голос, постарайтесь почувствовать, как приятное тепло разливается по телу. Итак, начинаем расслабление. Расслабляются ноги... Расслабляются пальцы ног, ступни и лодыжки. Расслабляются икры, колени и бедра... Расслабляется область таза. Волна расслабления поднимается от кончиков пальцев ног все выше и выше, заполняя ваши ноги изнутри. Ваши ноги расслаблены. Расслабляются пальцы рук, кисти и запястья... Расслабляются предплечья, локти, плечи. Руки расслаблены... Расслабляется плечевой пояс..., грудь..., живот..., поясница. Расслабляется спина, все мышцы спины. Ваше туловище расслаблено. Расслабляются мышцы шеи. Голова мягко падает на грудь, шея расслаблена. Расслабляются мышцы лица: освобождается от напряжения лоб..., глаза..., щеки..., губы..., нижняя челюсть..., язык. Все ваше лицо расслаблено.

Вы отдыхаете. А сейчас – переплетите пальцы рук перед собой, потянитесь пятками вперед. Глаза можно открыть. Приходите в себя, чувствуя себя обновленными и полными сил».

Затем участники занимаются подведением итогов упражнений на расслабление. Они должны взять в руки листок и карандаш. Перед ними – таблица, которая поможет им самим подвести итог своей работы в этом упражнении. В клеточках таблицы указаны те области тела, которые они только что пытались расслабить – пальцы ног, ступни, лодыжки и т. д. Участникам предстоит сделать следующее: просмотреть все клеточки таблицы и определить, удалось ли им расслабить тот или иной орган, ту или иную часть тела. На своем бланке каждый обводит кружочком все те органы и части тела, которые ему удалось расслабить. Если специального бланка у участников нет, то нужные клеточки надо выписать на свой листок, пользуясь таблицей. Итак, каждый на своем листке помечает (например, кружочком или же просто подчеркиваете) те части тела, те его органы, которые ему удалось расслабить при выполнении упражнения на релаксацию. Затем надо просуммировать общее число обведенных клеточек. Это и будет личный результат. Практикуя данный вид расслабления, можно научиться входить в состояние покоя довольно быстро [21, с. 92].

Упражнение «Китайский болванчик»

Цель: данное упражнение предназначено для уменьшения напряжения шеи и плеч.

Количество участников: не ограничено.

Проведение

Участники освобождают пространство, чтобы можно было свободно передвигаться по аудитории. Ведущий предлагает встать прямо, носки ног развернуть слегка в стороны, пятки должны находиться на полу, но вес надо распределить на подушечки пальцев и представить, будто невидимая струна,

осторожно тянущая вверх, прикреплена к макушке участников. Далее следует инструкция: «Позвольте вашим рукам свободно болтаться вдоль тела. Позвольте голове упасть на грудь, а потом мягко и осторожно верните ее в прежнюю позицию. Позвольте ей упасть назад мягко, чтобы мышцы шеи постепенно растягивались. Кивайте назад и вперед – медленно и плавно, пока не выработаете определенный ритм. Начните ходить по комнате, продолжая кивать». В этот момент участники могут рассмеяться, так как каждый изображает кивающую головой игрушечную собаку, какие часто сидят за стеклом автомобиля. Если группа начала смеяться – это прекрасно. Дайте им посмеяться прежде чем двигаться дальше.

Упражнение «Марафон»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение Первый этап

Для того чтобы выполнить это задание, сначала надо научиться замерять свой пульс. Но первым делом его нужно уметь найти. Для этого необходимо сконцентрировать свое внимание на области шеи и ощутить там пульсацию. Почувствовать пульсацию можно и в любой другой области тела, если это участникам более удобно, например, в кончиках пальцев рук или ног, избегая только концентрации внимания в области сердца. Участники концентрируют свое внимание и пытаются почувствовать пульсацию в области шеи или любой другой области тела, избегая только области сердца. Затем они считают число пульсаций за определенный интервал времени – например, 15 секунд.

Ведущий дает отметку времени начала интервала, участники начинают считать число пульсаций и заканчивают счет, когда прозвучит сигнал конца интервала. Полученное число записывается на листке. Далее определяется свой пульс. Для этого полученное число умножается на четыре и получается число биений пульса в минуту. Это и есть ваш пульс. Величину своего пульса каждый участник записывает на листке.

Второй этап

Когда участники научатся замерять величину своего пульса, они переходят к следующим упражнениям. Ведущий дает следующую инструкцию: «Начинаем первое упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь. Вам дается одна-две минуты на то, чтобы войти в состояние глубокой релаксации.

Расслабьте последовательно ноги, руки, туловище, шею и лицо. У вас есть одна минута – пожалуйста, расслабляйтесь! Теперь, когда вы расслаблены, давайте измерим свой пульс. Приготовились. Почувствовали пульсацию в какой-либо области своего тела. В расслабленном состоянии сосредоточиться на пульсе особенно легко. Итак, нашли свой пульс. Внимание, приготовились считать. Начали. (Пауза 15 секунд). Заканчиваем. Помножили полученное число на четыре и записали его в свой листок.

Переходим к следующему упражнению. Сидя с закрытыми глазами, представьте себя на олимпийском стадионе. Вы бежите марафонскую

дистанцию. Бежите экономно, собранно, свои силы вы бережете, но вместе с тем и выкладываетесь, Ведь вам так нужна победа! Итак, воображаемый бег на олимпийском стадионе. Пожалуйста. (Пауза 30 секунд). Спасибо. А сейчас снова замерим ваш пульс. Приготовились. Почувствовали пульсацию...

Внимание, приготовились начать отсчет. Начали. (Пауза 15 секунд). Закончили. Умножили полученное число на четыре и зафиксировали полученный результат рядом с первым. А теперь вы можете вычесть из второго числа первое и определить таким образом разность. Разность второго и первого чисел покажет вам, насколько успешно вы можете управлять своим внутренним состоянием с помощью воображения. Итак, давайте определим разность результатов, полученных в первом и втором упражнении. На этом наш марафонский бег закончен».

Упражнение «Ртуть»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, чтобы работать с новой силой (второй вариант – представить тело в виде сосуда, который должен быть наполнен жидкостью). Инструкция следующая:

«Представьте, что вещество медленно проникает в механизм, заполняет все его составляющие, от чего становится тепло и приятно. Выполняйте упражнение медленно, сосредоточенно. Вместе с веществом в механизм проникает энергия, бодрость. Промазав одну часть, проверьте, как она работает». Работу можно закончить, когда все тело будет «смазанным», «разогретым» [6, с. 5].

Примечание. Упражнение должно сопровождаться спокойной музыкой.

Упражнение «Хаос»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Материальное обеспечение: наличие свободного пространства в аудитории.

Проведение

Участникам предлагается встать в круг на расстоянии приблизительно одного метра друг от друга и представить, что тело стало совершенно свободным, расслабленным и самостоятельным. После этого начать покачиваться из стороны в сторону, постепенно включая в движение руки, голову, корпус. Участникам необходимо снизить сознательный контроль, добиться расслабленного движения и позволить телу двигаться в собственном ритме.

Примечание. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Это даст возможность чувствовать себя более раскованно.

Упражнение «Круговой массаж»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение

Участники встают в круг друг другу в затылок и кладут руки на плечи стоящего впереди, и стоят так в течение двух минут, чтобы контакт устанавливался постепенно. Затем каждый начинает осторожно массировать плечи и верхнюю часть спины соседа. Цель – сделать что-то полезное для своего товарища по учебе, а вовсе не энергичный и интенсивный массаж. Через пять минут каждый приветливо прощается со стоящим перед ним и делает поворот кругом – теперь партнер может в свою очередь «отблагодарить» своего «массажиста».

Упражнение «Массаж лица»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение

Это упражнение особенно хорошо действует, когда все уже изрядно устали. Участники могут выполнять его сидя или стоя.

Обеими руками массируется лицо: сначала легкие пощипывания щек, скул, подбородка. Затем поглаживания бровей: глаза закрыты, большими пальцами мягко поглаживаются веки под бровями. Каждый сам определяет, с какой интенсивностью делать массаж. Далее массируется лоб: кончиками пальцев выполняются слегка надавливающие круговые движения. Затем можно продолжить эти движения по всей поверхности головы ото лба к затылку. Последними интенсивно разминаются уши – их массаж просто делает чудеса!

Упражнение «Сбор яблок»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение

Участники встают со стульев и сначала слегка встряхиваются, чтобы размяться. Потом они должны представить себе, что нужно снять яблоки с очень высокой яблони: они потягиваются, вытягивают руки вверх, поднимаются на носки.

Приведенные далее упражнения основаны на эффекте визуализации.

Упражнение «Прочистка мозгов»

Цель: настроить группу на освоение учебного материала; активизировать память и внимание, повысить креативность участников, настроить беспокойную группу на продуктивное взаимодействие.

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Материальное обеспечение: портативная колонка, спокойная музыка, желательно создающая впечатление космического полета.

Проведение

Педагог просит группу встать со своих мест, потянуться и образовать круг. Далее следует инструкция: «Нам надо подготовиться к процедуре, которая может подарить бодрость духа. Встаньте прочно, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20 см от нее, другую – точно также слева. Представьте, что вы держите в руке цветной неземной невидимый шарф. Представьте, что вы тянете его через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг – вы видите, что все делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общему ритму так, чтобы все тянули шарф в одном едином ритме. Так мы добьемся ясного и чистого ума, готового критично воспринимать информацию, а также того, что наши таланты раскроются наиболее полно... Теперь, когда «мозги прочищены», вы готовы к новым учебным заданиям [63, с. 214].

Примечание. Техника должна применяться только в группе, где создана позитивная атмосфера, и члены группы доверяют друг другу.

Упражнение «Солнце»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение

Педагог читает следующий текст: «Для того чтобы вы немножко отдохнули, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, ощутите, как приятное тепло разливается по вашему телу.

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вы чувствуете, что окутаны благотворным, проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Сохраните эти ощущения и откройте глаза» [51, с. 139].

Упражнение «Путешествие»

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15-20 минут.

Проведение

Педагог читает следующий текст: «Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза. Вы уже попробовали и умеете добиваться расслабленного состояния, релаксации всего вашего организма. Такое состояние может быть хорошим фоном для дальнейшей умственной, интеллектуальной деятельности. Оно подготовит вас для увлекательного воображаемого путешествия. Поэтому сейчас, в течение 1-2 минуты давайте попробуем расслабиться. Вы все уже знаете, в каком порядке следует производить расслабление. Расслабляем сначала ноги – от кончиков пальцев ног, затем руки – от кончиков пальцев рук к плечам. Затем расслабляется туловище, тело и лицо. Итак, в течение одной минуты расслабьте все ваше тело, все мышцы и отдохните в этом расслабленном состоянии.

А сейчас, не меняя вашей позы, постарайтесь вообразить себя стоящим на берегу реки... Рядом с вами – опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на бегущую воду в реке... Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо...

А теперь вы очутились в прекрасном саду. Посмотрите: вокруг вас целое море цветов. Перед вами – огромный красный бутон. Это роза. Бутон еще не раскрыт, он трепещет и благоухает. Вы наслаждаетесь ароматом цветка, любуетесь нежным оттенком и прекрасной формой... (Пауза 15 секунд)

А теперь вы перенеслись на берег моря. Поглядите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю. Идете по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И вот, наконец, вы бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Она ледяная! Вода обжигает вас, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед, и вот – вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете, как дельфин, стремительно и плавно... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете... (Пауза 15 секунд)

Но вот вы уже вышли на берег. А вас уже кто-то зовет! А-а, это же нас приглашают поиграть в мяч и волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру... Вы прыгаете, отбиваете мяч, прыгаете и вверх, и в сторону... Помогаете отбивать мячик своим зазевавшимся партнерам... Вот вы пропускаете мяч и он стремительно катится от вас по земле... Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас... Но вот вы его догнали. Какая радость! На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему-то не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом... (Пауза 15 секунд)

Надеемся, вы хорошо отдохнули. А сейчас можно открыть глаза, потянуться, немного подвигаться».

Упражнение «Круг силы» (рисуночная техника с элементами психодрамы)

Цель: снятие напряжения, осознание текущего состояния.

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 10 минут.

Материальное обеспечение: лист формата А4 с изображением круга в центре для каждого участника, мелки, карандаши, музыкальное сопровождение.

Проведение Первый этап

Участникам раздаются заготовленные бланки и дается следующая инструкция: «Сделайте несколько спокойных и глубоких вдохов и выдохов. Подумайте о том, какого качества вам сейчас недостает для успешной работы. Представьте, какого оно цвета или какого сочетания цветов. Изобразите это качество, заполнив весь круг. Посмотрите внимательно на получившееся изображение и мысленно перенесите его в ту часть тела, которая для него наиболее подходит».

Второй этап

Класс озвучивает те качества, которых не хватало. Ведущий может составить так называемую «матрицу недостаточности». По окончании упражнения ведущий сверяется с данной матрицей и выявляет произошедшие изменения.

Примечание. Упражнение позволяет гибко следовать за эмоциональными изменениями группы, отслеживать степень утомленности и снижения энергетического потенциала, а также оказывать классу поддержку при продолжительной работе.

Упражнение «Комплимент»

Цель: формирование навыков эмоциональной рефлексии.

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 10 минут.

Проведение Первый этап

Педагог предлагает каждому участнику взаимодействия, находящемуся в круге, сказать комплимент сидящему слева (или справа). По желанию можно использовать атрибуты эстафеты (ручка, открытка) или живой цветок, который создаст атмосферу благоприятной коммуникации (особенно, если в группе присутствуют девушки).

Второй этап

Педагог задает алгоритм рефлексии:

1. Опишите ваше эмоциональное состояние.
2. Объясните причины положительного настроения.
3. Зафиксируйте ваш эмоциональный подъем.
4. Подумайте, зачем мы говорим друг другу комплименты.
5. Почему отрицательные адреса появляются в наших мыслях бы- стрее и чаще, чем положительные обращения?

6. Каков бы был мир, если бы все люди говорили только чистые и душевные слова?

Метод «Мини-сочинение»

Цель: формирование навыков письменной рефлексии.

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15 минут. Материальное обеспечение: бумага, ручки.

Проведение

Участникам педагогического взаимодействия предлагается написать на отдельных листках бумаги небольшие по объему тексты по окончании занятия на темы:

1. «Мои мысли о своем участии на занятии»;
2. «Как я оцениваю результаты дела?»;
3. «Что мне дало это занятие?».

Познакомившись с сочинениями, педагог проводит их анализ. Этот технологический прием можно организовать и следующим образом: участник педагогического взаимодействия достает сочинение, зачитывает, группа пытается угадать, чье оно.

Метод «Острова»

Цель: рефлексия эмоционального состояния участников педагогического процесса.

Количество участников: до 20 человек.

Время проведения: 20 минут.

Материальное обеспечение: лист бумаги большого формата, фломастеры, маркеры.

Проведение

На большом листе бумаги рисуется карта с изображением эмоциональных «островов»: о. Радости, о. Грусти, о. Недоумения, о. Тревоги, о. Ожидания, о. Просветления, о. Воодушевления, о. Удовольствия, о. Наслаждения, Бермудский треугольник и др.

Карта островов вывешивается на доске (стене) и каждому участнику взаимодействия предлагается выйти к карте и маркером нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает душевное, эмоционально-чувственное состояние участника после состоявшегося взаимодействия.

Например: «Мое состояние после состоявшегося взаимодействия характеризуется удовлетворением, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Я нарисую свою яхту дрейфующей между островами Удовольствия, Радости и Просветления».

Каждый из участников имеет право нарисовать на карте и какой-либо новый остров со своим названием, если его не совсем устраивают уже имеющиеся. После заполнения карта вывешивается на всеобщее обозрение, педагог может предложить проанализировать ее.

Примечание. Эта технология может быть использована педагогом в конце каждого учебного дня на протяжении определенного периода времени. Карты каждого дня можно вывешивать в кабинете и в конце недели сравнивать их, выясняя, как изменилось состояние обучаемых.

Упражнение «Ресторан»

Цель: подведение итогов занятия; оптимизация психологической атмосферы.

Количество участников: до 30 человек.

Время проведения: 15 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги, карточки, ручки всем участникам, скотч.

Проведение

На доске приклеиваются картинка «Повар» и лист бумаги с вопросом: «Насытились?». Участникам предлагается на отдельных карточках продолжить предложения:

1. Я «съел бы» еще этого...
2. Больше всего мне «понравилось»...
3. Я почти «переварил»...
4. Этот ресторан...
5. Я «переел»...
6. Пожалуйста, добавьте...

Карточки с ответами помещаются под вопросом; каждый участник может дать развернутый комментарий к своему ответу.

Метод «Рынок мнений»

Цель: рассмотрение важнейших результатов работы малых групп.

Количество участников: без ограничений.

Время проведения: 30 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги большого формата, все необходимое для рисования каждой малой группе.

Проведение

Каждая малая группа записывает важнейший итог своей работы в верхней части будущего плаката. Важно, чтобы это был только один итог (одно положение).

Плакаты всех групп вывешиваются на стене аудитории. Возле каждого плаката находится один член малой группы, отвечающий на вопросы и дающий необходимые разъяснения.

Всем участникам предоставляется 30 минут для ознакомления с выставкой.

В нижней части плакатов записываются дополнения, контраргументы, вопросы, положительные отзывы зрителей.

Представители групп возле плакатов должны сменяться, чтобы все участники получили возможность принять участие в работе.

При необходимости малая группа затем собирается и обсуждает собранные в виде записей на плакатах мнения зрителей о своей работе.

Метод «Слово-импульс»

Упражнение «Телеграмма»

Цель: подведение итогов занятия.

Количество участников: до 30 человек.

Время проведения: 15 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги формата А6, ручки.

Проведение

После завершения занятия каждому участнику предлагается заполнить бланк телеграммы, получив при этом следующую инструкцию:

«Что вы думаете о прошедшем занятии? Что было для вас важным? Чему вы научились? Что вам понравилось? Что осталось неясным? В каком направлении нам стоит продвигаться дальше? Напишите мне, пожалуйста, об этом короткое послание – телеграмму из 11 слов. Я хочу узнать ваше мнение для того, чтобы учитывать его в дальнейшей работе».

На следующем занятии педагогу необходимо поделиться своими соображениями о полученных результатах и рассказать о том, как они будут учитываться в дальнейшей совместной работе.

Метод «Таблица готовности»

Цель: фиксация уровня готовности к началу занятия.

Количество участников: до 30 человек.

Время проведения: 10 минут.

Материальное обеспечение: 30 карточек красного цвета (5 баллов), желтого цвета (4 балла), синего цвета (3 балла), таблица готовности (вывешивается на стене, на доске).

Таблица готовности

5 баллов (хочу знать, делать,решать)	4 балла (я готов к работе)	3 балла (я не очень хорошо себя чувствую, я не понимаю материал, мне нужна помощь)

Проведение

Участникам перед началом занятия предлагается при помощи карточки определить уровень своей готовности к занятию. Руководитель анализирует готовность группы, проводя необходимую коррекцию хода занятия.

Упражнение «Футбольное поле»

Цель: анализ прошедшего занятия.

Количество участников: не ограничено. Время проведения: 15 минут.

Материальное обеспечение: лист бумаги большого формата с изображением «игроков» на футбольном поле, самоклеющиеся маркеры.

Проведение

Для анализа прошедшего занятия предлагается лист с изображением «игроков» на футбольном поле, каждый из которых находится в определенном игровом положении: забивает гол, стоит на воротах, сидит на скамейке запасных, принимает душ, размышляет в задумчивой позе или... лежит на носилках. В зависимости от индивидуального анализа и оценки своего продвижения обучающемуся предлагается обозначить фигурку на футбольном поле, наиболее точно передающую его состояние на данном занятии.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий: индивидуальная оценка, обмен мнениями в группе, обобщение преподавателя для получения общей картины.

Упражнение «Цепочка пожеланий»

Цель: оптимизация психологической атмосферы.

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 10 минут.

Проведение

Каждому участнику состоявшегося педагогического взаимодействия по цепочке (в определенной последовательности) предлагается обратиться с пожеланиями к себе и другим по итогам взаимодействия. Пожелания могут быть направлены на предстоящее взаимодействие, будущие дела.

Заканчивает цепочку пожеланий педагог, подводя определенный итог.

Метод «Цветные фигуры»

Цель: развитие индивидуального сознания, Я-концепции, ценностных ориентаций через организацию мыслительной деятельности.

Количество участников: до 30 человек.

Время проведения: 10 минут.

Материальное обеспечение: разнообразные фигуры (предметы) из цветной бумаги в 2-3 экземплярах каждого цвета.

Проведение

Руководитель предлагает выбрать каждому участнику из разложенных в центре круга фигур ту, которая соответствует его эмоциональному состоянию в данный момент. Руководитель также выбирает фигуру. Каждый участник взаимодействия объясняет свой выбор по алгоритму, заданному руководителем: «Что символизирует форма, цвет выбранной фигуры?». По окончании представления выбора каждым участником руководитель подводит итоги, акцентируя внимание на индивидуальности каждого участника взаимодействия.

Метод «Чемодан, корзина, мясорубка»

Цель: подведение итогов занятия.

Количество участников: не ограничено.

Время проведения: 15 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги большого формата, разноцветные листочки, фломастеры, скотч.

Проведение

Участникам предлагаются три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка. На желтом листочке, который затем приклеивается к плакату с изображением чемодана, необходимо нарисовать (написать) тот важный момент, который участник вынес от работы (в группе, на занятии), готов забрать с собой и использовать в своей деятельности.

На синем листочке – то, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в «мусорную корзину», т. е. прикрепить ко второму плакату.

Серый листок – это то, что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе. Таким образом, то, что нужно еще додумать, доработать, «докрутить», отправляется в «мясорубку», т. е. прикрепляется к третьему плакату.

Листочки пишутся анонимно и по мере готовности приклеиваются участниками самостоятельно.

Типы защитного поведения в трудных ситуациях (по В. Сатир)

Вирджиния Сатир выделила четыре способа общения, характерных для людей, страдающих от низкой самооценки и страха быть отвергнутыми. Первый способ – угодить другому человеку, чтобы он тебя не отверг. Второй способ – обвинять другого, создавая иллюзию силы (что бы ни случилось, во всем виноват кто-то другой). Третий способ – рассуждать, делая вид, что угроза, в сущности, безобидна, прячась за внушительными словами и понятиями. Четвертый способ – отвлекать внимание, притворяясь, что никакой угрозы нет. Для каждой из этих категорий характерно определенное положение тела, сопровождаемое особыми ощущениями, и определенный набор жестов и речевых оборотов. Вероятно, мы учимся этим способам общения в детстве, а потом они подкрепляются установками, преобладающими в нашем обществе.

Угодатель – карикатура на услужливость: «Не навязывай свое мнение; эгоистично просить о том, чего хочешь».

Обвинитель – карикатура на властность: «Никому не позволяй себя оскорблять; докажи, что ты не трус».

Рассуждатель – карикатура на интеллект: «Никому не позволяй казаться умнее тебя; все объясняй, но ни о чем не переживай».

Отвлекающий – карикатура на непосредственность: «Не принимай это всерьез; выкинь это из головы! Займись чем-нибудь другим!».

Угодатель

Речевые обороты. Угодатель часто пользуется определительными оборотами: если, только, просто, даже; уменьшительно-ласкательными формами слов: немножечко, тарелочка, Васенька и т. д. «Я здесь только ради тебя» или: «Я просто хотел немножко помочь». Он также любит применять сослагательное наклонение глаголов: могли бы, хотели бы и т. д. «Не могли бы вы уделить мне несколько минут; я хотел бы с вами поговорить». В его речи часто встречается так называемое «чтение мыслей»: «Я знаю, что вы недовольны». Угодатель всегда соглашается с окружающими: «Как ты хочешь, так и будет».

Язык тела. «Я беспомощен» – он горбится, разводит руками, говорит слабым и плаксивым голосом.

Внутренние ощущения. «Я ничего не стою; без тебя я – ничто». Угодатель говорит заискивающим тоном, извиняясь, стараясь понравиться, ни в коем случае не выражая своего несогласия: «Можно, я сделаю это для тебя?». Он на все отвечает «да», что бы он при этом ни думал и ни чувствовал. Он говорит так, словно он не способен о себе позаботиться и всегда ищет одобрения других.

Угодатель кажется коленопреклоненным, вздрагивающим, просительно протягивающим руку, с вытянутой до боли шеей и напряженным взглядом. В

этом приниженном положении ему недостает воздуха для глубокого и звучного голоса, так что голос его становится плаксивым и визгливым.

Чтобы сыграть эту роль, вообразите себя полным ничтожеством. Притворитесь страдальцем и будьте самым подобострастным подхалимом, какого вы способны изобразить. Вы довольны уже тем, что вам позволяют есть. Вы виноваты во всех неприятностях. Конечно, вы соглашаетесь со всяким, кто вас критикует. Вы благодарны уже за то, что с вами вообще говорят, что бы вам ни сказали и как это ни сказали. Вам и в голову не придет просить чего-нибудь для себя. И в самом деле, кто вы такой, чтобы просить? После пяти минут в этой роли вы почувствуете, что вас подташнивает.

Обвинитель

Речевые обороты. Обвинитель применяет всевозможные кванторы общности: все, каждый, любой, всякий, все, никогда, всегда, каждый раз и т. д. «Ты никогда ничего не делаешь, как надо». Он часто задает отрицательные вопросы: «Почему ты не делаешь?.. Почему ты не можешь?..», «Почему ты не прекращаешь это? Что все это значит?» и т. д. Он не обходится без повелительного наклонения и модальных операторов долженствования: сделай, должен, обязан и т. д. «Перестань! Да ты должен мне за это сказать спасибо!». Также можно заметить нарушения взаимосвязи между причиной и следствием. «Ты выводешь меня из себя». Обвинитель постоянно возражает.

Язык тела. «Я тут главный» – он потрясает указательным пальцем, его плечи напряжены, его голос пронзителен.

Внутренние ощущения. «Мне одиноко, и у меня ничего не выходит».

Обвинитель ведет себя как диктатор. Он держится высокомерно и всем своим видом говорит: «Это ты во всем виноват. Если бы не ты, все было бы в порядке». Все его тело напряжено. У него резкий, грубый и часто пронзительный и громкий голос.

Видели ли вы когда-нибудь первоклассного обвинителя, с выпученными глазами, с выступившими на шее венами, раздувающимися ноздрями, с лицом, багровеющим от кровяного давления, и голосом, как скрип лопаты, ворошащей уголь? Он дышит, хватая ртом воздух, и даже задерживая на время дыхание, настолько напряжены мускулы его живота и шеи. Его лицо перекошено, губы искривлены, когда он орет, бросает оскорбления и критикует все на свете.

Чтобы сыграть эту роль, шумите и помыкайте всеми, как только можете. Обрывайте всех, кто с вами говорит. Стойте, уперев одну руку в бок и вытянув другую вперед, и обвиняюще потрясайте указательным пальцем. Начинайте свои предложения со слов: «Ты никогда этого не делаешь», «Ты всегда так», «Почему ты всегда...», «Почему ты никогда...» и т. д. Не обращайтесь на ответ. Он не имеет значения. Обвинителю нужно вовсе не собирать информацию, а обрушиваться на окружающих.

Рассуждатель

Речевые обороты. Рассуждатель избегает использования референтных указателей. Он говорит: нужно, можно, люди говорят и т. д. «В подобных ситуациях люди нередко испытывают множество затруднений». Он обожает номинализации: раздражение, решение, признание и т. д.

«При внимательном рассмотрении обнаруживается, что это можно считать проблемой депрессии». Он избегает упоминаний о себе: вместо «я замечаю» – «можно заметить»; вместо «это беспокоит меня» – «это вызывает беспокойство»; вместо «я понимаю» – «можно понять». «Можно предположить, что проблемы, присущие данной ситуации, очевидным образом проявляются в этом взаимодействии». Рассуждатель применяет длиннейшие слова и усложняет структуру предложения как только возможно. «Какие долговременные последствия может повлечь за собой тоска, охватившая все общественные слои в наше время?»

Язык тела. «Я сохраняю спокойствие и анализирую происходящее, оставаясь безучастным». Его руки сложены на груди, нога закинута на ногу, он откидывается назад и старается, по возможности, оставаться неподвижным.

Внутренние ощущения. «Я уязвим».

Рассуждатель чрезвычайно корректен и говорит сверхразумно, ничем не выдавая своих чувств. Он ведет себя как робот. Он кажется холодным и отстраненным от своего тела. Он говорит сухим монотонным голосом и его слова, чаще всего, абстрактны. Как это ни странно, многие люди считают это своим идеалом – «говорить правильные слова и не проявлять своих чувств».

Вы можете узнать рассуждателя по его медленной речи, поскольку он подбирает правильные слова. И в самом деле, он не может себе позволить сделать ошибку. Он употребляет самые наукообразные слова, какие только есть, даже если он не уверен в их значении. Во всяком случае, он произведет впечатление умного человека, поскольку, так или иначе, его перестанут слушать после первого параграфа его рассуждений. Его голос сам собой сойдет на нет, потому что он не чувствует своего тела.

Чтобы сыграть эту роль, представьте себе, что ваш позвоночник – это длинный, тяжелый стальной стержень, начинающийся от шеи и доходящий до ягодиц, и что на вас надет железный воротник шириной в 20 см. Постарайтесь производить как можно меньше движений, в том числе и ртом. Приложите все усилия, чтобы не двигать руками.

Отвлекатель

Речевые обороты. Отвлекатель быстро и причудливо переходит от одной категории к другой и безо всякого видимого порядка применяет речевые обороты угождателя, обвинителя или рассуждателя. Отвлекатель редко употребляет местоимения, относящиеся к высказываниям и вопросам терапевта. Он отвечает не по существу. Терапевт: «Что вы чувствуете, когда думаете о своем разводе?». Клиент (отводя глаза):

«Все дни недели по-своему хороши. Кино в девяносто серий. Телевидение в наши дни создает проблемы».

Язык тела. «Это не имеет значения. Во всяком случае, меня уже здесь нет». У него угловатая фигура, руки и ноги двигаются в разных направлениях.

Внутренние ощущения. «Никому нет до меня дела. Я здесь лишний».

Чтобы отвлекатель ни говорил и ни делал, это не имеет отношения к тому, что говорят и делают окружающие. Он отвечает невпопад. Кажется, что у него голова идет кругом и что он вот-вот потеряет равновесие. Его голос может быть монотонным, часто в разлад с тем, что он говорит, может беспричинно повышаться и понижаться, поскольку отвлекатель ни на чем не сосредоточен. Отвлекатель напоминает заведенную юлу – он как будто все время вращается, никогда не зная, куда он так несется, и не понимая, куда он, в конце концов, попал. Он слишком занят, двигая ртом, телом, руками и ногами, чтобы заметить происходящее вокруг него.

Чтобы сыграть роль отвлекателя, сдвиньте колени и стойте, как будто у вас заплетаются ноги. Из-за этого у вас выдвинутся ягодицы, и вам будет легко вздернуть плечи и начать размахивать руками в противоположных направлениях. Не обращайтесь на вопросы собеседников или отвечайте собственным вопросом о чем-нибудь другом. Снимите воображаемую пушинку с одежды собеседника, перевяжите шнурки ботинок и т. д. Сначала эта роль покажется облегчением по сравнению с остальными, но уже через несколько минут у вас появится ощущение бессмысленности и невыносимого одиночества. Если вы будете продолжать двигаться достаточно быстро, то, может быть, вы не так сильно это почувствуете.

Позиции угождателя, обвинителя, рассуждателя и отвлекателя по рождению низкую самооценку, нечестность, душевный разлад, одиночество и низкопробное общение. Однако эти четыре способа общения не являются единственно возможными. Есть другой способ поведения, который Вирджиния Сатир называет выравниванием. Когда человек выравнивает, он общается в согласии с самим собой. Если он говорит: «Ты мне нравишься» – его голос теплеет и он смотрит тебе в лицо. Если он говорит: «Я очень сердит» – у него резкий голос и напряжение в лице. Его тело, равно как и его слова, выражает одну эмоцию. Все аспекты общения выровнены: слова, тон голоса, речевые обороты, выражение лица, язык тела. Эта манера общения спокойная, честная, и от нее не страдает самооценка человека. Выравниватель не чувствует себя вынужденным обвинять, угождать, прятаться за абстрактными понятиями или без конца двигаться.

Выравнивание дает возможность быть целостной личностью, выражать свои подлинные чувства, жить в согласии со своим разумом, сердцем, со своими чувствами и телом. Выравнивание помогает быть честными, преданными, переживать близость, приобретать новые умения, проявлять свое творчество и решать проблемы по-настоящему. Выравнивание – единственный способ исцелить разрывы в отношениях, разрешать проблемы и строить мосты между людьми. Когда вы выравниваете, вы можете искренне извиниться, но вы просите прощения за свое поведение, а не за свое существование.

Выравнивая, возможно также критиковать, оценивая конкретное поведение, давая полезные предложения, но не оскорбляя личности другого человека. Можно обсуждать интеллектуальные понятия, давать точные разъяснения и т. д., при этом свободно двигаясь и выражая свои чувства. Известно, что многие люди, считающие себя интеллектуалами, – ученые, математики, преподаватели и психотерапевты – стараются выглядеть объективными. Они ведут себя как машины и воплощают собой реакцию рассудочности. Вдобавок, выравниватель может сменить тему разговора в подходящий момент, не перескакивая при этом с одного предмета на другой.

Реакция выравнивания отражает подлинные чувства человека в данный момент. Сравните это, например, с поведением обвинителя, который чувствует себя обиженным и одиноким, но ведет себя сердито. Люди жаждут честного, прямого общения. Выравниватель живет полной жизнью. Вы можете доверять ему, вы можете на него рассчитывать, вы хорошо себя чувствуете в его присутствии.

Выравнивание – это не панацея и не какое-нибудь магическое средство. Это способ реагировать на реальных людей в реальных ситуациях. Чтобы стать выравнивателем, требуется мужество, вера в свои силы, некоторые новые убеждения и навыки. Это невозможно подделать.

По оценке Вирджинии Сатир, в любой группе людей около 50 % будут говорить «да», что бы они ни думали и ни чувствовали (угождать); 30 % будут говорить «нет», что бы они ни думали и ни чувствовали (обвинять); 15 % будут говорить, ничем не выдавая свои чувства (рассуждать); и 1 % будут вести себя так, как будто не бывает ни «да» ни «нет» и никаких чувств не существует (отвлекать). Всего около 4 % будут вести себя подлинно.

Чтобы лучше понять эти пять способов общения, представьте, что вы только что налетели на человека, идя по улице.

Угождатель (глядя себе под ноги, заламывая руки): «Пожалуйста, простите меня! Я просто неуклюжий разиня!».

Обвинитель: «Господи, боже мой! Надо смотреть, куда идете! Будете сторониться, никто вас не толкнет!».

Рассуждатель: «Может быть, уместно принести извинения. Вы ненамеренно были задеты во время движения. Если были нанесены повреждения, пожалуйста, свяжитесь с моим поверенным».

Отвлекатель (глядя на кого-нибудь другого): «Ох ты, господи, кто-то тут совсем спятил. Поди еще и ушибся!».

Выравниватель (глядя человеку в лицо): «Я на вас налетел. Извините меня. Вы не ушиблись?».

А вот другая ситуация. Отец озабочен беспорядком в комнате сына.

Угождатель (с опущенным лицом, приглушенным голосом): «Я, м-м, хм – господи, боже мой, как бы мне, Олжасик, я... извини – ты не обидишься на меня? Знаешь – пообещай мне, что ты не рассердишься. Нет, ты все делаешь хорошо, вот только – может, ты мог бы это делать еще немножечко лучше? Может, чуточку лучше, а?».

Обвинитель: «Ну, в чем дело, Олжас? Как можно жить в таком бардаке? Из-за тебя вся семья переживает! Немедленно все это прибери!».

Рассуждатель: «В результате наблюдения за деятельностью отдельных членов семьи обнаружилось снижение эффективности в содержании твоего жилого помещения. Нужно проявить ответственность за содержание своего помещения, а в случае небрежности представить разъяснения. Приветствуются все объяснения другой стороны».

ОтвлекаТЕЛЬ (обращаясь к другому сыну, стоящему рядом с Олжасом):

«Скажи, Санжар, твоя комната примерно такая же, как Олжаса? Нет, ничего страшного – я просто прогуливался по дому. Скажи Олжасу, чтобы он перед сном заглянул к маме!».

Выравнитель: «Олжас, твоя комната в беспорядке. Я беспокоюсь об этом, потому что я тебя люблю. Давай с тобой поговорим и посмотрим, в чем дело».

Методические рекомендации по обеспечению и охране безопасного поведения школьников

Видение: Мы стремимся быть инновационной, гуманистически ориентированной системой образования, которая динамично прогрессирует в развитии атмосферы безопасности для наших обучающихся.

Миссия системы образования заключается в обеспечении всеобъемлющего, динамичного и современного образовательного процесса, который призван подготовить обучающихся к эффективному участию в быстро меняющемся мире. Мы стремимся поддерживать безопасную, включающую и стимулирующую среду обучения, которая обеспечивает каждому обучающейся возможность реализовать свой потенциал. А также, мы стремимся к тому, чтобы каждый обучающейся обладал навыками самозащиты, умением регулировать свои эмоциональные состояния и знал, куда обратиться в случае возникновения проблем.

Цель – предоставить знания о правах и обязанностях детей, но и научить их, как применять эти знания в реальной жизни, как справляться с социально-психологическим давлением и куда обращаться за помощью при необходимости.

Предлагается

I. Разработка учебного плана: Создать учебный план, который охватывает ключевые аспекты безопасности. Это может включать в себя обсуждение физической безопасности, эмоционального благополучия, прав и обязанностей, а также мест, куда можно обратиться за помощью.

Общая структура такого учебного плана:

Физическая безопасность:

Персональная безопасность и самозащита

Безопасность в дорожном движении

Безопасность при пользовании интернетом и социальными сетями

Основы первой медицинской помощи

Эмоциональное благополучие:

Управление стрессом и эмоциями

Устойчивость к психологическому давлению

Развитие навыков эффективного общения и решения конфликтов

Основы психологической самозащиты

Права и обязанности:

Основы правовых знаний для детей

Понимание своих прав и обязанностей

Основы гражданского общества и законов

Куда обратиться за помощью:

Учреждения и организации, оказывающие помощь детям

Понимание роли взрослых (родителей, педагогов, врачей) в оказании помощи

Как правильно попросить помощи в случае необходимости

Примечание: Этот учебный план должен быть динамичным и адаптивным, регулярно обновляться с учетом социальных и технологических изменений в обществе. Он должен включать различные методы обучения, включая лекции, дискуссии, ролевые игры и интерактивные игры, чтобы обучающиеся могли применять полученные знания на практике.

II. Создание флаера или памятку «10 пунктов безопасности»: Эти пункты будут кратким, легко запоминаемым напоминанием о ключевых принципах безопасности, которые каждый обучающейся должен знать.

Пример такого флаера «10 пунктов безопасности» для детей:

Знаю свои права: Всегда помню о своих правах и обязанностях, включая право на безопасность и уважение.

Безопасность в интернете: Никогда не делюсь личной информацией в интернете и всегда сообщаю взрослым о подозрительной активности.

Безопасность на дороге: Всегда соблюдаю правила дорожного движения, использую пешеходные переходы и никогда не играю на дороге.

Персональная безопасность: Не иду никуда с незнакомыми людьми и всегда сообщаю родителям или педагогам, куда иду.

Умение просить помощи: Знаю, как правильно просить о помощи, и не стесняюсь обращаться к взрослым в случае проблем.

Управление эмоциями: Умею управлять своими чувствами и не позволяю гневу или страху влиять на мои решения.

Самозащита: Знаю основные приемы самозащиты и понимаю, что важно отстаивать свои границы.

Безопасность в школе: Соблюдаю правила безопасности в школе и учусь в безопасной и поддерживающей среде.

Уважение к другим: Уважаю права и чувства других людей и всегда действую с добротой и честностью.

Первая помощь: Знаю основы первой помощи и понимаю, что делать в случае чрезвычайной ситуации.

Примечание: Этот флаер может быть распечатан и выдан каждому обучающейся для постоянного напоминания о важности безопасности. Он также может быть использован в качестве отправной точки для более глубоких дискуссий на уроках безопасности.

III. Уроки безопасности в рамках классных часов: Включите короткие, 15-минутные уроки безопасности.

Примерный перечень тем для классных часов:

«Мои права и обязанности» - обсуждение основных прав и обязанностей детей.

«Безопасность в интернете» - обучение основам безопасного поведения в интернете, обсуждение опасностей виртуального пространства.

«Что такое насилие и как с ним справиться» - разговор о различных формах насилия, обучение тому, как распознавать насилие и справиться с ним.

«Безопасность на дороге» - обучение правилам безопасности на дорогах и в общественном транспорте.

«Самозащита и личная безопасность» - обсуждение принципов самозащиты, включая обучение базовым техникам.

«Куда обратиться за помощью» - обсуждение учреждений и организаций, которые могут помочь в различных ситуациях.

«Управление стрессом и эмоциями» - изучение стратегий справления со стрессом и управления эмоциями.

«Уважение к себе и другим» - обучение уважению к себе и другим, обсуждение значимости уважения в обществе.

«Здоровый образ жизни и безопасность» - обсуждение важности активного образа жизни, питания и отдыха для поддержания здоровья и безопасности.

«Безопасность в природе и экология» - обучение безопасному поведению в природе, обсуждение проблем экологии и способов охраны окружающей среды.

Примечание: Эти темы предназначены для различных возрастных групп и могут быть адаптированы в соответствии с потребностями конкретного класса. Данные темы предполагают активное взаимодействие с учащимися, включая дискуссии, ролевые игры и другие активные формы работы.

IV. Взаимодействие с родителями: Поддерживайте регулярное взаимодействие с родителями, отправляя информацию об уроках безопасности и рекомендации по дополнительной поддержке дома. Это также может включать семинары и мастер-классы для родителей по психологии детей и подростков.

Примерный план действий по взаимодействию с родителями:

Установление связи: Организовать встречу с родителями для обсуждения плана уроков безопасности и подчеркивания его важности. Обсудить цели и ожидания и привлечь родителей к участию.

Регулярная коммуникация: Отправлять регулярные обновления по электронной почте или через школьную систему управления обучением. Эти обновления должны включать информацию о том, что обсуждалось на уроках безопасности, и предлагать вопросы для обсуждения дома.

Создание ресурсов для родителей: Создать набор ресурсов для родителей, включая статьи, видео и другие материалы по темам, связанным с безопасностью. Это может быть памятка, содержащая советы по обеспечению безопасности детей в различных ситуациях.

Семинары и мастер-классы для родителей: Организовать регулярные мероприятия для родителей по важным темам, таким как психология детей и подростков, безопасность в интернете, и другие. Это поможет родителям узнать

больше о проблемах, с которыми сталкиваются их дети, и об обучении безопасности.

Обратная связь от родителей: Предоставьте родителям возможность обсуждать свои вопросы, опасения и предложения. Это может быть сделано через регулярные встречи, опросы или форму для обратной связи.

Включение родителей в процесс обучения: Приглашать родителей участвовать в специальных уроках безопасности или проектах, чтобы они могли видеть, как их дети учатся и развиваются.

Психологическая поддержка: Организуйте встречи с психологом или курс для родителей по основам психологии, помогающие им лучше понять психологические процессы своих детей и уметь поддерживать их в трудные моменты.

Оценка эффективности: Проводите периодическую оценку эффективности программы обучения безопасности, собирая обратную связь от родителей и анализируя данные по безопасности в школе.

Примечание: Основной целью этого плана действий является создание сильного партнерства между школой и домом, чтобы обеспечить максимальную безопасность и благополучие детей.

VI. Создание материалов поддержки: Разработать вспомогательные материалы, такие как брошюры, видео, интерактивные игры, чтобы дополнить учебный процесс и обеспечить дополнительную информацию для родителей и обучающихся.

План создания материалов поддержки:

Брошюры и памятки: Создать набор брошюр и памяток, которые подробно описывают ключевые аспекты безопасности, включая права и обязанности обучающихся, инструкции по безопасности в различных ситуациях и контактные данные служб помощи. Эти материалы должны быть доступны на сайте школы для скачивания и распечатывания родителями.

Видеоматериалы: Разработать серию обучающих видео, которые демонстрируют принципы безопасного поведения в различных ситуациях. Видео являются эффективным способом визуализации информации и могут быть восприняты лучше, чем письменные инструкции.

Интерактивные игры и приложения: Разработать серию интерактивных игр или приложений, которые помогают обучающимся применять принципы безопасности в виртуальной среде. Эти игры могут быть включены в уроки безопасности или использованы в домашней обстановке для дополнительной практики.

Информационные бюллетени: Создать регулярный информационный бюллетень для родителей, в котором будет представлена актуальная информация о темах безопасности, советы для обсуждения с детьми, а также обновления о предстоящих событиях или изменениях в программе.

Руководства для родителей: Создать набор руководств для родителей, чтобы помочь им поддерживать обучение безопасности дома. Это могут быть советы по обсуждению тем безопасности, идеи для дополнительных упражнений или ресурсы для дополнительного обучения.

Постеры и инфографика: Использовать визуальные материалы, такие как постеры и инфографики, для наглядного представления информации о безопасности. Эти материалы можно разместить по всей школе или предоставить родителям для использования дома.

Проверка эффективности материалов: Проводить регулярную оценку эффективности разработанных материалов, собирая обратную связь от обучающихся и родителей, и вносить необходимые коррективы для улучшения их понимания и применения.

Примечание: Важно, чтобы все материалы поддержки были доступны, понятны и привлекательны для обучающихся и родителей, а также соответствовали возрастным и индивидуальным потребностям обучающихся.

Проведение тренингов для педагогов: Проведите тренинги для педагогов/классных руководителей, чтобы они могли эффективно вести уроки безопасности и быть в курсе последних рекомендаций по безопасности.

Примерные темы для тренингов:

Тема 1: Основы безопасности для детей

Цель: Повысить уровень осведомленности педагогов о основных принципах и правилах безопасности для детей, включая физическую безопасность, интернет-безопасность, эмоциональное благополучие и социальную безопасность.

Тема 2: Методы преподавания уроков безопасности

Цель: Обучить педагогов эффективным методам преподавания и взаимодействия с учащимися при обсуждении вопросов безопасности, включая использование интерактивных упражнений, игровых методик, дискуссий и кейс-стади.

Тема 3: Разработка и использование обучающих материалов по безопасности

Цель: Познакомить педагогов с различными обучающими материалами и инструментами, которые могут использоваться для уроков безопасности, и обучить их созданию собственных материалов.

Тема 4: Профилактика и реагирование на ситуации насилия и буллинга

Цель: Повысить уровень подготовки педагогов к профилактике и реагированию на ситуации насилия и буллинга в школе, включая предоставление обучающимся информации о том, куда можно обратиться за помощью.

Тема 5: Психология детей и подростков

Цель: Углубить знания педагогов о психологических особенностях развития детей и подростков, а также о методах и подходах, которые помогут обеспечить их эмоциональное благополучие и укрепить уверенность в себе.

Тема 6: Сотрудничество с родителями и обществом

Цель: Обучить педагогов методам взаимодействия и сотрудничества с родителями и обществом для поддержания и продвижения культуры безопасности в школе и дома.

Тема 7: Последние тенденции и рекомендации в области безопасности детей

Цель: Обеспечить педагогам актуальную информацию о последних тенденциях и рекомендациях в области безопасности детей, включая новые исследования, ресурсы и технологии.

Заключение

Важно помнить, что безопасность - это не только знания, но и практические навыки. Уроки безопасности должны стать неотъемлемой частью образовательного процесса, а не ежегодной проверкой. Структурированный, последовательный и целенаправленный подход может помочь улучшить безопасность и благополучие всех наших обучающихся.

Уроки безопасности должны быть систематическими и регулярными, а не являться ежегодным мероприятием. Только постоянное повторение и применение полученных знаний позволит детям формировать устойчивые навыки безопасности, которые станут для них второй природой.

В этом процессе огромную роль играют педагоги, которые обучаются, адаптируются и применяют новые подходы и методы для обучения детей безопасности. Их роль нельзя недооценивать, и наша задача - поддерживать их в этом важном деле.

Сотрудничество с родителями и обществом также крайне важно для создания культуры безопасности, которая пронизывает все аспекты жизни ребенка. Мы должны работать вместе, чтобы укреплять безопасность в школах, домах и нашем обществе в целом.

Содержание

Введение	3
1. Международный опыт по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников	5
2. Изучение отечественного опыта по охране репродуктивного здоровья	15
3. Методические рекомендации по охране репродуктивного здоровья и безопасного поведения школьников	21
Заключение	29
Список использованной литературы	33
Приложения	35

**Методические рекомендации по охране репродуктивного здоровья и
безопасного поведения школьников**

Методические рекомендации

Подписано в печать 21.07.2022 г. Формат 60×84 1/16.

**Бумага офсетная. Печать офсетная.
Шрифт Times New Roman. Усл. п.л. 21**