

Утверждаю:
Директор МКОУ для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский
дом»



Л.И. Максимова

Приказ МКОУ 189-С
«Верх-Чебулинский районный детский дом» от 09 2020г.

Программа
по социализации воспитанников
«Путь к успеху»
муниципального казенного образовательного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

Программа принята
на педагогическом совете
МКОУ «Верх-Чебулинский районный
детский дом»
Протокол № 1
от « 16 » 09 2020г.

***«Жизнестойкость формирует мужество признавать
(а не отрицать) стресс и мужество
пытаться превратить его в преимущество»
С. Мадди***

Пояснительная записка

Преобразования, происходящие в стране, существенно меняют объективные условия подготовки к вхождению в социум детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в детском доме.

Комплекс новых требований жизни к социальному облику выпускника детского дома побуждает нас говорить о жизнестойкости как о стержневом компоненте формирования его личностных качеств. Совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью выпускника исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность всех своих жизненных позиций.

В отечественной литературе такую устойчивость личности к экстремальным ситуациям определяют новым в педагогике понятием «стойкость» или «жизнестойкость». Жизнестойкость востребуется в ситуациях, в которых представлена угроза для человека и проявляется в таком реагировании, которое обеспечивает его выживание, адаптацию и развитие.

У детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, на этапе выхода в самостоятельную жизнь значительно возрастают риски, роль случая и вероятностей, определяющих исход жизненной ситуации, что указывает на формирование у них мобильности, гибкости мышления, коммуникативных компетенций, оперативности реагирования в условиях неопределенности.

Необходимость разработки программы по формированию жизнестойкости вызвана анализом выявленных затруднений детей, лишенных родительского попечения, а именно:

- сложности в установлении межличностных отношений в коллективе сверстников, социуме, подверженность манипуляциям и неумение самостоятельно принимать решения;

- трудности в эмоционально-волевой сфере и поведении, что вызывает ощущения собственной несостоятельности и неполноценности;

- внутренние ресурсы психологической защиты и приспособление личности к требованиям среды оказываются недостаточными.

Целью данной программы является формирование жизнестойкости детей и подростков в условиях детского дома.

Основные задачи:

1. Формировать навыки жизнестойкости средствами интерактивных методик и психолого-педагогических технологий.
2. Развивать коммуникативные навыки, научить эффективно, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.
3. Воспитывать нравственно-волевые качества через физическое совершенство и организацию спортизированной воспитания.
4. Включение подростков в социально-значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.

Срок реализации – 3 года, в ходе которого последовательно осуществляется три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости воспитанников.

2 этап – формирующий, включает в себя различные воспитательные мероприятия, развитие волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, коммуникативных способностей и умений.

3 этап – оценка результатов посредством диагностики компонентов жизнестойкости воспитанников.

Основная миссия детского дома – создание условий для успешной социализации воспитанников.

Для обеспечения более успешного вхождения выпускников детских домов в систему общественных отношений должна проводиться специальная педагогическая работа, цель которой - помочь ребенку восполнить дефицит общения, контактов и социальных ролей, естественный для обычных детей.

Проблема социализации воспитанников детских домов актуализировалась, потому что, в условиях кризиса на экономическом рынке России развивается непростая ситуация, кроме того сама система жизнеобеспечения детей в детских домах работает против выпускников при выходе из детского дома. Необходима специально организованная помощь - подготовка к самостоятельной жизни, осуществляемая внутри учреждения, и последующее попечение воспитанников, покидающих стены детского дома, в начале их самостоятельной жизни. Общество заинтересовано в том, чтобы выпускники детских домов были готовы самостоятельно решать проблемы, возникающие на их жизненном пути, социально приемлемым способом. Поэтому наши выпускники должны быть подготовлены к новым общественным отношениям, социально защищены, должны быть нравственно стойкими, социально закалёнными, чтобы противостоять всякого рода соблазнам, должны быть подготовлены к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; быть здоровыми физически и психологически, и главное, выпускники должны быть способны к саморазвитию, к непрерывному самосовершенствованию. Быть жизнестойкими.

Выполнить такие задачи невозможно в рамках традиционных требований, основанных на внешней мотивации деятельности воспитанников, на принуждении. В программе ставка делается на внутриличностные факторы мотивации воспитанников, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению. Без сомнения,

воспитанник, выходя из стен детского дома, оказывается в ситуациях, требующих выбора действий. «Что делать», «как делать», «почему именно так нужно делать», «каких результатов можно при этом достичь» - вот далеко не полный перечень вопросов, которые возникнут перед ними.

Стало очевидно, что детский дом должен формировать новую систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности воспитанников, то есть ключевые компетенции. Следовательно, перед педагогическим коллективом детского дома стоит важнейшая задача – выпустить в самостоятельную жизнь человека, у которого сформированы основные ключевые компетенции:

- Компетентность в области общественно-политической деятельности (реализация прав и обязанностей гражданина);

- Компетентность в социально-экономической сфере (анализ собственных профессиональных склонностей и возможностей, приобретение навыков организации труда, знание норм трудовой и коллективной этики и т.д.);

- Компетентность в учебно-познавательной деятельности (самостоятельный поиск и получение информации из различных источников, умение её анализировать, критически мыслить и т.д.);

- Социально-гражданская компетентность (совокупность знаний в области права, этики, политологии, позволяющих личности свободно ориентироваться в жизни гражданского общества и в соблюдение общих правил поведения, установленных государством; наличие у человека социально-значимых нравственных ценностных ориентиров; гражданская активность - осознанное участие в делах детского дома, страны).

- Коммуникативная компетентность – умение вступать в коммуникацию с целью быть понятым, владение навыками общения;

- Продуктивная компетентность – потребность в труде, умение работать, зарабатывать, умение принимать решения и нести ответственность за них;

- Личностная компетентность – стремление к самосовершенствованию, самостроительству, творческому саморазвитию, готовность к социальной мобильности, креативность.

Проблема формирования жизнестойкости является актуальной в педагогической науке. Эта проблема должна рассматриваться и решаться комплексно: с позиции педагогики, психологии, социологии, а также смежных наук. Представленная нами концептуальная модель жизнестойкости состоит из трех компонентов: вовлеченности, контроля, принятия риска.

Контроль позволяет чувствовать, что мы можем влиять на свою жизнь, а если что-то пойдет не так, мы сможем справиться, управляя своими ресурсами и принимая необходимые решения. Человек с развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта (неважно, позитивного или негативного). Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Вызов воспринимается таким человеком как ощущение того, что трудности — это соревнование, и если справиться с ними, то это будет полезно для дальнейшего развития.

Вовлеченность как ключевой компонент обеспечивает необходимый уровень «любопытства», стремления принимать участие в том, что происходит вокруг. Человек с развитой убежденностью в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, получает удовольствие от собственной деятельности.

В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Социальная поддержка

Эти взаимосвязанные установки, обеспечивающие нужный уровень активации, дополнены поведенческим компонентом и социальной поддержкой. Последний компонент вызывает наибольший интерес, т.к. во многом определяет функционирование жизнестойкости на групповом уровне. В этом контексте стоит отметить, что жизнестойкость выполняет не только функции профилактики стресса, жизнестойкость может играть и другую роль — помогает успешно справляться с тревогой и стрессами у других людей.

Жизнестойкость важна для сохранения эффективного и проактивного характера группового взаимодействия. Жизнестойкие лидеры в стрессовых ситуациях способны поощрять группу интерпретировать стрессовые события как интересные и позволяющие учиться новому. Сам этот процесс, а также положительный результат (общее понимание стрессового события как чего-то стоящего и полезного) приводят к развитию общих ценностей, взаимного уважения. Стоит рассматривать жизнестойкость лидера-руководителя как важнейшее условие, обуславливающее общую степень сплоченности группы, и в конечном счете влияющую на эффективность групповой деятельности. Активность, вовлеченность (как по отношению к происходящим событиям, так и в деятельности) дает группе необходимый для нее совместный опыт преодоления трудностей.

Такая модель практической подготовки жизнестойкости личности в условиях детского дома позволит нам использовать системный подход в построении теоретической модели личности выпускника.

Модель личности выпускника:

Ценностно-ориентационная компетентность – знания о нормах, ценностях, традициях культуры; система отношений к миру, себе, к обществу, основанная на потребностях, мотивах, эмоционально-ценностных ориентациях личности.

- Показатель сформированности:

- духовность, толерантность, сформированность умений и потребностей вести здоровый образ жизни.

Деятельностно-коммуникативная компетентность – умение управлять собой, анализировать и организовывать свою деятельность, принимать рациональные решения и нести за них ответственность, объективно анализировать ситуацию, включая свои знания и навыки в собственное поведение, уметь сотрудничать и выстраивать отношения с людьми.

Показатели: мобильность, самостоятельность в принятии решений, ответственность, способность к сознательному выбору, коммуникабельность, социальная активность.

Информационно-функциональная компетентность – умение употреблять на практике полученные знания: овладение умениями, навыками по подготовке к самостоятельной профессиональной деятельности.

Социально-гражданская компетентность – совокупность знаний в области права, этики, политологии, позволяющих личности свободно ориентироваться в жизни гражданского общества и в соблюдении общих правил поведения, установленных государством; наличие у человека социально-значимых нравственных ценностных ориентиров.

Показатели:

- гражданская активность – осознанное участие в делах детского дома, стран;

- объективно анализировать ситуацию, включая свои знания и навыки в собственное поведение;

- отдавать отчёт своим действиям и поступкам.

Продуктивная компетентность – потребность в труде, анализ собственных профессиональных склонностей и возможностей, приобретение навыков организации труда, знание норм трудовой и коллективной этики

Показатели:

- Позитивная направленность на трудовую деятельность, способность к овладению деловыми качествами (ответственность, организованность, самостоятельность, дисциплинированность), умение работать, зарабатывать, ответственное отношение к использованию денежных средств.

Личностная компетентность – стремление к самосовершенствованию, самостроительству, творческому саморазвитию, готовность к социальной мобильности, креативность

Показатели:

- знание и совершенствование своих потенциальных возможностей и способностей, умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков с учётом знания своих психологических особенностей, руководство в своих действиях позитивными мыслями и утверждениями, умение чётко формулировать свои желания и намерения.

Для социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, формирования социальной компетенции выпускника, адекватной оценки себя и других в социуме педагогам и специалистам детского дома следует обратить внимание на развитие таких качеств личности, которые обеспечивают успешность именно в современной жизни:

- коммуникативную культуру, умение следовать поведенческим моделям, адекватным ситуации;

- умение сделать осознанный и ответственный выбор;

- умение работать в группе, коллективе;

- универсальные навыки деятельности, мотивированной на достижение успеха (умение оценить свои способности, объективную трудность задачи, умение ставить адекватные своим возможностям цели, объективно оценить причину своих неудач);

- способность к творческой деятельности, к продуцированию новых идей, умение решать проблемные ситуации.

Поэтому для совершенствования воспитательной работы необходимо, активно искать, адаптировать, разрабатывать, внедрять такие программы,

технологии и методы, которые ориентированы на развитие межличностного, межгруппового общения, социальную адаптацию и социализацию, личностное саморазвитие и самосовершенствование каждого воспитанника.

Деятельность педагогов детского дома направлена, прежде всего, на развитие способностей к преодолению трудностей социализации. Решение этой задачи зависит от подготовленности педагогов, сформированности их профессиональной позиции.

Процесс социализации детей, формирование предпосылок их интеграции в общество должен осуществляться комплексно и требует включения в воспитательный процесс специального содержания, направленного на развитие личности ребенка, его самосознания, обогащения социальных представлений, обучение культуре общения и взаимоотношений с окружающими людьми, навыкам социально-бытовой ориентировки, приобщение к культурным, историческим традициям, общечеловеческим ценностям.

Эффективной формой организации образовательно-воспитательного процесса в детском доме является комплексное сопровождение воспитанников в процессе их развития, воспитания и обучения.

Основные мероприятия для реализации программы по социализации воспитанников детского дома

Цикл практикоориентированных занятий по формированию жизнестойкости

Младший школьный возраст	Подростки	Ранний юношеский возраст
Задачи:		
<ul style="list-style-type: none"> - развивать социально-коммуникативные навыки; - учить анализу, путям выхода из трудных жизненных ситуаций; - формировать волевые качества личности; - учить взаимодействию со взрослыми и сверстниками в разнообразных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать умения общаться со сверстниками и взрослыми, коммуникативные навыки; - развивать навыки планирования и контроля; - развивать навыки саморегуляции; - гражданско-правовое воспитание; - социализация 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки саморегуляции, самоопределения; - воспитывать правовое сознание, уважение к нормам коллективной жизни и правам человека; - эмоциональная поддержка взрослого, значимого человека; - общение с

	воспитанника, позволяющая приобрести жизненный опыт, выбрать профессию, которая будет востребована в обществе.	социальнозначимым человеком; - профориентация.
Направления социально-педагогической деятельности		
1. Гражданско-правовое воспитание		
<i>Задачи:</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание и развитие у воспитанников гражданского долга, патриотизма — важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности. 2. Становление активной жизненной позиции воспитанников, формирование гражданского самосознания. 3. Профилактика правонарушений, законопослушного поведения; 		
<ul style="list-style-type: none"> - "Права и обязанности воспитанника детского дома»; - «Моя малая родина»; - «Я будущий солдат»; - «Моё здоровье»; - конкурс рисунков; - занятие «Правила поведения в современном социуме»; - занятие «Вот эта улица, вот этот дом»; - занятие «как использовать свои права»; - сказкотерапия «Герои сказок и их права»; - занятие «Совесть внутренний судья»; - правовая игра «Суд Бабы Яги»; - устный журнал «Я люблю тебя моя Родина»; - викторина «Непобедимые»; - операция «Память»; - занятие с элементами игры «Путешествие в страну закону» и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - диспут "Плох тот солдат, кто не мечтает стать генералом»; - презентация «Твои права и обязанности»; - «Профилактика конфликтности в подростковой среде» встреча с инспектором ПДН; - акция «Меняю сигарету на конфету»; - занятие «Мы, наши права и наши обязанности»; - турнир знатоков истории «Колесо истории»; - занятие с разбором ситуации «Закон и правопорядок»; - игра «Пять звезд» (Я гражданин»; - дискуссия «Закон и анархия»; - устный журнал «Никто не забыт, ничто не забыто»; - круглый стол «Гражданские качества личности»; - дискуссия по правовым знаниям «Чтобы жить достойно»; - информационный журнал «Государственное управление России»; - диспут «Если герои в наше время?». 	<ul style="list-style-type: none"> - Встреча с воинами интернационалистами «Большей души Афганистан»; - встреча с инспектором ПДН «Ответственность подростков»; - конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»; - выпуск тематических листовок и плакатов «Я выбираю здоровье»; - консультирование по правовым вопросам; - занятие «Заполнение деловых документов»; - занятие «Великие имена в истории России»; - игра «Армейский калейдоскоп»; - экскурсия в военкомат «Служу Отечеству»; - эрудит игра «Судьба и Родина — едины!»; - экскурсия в музей «Комната боевой славы»; - встреча воинами современных войн «Солдат войны не выбирает»; - праздник «День защитника Отечества» и др.
<i>Ожидаемый результат:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - знание своих прав и обязанностей, умение их использовать; - знание основ организации общества, - зрелость чувства гражданского самосознания и гражданской ответственности, 		

- участие в работе органов самоуправления.

2. Трудовое воспитание (профориентация)

Задачи:

1. Формировать потребность к продолжению обучения и трудовой готовности воспитанников.
2. Формировать личностную готовность к самостоятельной жизни.
3. Развивать самооценку, личностные особенности: интересы, склонности и таланты.
4. Организация деятельности по профориентации, способствующей осознанному выбору профессии выпускниками детского дома.

- занятие «Мы и наши привычки» (правила личной гигиены);
- занятие «Мои семейные обязанности»;
- занятие «Как успешно преодолевать трудности»;
- занятие «Умелые руки не знают скуки»;
- занятие «Свой дом украшу я сама»;
- занятие «Домашний труд, его виды»;
- занятие «Слагаемые трудолюбия»;
- занятие «Я сам»;
- занятие с пословицами «Хочешь, есть калачи — не сиди на печи»;
- выставка детских поделок творческого объединения;

- занятие «Мои способности и ресурсы»;
- занятие «Моя будущая профессия»;
- занятие «Профессиональные качества»;
- занятие «Я принимаю решение»;
- занятие «Сам себе мастер»;
- проект «интерьер моей комнаты»;
- занятие «Труд — создатель экономических благ»;
- занятие «Лень — мать всех пороков»;
- встреча со значимыми людьми «Труд работников детского дома»;
- занятие «Кто любит трудиться - тому есть чем гордиться»;
- занятие «Труд и творчество»;

- занятие «Я делаю выбор»;
- занятие «трудолюбие — мерило ценности человека»;
- устный журнал «Нравственный мотив труда»;
- экскурсии на предприятия села, встречи с людьми рабочих профессий;
- вечер в семье «Трудовые подвиги земляков»;
- анкетирование «Профориентационная карта»;
- проектирование «Моя будущая профессия»;
- занятие «Не за своё дело не берись, а за своим - не ленись»;
- занятие «домашний труд избавляет нас от трёх зол: скуки, порока и нужды» и др.

Ожидаемый результат:

- развитые волевые качества личности;
- умений доводить начатое дело до конца, добиваться успеха;
- готовность активно действовать и преодолевать трудности;
- умение планировать, ставить цель, добиваться результатов;
- способность приспосабливаться к изменяющимся условиям труда, выдерживать конкуренцию.

3. Социально-коммуникативное направление

Задачи:

1. Развивать социально-коммуникативные навыки, умение работать в коллективе.
2. Формировать умение контролировать себя в разных ситуациях.
3. Воспитывать нравственную устойчивость, умение говорить: «Нет!».
4. Развивать стрессоустойчивость.

- занятие «Общение в моей жизни»;
- занятие «Я и мои ресурсы»;
- практическое занятие «Учимся преодолевать

- «Мои волевые качества, как они мне помогают»;
- тренинг «Принимать или контролировать ситуацию»;
- конкурс «Лидер»;
- сочинение-размышление

- тренинг «Я принимаю решение»;
- практикум общения «Учимся общаться без конфликтно»;
- занятие «Успешно

<p>трудности»; - занятие «Я самостоятельно принимаю решения»; - диалог «Жизненные трудности и надо ли с ними бороться»; - ролевая игра «Дружба – главное чудо»; - занятие «Почему трудно признавать свою вину»; - игра «Телефон доверия»; - занятие «Давайте познакомимся»; - занятие «Мы и наши близкие»; - занятие «От кого и от чего зависит наше настроение»; - занятие «Мы наши недостатки и наши достоинства»; - итоговая игра «Все вместе».</p>	<p>«Мой будущий социальный статус»; - ситуативный практикум «Правила поведения в современном социуме»; - тренинг «Учимся общаться без конфликтно»; - практическое занятие «Учимся жить в обществе (дружелюбие, общительность, ответственность, взаимовыручка»; - ролевая игра «Как и где, попросить помощь в случае необходимости»; - тренинг «На тропе доверия»; - итоговая игра «Все вместе»; - коммуникативная игра «Паровозик»; - игра – оптимизатор: «Мир без тебя»; - творческое занятие «Футболка с надписью».</p>	<p>преодолеваем трудности»; - ролевая игра «Действуем в сложных жизненных ситуациях»; - занятие «От негативных эмоций к позитивным»; - тренинг «Я управляю стрессом»; - занятие «Личность как самооценку в процессе общения»; - занятие «Мы Драконы» (навыки самоконтроля); - занятие «Я чувствую, что ты...» (распознавание эмоций); - занятие «Слушаю и слышу»; - занятие «Я вам хочу сказать»; -занятие «Мы с тобой одной крови»; - занятие «Я тебя понимаю».</p>
<p><i>Ожидаемый результат:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоенные социальные и коммуникативных навыки; - выработаны оптимальные модели поведения; - умение контролировать себя в разных ситуациях; - нравственная устойчивость; - стрессоустойчивость; - усвоенные действия и привычки, помогающие не растеряться в необычной ситуации; - навыки позитивного анализа трудных ситуаций жизни. 		
<p style="text-align: center;">4. Семейное воспитание</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать положительные установки на создание будущей семьи; ответственности за обеспечение полноценной жизни в ней. 2. Формировать хозяйственно-бытовые умения и навыки. 3. Формировать представления о семье, её функциях и нравственных основах. 4. Учить умению строить семейные взаимоотношения на основе любви, взаимоуважения, заботы и понимания. 		
<p>- занятие «Основные жизненные ценности Семья»; - занятие «Учимся жить в семье»; - занятие «Обязанности папы» и мамы»; - занятие «Учимся общаться безконфликтно»; - занятие «Семья в сказках и</p>	<p>- «Совершенно секретно» (для девочек); - занятие «Моя будущая семья»; - занятие «Семейные неурядицы»; - конкурс проектов «Какой я представляю себе семью»; - занятие «Психологический климат и совместимость в</p>	<p>- «Любовью дорожить умеете»; - «Наши чувства и действия»; - «Учимся понимать переживания родных и близких нам людей»; - занятие «Значение домашних отношений в воспитании детей»;</p>

<p>легендах»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие «Истоки семейного лада»; - конкурс рисунков «Что значит быть заботливым и добрым», «Ласковые руки», «Каменное сердце»; - сочинение «Благоприятный климат в семье»; - практическое занятие «Дневник домашнего согласия»; - тренинги по управлению эмоциями и по выражению чувств. 	<p>семье»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие «Искусство быть друг с другом»; - занятие «От Я до Мы»; - семейный досуг «Вечером у нас дома»; - анкета «Что такое семейное счастье»; - составление рукописной газеты «Родительский долг»; - занятие «Как поведешь хозяйство — так и поженешь семейное счастье»; - семейный вечер «Семья согревает, защищает, дает отдых душе»; - составление геологического древа и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> - занятие «Семья, как источник счастья»; - занятие «Как решать семейные проблемы» (разбор ситуаций); - занятие «Что я выбираю: спор, диалог, драку»; - диспут «Одиночество — беда или вина?»; - круглый стол «Как сохранить семью»; - занятие «Причины семейного неблагополучия»; - занятие «Организация активного семейного досуга»; - занятие «Роль семьи в жизни человека» и т.д.
<p><i>Ожидаемый результат:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность личностной готовности к семейной жизни; - сформированность хозяйственно-бытовых умений и навыков; - сформированность положительной установки на создание будущей семьи, ответственности за обеспечение полноценной жизни в ней. 		
<p>5. Здоровье</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать социальные навыки и нормы поведения, способствующих охране психического, социального благополучия воспитанников. 2. Профилактика здорового образа жизни, борьба с вредными привычками. 3. Обучать воспитанников навыкам безопасного поведения в экстремальных ситуациях. 4. Формировать жизнестойкость посредством физической культуры и спорта. 		
<ul style="list-style-type: none"> - занятие «Мы и наши привычки» (правила личной гигиены); - лыжные гонки «Состязания здоровячков», «Я выбираю здоровье!»; - занятие «Мы и наши привычки»; - устный журнал «Как стать неболейкой»; - занятие «Да здравствует мыло душистое»; - занятие «Зачем нужна утренняя гимнастика»; - конкурс «Папа, мама и я — спортивная семья»; - игра «Богатырские забавы»; - дни здоровья и спортивные праздники. 	<ul style="list-style-type: none"> - занятие «Условия здорового образа жизни»; - занятие «Спорт - занятие для жизнестойких»; - проект «В здоровом теле - здоровый дух!»; - практикум «Как уберечься от беды»; - занятие «Умей сказать — НЕТ!»; - занятие с элементами тестирования «Поддаются ли чужому влиянию?»; - психологическая ролевая игра «Поверь в себя»; - час общения «что такое нравственные ценности». 	<ul style="list-style-type: none"> - «Я делаю выбор»; - занятие «Герои спорта»; - встречи со спортсменами и их детьми; - занятие «Семья и спорт»; - спортивный турнир по шахматам; - занятие «Наркомания — шаг в бездну»; - презентация «Детки в пивной клетке»; - игра «Лабиринт смелых»; - спортивный конкурс «Турнир Амазонок».

Ожидаемый результат:

- адаптированность к физическим и эмоциональным нагрузкам, к изменившейся системе ценностей в социуме;
- развитые нравственно-волевые качества у воспитанников;
- повышение психологических, физических и педагогических компонентов жизнестойкости воспитанников,

Приложение:

Упражнения на развитие коммуникативных навыков

Отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Повышение доверия. Развитие убедительной речи. Развитие интуиции в общении. Формирование установки на взаимопонимание. Совершенствование коммуникативной культуры. Развитие навыков первичного контакта. Собеседование с работодателем. Навыки эффективной самопрезентации.

□□Беседа "21 способ получить свое". Тактики ведения переговоров.

□□Вербальное упражнение "Попугай" Упражнение предназначено для развития связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично.

□□Игра "Конкуренция". Экспериментальная модель, показывающая механизмы конкурентной борьбы.

□□Имидж-техника "Я как акционерное общество". Техника позволит улучшить свой имидж как человека делового, человека, способного помнить добро и отвечать тем же.

□□Имидж-упражнение "Внутренняя осанка". Упражнение направлено на развитие имиджа уверенно говорящего человека.

□□Как стать общительным Ряд советов по тому, как стать общительнее.

□□Коммуникативная техника "Приглушение проекции". Техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.

□□Коммуникативное упражнение "Антиномии". Процедура группового психологического тренинга. Участники придумывают антиномии - утверждения, противоречащие друг другу, и при этом оба истинные.

□□Коммуникативное упражнение "Большие паузы". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие ораторских способностей. Участники изучают иллюстративные возможности больших пауз (или гросс-пауз).

□□Коммуникативное упражнение "Валентность". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие имиджа, коммуникативной компетенции.

□□Коммуникативное упражнение "Вертушка жалобщиков". Процедура группового психологического тренинга. Участники образуют два круга: внешний ("жалобщики") и внутренний ("консультанты").

□□Коммуникативное упражнение "Верю - не верю". Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие умения выявлять обман.

□□Коммуникативное упражнение "Враг – Друг". Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают особенности "первого впечатления".

□□Коммуникативное упражнение "Выслушивать до конца". Процедура группового психологического тренинга. Участники разыгрывают небольшие анекдотичные сценки про то, как важно уметь дослушивать до конца и не перебивать.

□□Коммуникативное упражнение "Дать название ситуации". Процедура группового психологического тренинга. Участники пробуют дать название разным коммуникативным ситуациям. Упражнение направлено как на совершенствование способности дифференцировать коммуникативные ситуации в характерных признаках, так и на развитие языкового чутья.

□□Коммуникативное упражнение "Завершение предложения". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие коммуникативной компетенции. Один участник рассказывает историю, при этом не заканчивая фразы; другие - делают это вместо него.

□□Коммуникативное упражнение "Зазеркаливание". Процедура группового психологического тренинга. Участники разыгрывают абсурдные сценки, вкладывая в них какой-то секретный, особый коммуникативный смысл. Другие участники должны разгадать эти сценки.

□□Коммуникативное упражнение "Зомби". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности разговаривать человека.

□□Коммуникативное упражнение "Интеллигентная грубость". Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают способ выражения своих мыслей в прямой форме.

□□Коммуникативное упражнение "Как дела?". Процедура группового психологического тренинга. Участники пробуют ответить на вопрос "Как дела?" разными способами. Упражнение можно использовать как в целях разминки, так и в целях развития коммуникативной гибкости.

□□Коммуникативное упражнение "Ключевые слова". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности резюмировать основное содержание речи другого человека, находить точки, в которых можно развить коммуникативную ситуацию.

□□Коммуникативное упражнение "Кого вы не знаете". Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают про себя в стиле: "Какого меня вы знаете, а какого не знаете".

□□Коммуникативное упражнение "Контрабандисты". Упражнение направлено на повышение коммуникативной компетенции.

□□Коммуникативное упражнение "Короткие паузы". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности к четкой, членораздельной речи. Происходит обучение вставке микропауз.

□□Коммуникативное упражнение "Краткость - сестра таланта". Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развитие красноречия.

□□Коммуникативное упражнение "Мозговой штурм". Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся использовать мозговой штурм (на примере выдуманной проблемы).

□□Коммуникативное упражнение "Навязывание состояний". Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся противодействовать манипулированию своим состоянием.

□□Коммуникативное упражнение "Нейтрализация морализаторства". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности нейтрализовать морализаторство со стороны собеседника (так называемой "позиции родителя" по транзактному анализу).

□□Коммуникативное упражнение "Новая сказка". Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают короткую известную сказку, заменяя имена главных персонажей на другие.

□□Коммуникативное упражнение "Обилие обратной связи". Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие коммуникативной компетенции, способности рефлексировать коммуникативную ситуацию.

□□Коммуникативное упражнение "Ослабление суждений". Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают способы смягчения слишком общих суждений, высказываемых собеседником ("Меня никто не любит", "Сейчас вообще не на кого положиться").

□□Коммуникативное упражнение "Открытые вопросы". Процедура группового психологического тренинга, предназначена для развития коммуникативной компетенции.

□□Коммуникативное упражнение "Передача интонации". Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся "передавать" по кругу интонацию.

□□Коммуникативное упражнение "Поза сидящего собеседника". Процедура группового психологического тренинга, отрабатывается идеальная поза сидящего собеседника.

□□Коммуникативное упражнение "Придумай свой мем". Процедура группового психологического тренинга. Участники придумывают и изображают собственные мемы.

□□Коммуникативное упражнение "Работа с чужой ленью". Процедура группового психологического тренинга, направлена на тренировку способности побуждать других людей к действию и - в целом - на развитие коммуникативной компетенции участников.

□□Коммуникативное упражнение "Разговор с конца". Процедура группового психологического тренинга, направлена на освоение основных коммуникативных тактик.

□□Коммуникативное упражнение "Ребенок - взрослый – родитель". Процедура группового психологического тренинга, основная задача которого - продемонстрировать участникам характерные отличия "позиции ребенка", "позиции взрослого" и "позиции родителя".

□□Коммуникативное упражнение "Речевая машина". Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие коммуникативной гибкости, языкового чутья.

□□Коммуникативное упражнение "Речевая перестройка". Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развития красноречия.

□□Коммуникативное упражнение "Сам себе театр". Процедура группового психологического тренинга. Участники сообща придумывают сценарий спектакля, в котором один из них или несколько являются главными героями.

□□Коммуникативное упражнение "Семеро с ложкой". Процедура группового психологического тренинга, ролевая игра, направленная на развитие умения точно передавать информацию.

□□Коммуникативное упражнение "Сенситивность". Процедура группового психологического тренинга. Участники следят за мимолетными чувствами друг друга.

□□Коммуникативное упражнение "Сигнализация". Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают коммуникативные сигналы, свидетельствующие о волнении собеседника.

□□Коммуникативное упражнение "Скрытые роли". Процедура группового психологического тренинга. Участникам выдаются "скрытые роли". Предстоит угадать, у кого какая роль.

□□Коммуникативное упражнение "Сложные ассоциации". Процедура группового психологического тренинга. Участники обмениваются ассоциациями, выясняют родство этих ассоциаций с другими.

□□Коммуникативное упражнение "Смешанные чувства". Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают друг другу о своих чувствах. Направлено на развитие открытости в общении, способности выражать свои чувства, не стесняться их.

□□Коммуникативное упражнение "Торговля эмоциями". Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие актерского мастерства и в целом коммуникативной компетенции.

□□Коммуникативное упражнение "Триалог". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие коммуникативной гибкости.

□□Коммуникативное упражнение "Ты ушел, а...". Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развитие письменной речи.

□□Коммуникативное упражнение "Угадай его...". Процедура группового психологического тренинга. Участники пробуют угадать предпочтения друг друга.

□□Коммуникативное упражнение "Улучшенный телефон". Процедура группового коммуникативного психологического тренинга. Упражнение направлено на развитие способности вникать в подтекст тех или иных фраз, анализировать невысказанное, а также на развитие умения облекать свои фразы в приемлемую форму.

□□Коммуникативное упражнение "Уникальные слова". Процедура группового коммуникативного тренинга. Направлена на развитие активного словарного запаса, внимания, выразительности речи.

□□Коммуникативное упражнение "Факты - эмоции – призыв". Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развитие красноречия.

□□Коммуникативное упражнение "Фантазеры". Процедура группового психологического тренинга. Участники обмениваются реальными или вымышленными коммуникативными историями.

□□Коммуникативное упражнение "Четвертое лицо". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие речевой пластичности и коммуникативной компетенции в целом.

□□Коммуникативное упражнение "Что было в начале тренинга?". Процедура группового психологического тренинга. В конце тренингового дня участники вспоминают в деталях, что было в самом начале дня.

□□Коммуникативное упражнение "Чувства - понимание – стратегия". Процедура группового психологического тренинга, направлена на освоение тактик коммуникативного взаимодействия.

□□Коммуникативное упражнение "Шалтай-Болтай". Процедура группового психологического тренинга. Участники дают словам собственные смыслы.

□□Коммуникативное упражнение "Эхо". Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие рефлексивности в коммуникационном процессе, умения выделять существенное в чужой речи.

□□Коммуникативное упражнение "Я выше тебя". Процедура группового психологического тренинга. Участники разбиваются на пары, в которых один становится на стул. Упражнение направлено на развитие уверенности.

□□Коммуникативное упражнение "Я чувствую себя как ...". Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся выражать свои чувства через уподобление себя тем или иным литературным персонажам, попавшим в определенную ситуацию.

□□Процедура "Агрессивный контакт". Процедура предлагается для отработки приемов неагрессивного ответа на давление и агрессию.

□□Процедура "Визитка". Имидж при первом контакте. Анализ минизарисовки на видео.

□□Процедура "Визуальное чувствование". Совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.

□□Процедура "Воспроизведение жеста в этюдной ситуации педагогического действия". Проработка типичных педагогических жестов.

□□Процедура "Всеобщее внимание". Развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения. Формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

□□Процедура "Выбор тактики". Анализ трансакций.

□□Процедура "Выход из контакта". Отработка техник выхода из контакта.

□□Процедура "Дискуссия". Формирование паралингвистических и оптикинетических навыков общения. Совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

□□Процедура "Диспут". Развитие умений и навыков активного слушания.

□□Процедура "Доброжелательное выпрашивание". Создание эмпатийного фона общения. Обмен равнозначной информацией. Фиксация реальных жизненных и деловых интересов собеседника, вокруг которых он готов общаться.

□□Процедура "За кругом". Помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

□□Процедура "Интервью". Развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков. Формирование навыков интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.

□□Процедура "Комфортное расстояние". Демонстрация на практике участникам понятия комфортного расстояния.

□□Процедура "Метафора". Формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения. Овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

□□Процедура "Мимика и пантомимика". Репетиция перед зеркалом.

□□Процедура "Ответ на агрессию". Репетиция конструктивного реагирования на агрессию в давлении.

□□Процедура "Ответы на агрессивные вопросы". Отработка схем реагирования на агрессивные вопросы.

□□Процедура "Преувеличение или полное изменение поведения". Формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

□□Процедура "Пристройка и контрпристройка". Задача обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя различные пристройки (сверху, снизу, равную).

□□Процедура "Просьба". Задача – сделать так, чтобы партнер действительно захотел и выполнил просьбу.

□□Процедура "Работа с ассоциациями". Развитие внимания в общении.

□□Процедура "Рекламный ролик". Развитие асертивности, уверенного поведения в общении, презентации.

□□Процедура "Сократический диалог". Формирование общего группового мнения.

□□Процедура "Техники слушания". Развитие навыков активного слушания.

□□Процедура "Точка зрения". Работа с возражениями.

□□Процедура "Умение дурачиться". Выработка у участников группы умения вежливого отказа.

□□Речевые упражнения, развивающие устную и письменную речь.

□□Тренинговая процедура "Спор". Предназначена для развития умения и навыков аргументирования, упорства в отстаивании своей точки

зрения. Ведущий предлагает участникам тренинга свои заготовки - пары противоположных по смыслу высказываний, имеющих мировоззренческий характер (например "Мир беспощаден и несправедлив" - "Мир уже совершенен и безупречен").

□□ Упражнение "Слепой-поводырь". Демонстрация важности доверия и умения внушать доверие.

□□ Упражнение "А вот и Я". Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу и при поступлении в учебное заведение.

□□ Упражнение "Вексель-рейтинг". Рефлексия особенностей межличностных отношений.

□□ Упражнение "Вертушка первого впечатления". Помогает узнать участникам о том первом впечатлении, которое они производят на окружающих.

□□ Упражнение "Взаимные презентации". Сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

□□ Упражнение "Витиевато". Во многих жизненных ситуациях важно уметь изложить свои мысли красиво, эффектно, доходчиво. Не секрет, что большинство людей более доверчиво относятся к суждениям, оформленным не без изыска. Данное упражнение позволит развить красноречие. Упражняющийся может попробовать себя в новом качестве, в роли оратора, который говорит не так уж много, но красиво и убедительно.

□□ Упражнение "Вопросы песней". Практика самовыражения.

□□ Упражнение "Говорю, что вижу". Проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

□□ Упражнение "Да". Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

□□ Упражнение "Дай яблоко". Отработка принципов корректной формулировки просьб и распоряжений.

Упражнение "Дар убеждения". Оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Упражнение "Дигикон". Развитие социального мышления.

Упражнение "Доверчивый столб". Разминка, повышение доверия друг к другу.

Упражнение "Доверяющее падение". Формирование навыков психомоторного взаимодействия. Сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Упражнение "Его сильная сторона". Разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Упражнение "Единство". Выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне. Формирование эмоционально-волевого единства группы.

Упражнение "Желание". Отработка коммуникативных умений и навыков.

Упражнение "За что мы любим". Рефлексия психологии межличностных отношений.

Упражнение "Зеркало". Отработка гибкости невербального поведения.

Упражнение "Знакомство". Отработка навыков самопрезентации.

Упражнение "Интервью". Развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки. Сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Упражнение "Интонирование". Отработка интонирования.

Упражнение "Комплименты". Отработка навыков эмпатии и новых способов поведения. Формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

□□ Упражнение "Марионетка". Дает участникам возможность на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

□□ Упражнение "Метафора". Получение обратной связи о своем имидже.

□□ Упражнение "Мы похожи?". Знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

□□ Упражнение "Называем чувства". Обогащение словаря эмоций у участников.

□□ Упражнение "Найди пару". Развитие прогностических возможностей и интуиции. Формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

□□ Упражнение "Нахал". Отработка коммуникативных умений и навыков.

□□ Упражнение "Невербальный подарок". Развитие навыков невербальной коммуникации.

□□ Упражнение "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы". Формирование адекватных реакций в различных ситуациях. Трансактный анализ ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

□□ Упражнение "Официант, в моем супе муха". Отработка коммуникативных умений и навыков.

□□ Упражнение "Первый контакт". Видеотренинг. Отработка знаний, умений и навыков первого контакта.

□□ Упражнение "Передача распоряжения". Отработка умения точно передавать суть высказывания.

□□ Упражнение "Побег из тюрьмы". Развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

□□ Упражнение "Подарок". Совершенствование навыков невербального общения.

□□ Упражнение "Поделись со мной". Эмпатийная диагностика личностных качеств. Расширение репертуара способов взаимопонимания.

□□ Упражнение "Позиция". Рефлексия взаимоотношений позиций участников тренинговых занятий.

□□ Упражнение "Последняя встреча". Совершенствование коммуникативной культуры.

□□ Упражнение "Представление". Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств. Умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

□□ Упражнение "Психологический портрет". Составление и разгадывание "психологических портретов".

□□ Упражнение "Развитие простейших навыков общения". Отработка коммуникативных умений и навыков.

□□ Упражнение "Расследование". Отработка коммуникативных умений и навыков.

□□ Упражнение "Рассмешить партнера". Совершенствование чувства юмора, умений рассмешить.

□□ Упражнение "Самопрезентация". Включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

□□ Упражнение "Свой-Чужой". Определение факторов доверия и недоверия в ситуации первого контакта.

□□ Упражнение "Слалом". Умение вести себя в ситуации нагнетения напряжения.

□□ Упражнение "Слепая прогулка". Умение диссоциироваться в широком круге учебных и жизненных обстоятельств.

□□ Упражнение "Спор при свидетеле". Парафраз в тройках.

□□ Упражнение "Таможня". Помочь участникам освоить язык невербальных знаков.

□□ Упражнение "Уверенные интонации". Выработка у участников навыков уверенных интонаций.

□□ Упражнение "Управление педагогическим общением". Отработка проблемных педагогических ситуаций.

□□ Упражнение "Через стекло". Формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

□□ Упражнение "Чувства". Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

□□ Упражнение "Шурум-бурум". Отработка интонирования.

□□ Упражнение "Я тебя понимаю". Формирование умения давать обратную связь. Выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

□□ Упражнение "Язык без слов". Отработка навыков чтения языка телодвижений.

□□ Упражнение группового тренинга "Тонкие нити". Упражнение предназначено для развития у участников группового психологического тренинга способности рефлексировать сложные структуры межличностных отношений.

Тренинговое занятие
на развитие коммуникативных умений
«ЧУДЕСНЫЙ КОВЕР»

Добрый день, друзья! Сегодня я проведу для вас занятие с элементами тренинга, посвященное теме «ОБЩЕНИЕ». Называется занятие «ЧУДЕСНЫЙ КОВЕР».

Цель нашего занятия:

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умения согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи.

Задачи:

1. Создание комфортной психологической среды для развития личности в общении.
2. Установление и поддержка контакта, снятие скованности и замкнутости.
3. Получение более полной информации друг о друге за время занятия.

Оборудование: бейджи, стулья, музыкальное сопровождение, мультимедийный проектор, клубок ниток

Участники: педагоги или подростки

ХОД ЗАНЯТИЯ

Эпиграфом к нашему занятию мне хочется взять слова А.С. Экзюпери:

Эпиграф

Единственная известная мне роскошь - это
роскошь человеческого общения.

А.С. Экзюпери.

1. Вступительное слово психолога о целях и форме проведения занятия.

«Человек может обойтись без многого – но не без человека!» Жизнь на каждом шагу подтверждает эти слова. Вот и знаменитый французский врач Ален Бомбар доказал, что одинокий человек в океане мог бы продержаться

после кораблекрушения не меньше месяца, но обычно умирает на третьи сутки. И это смерть не столько от истощения, сколько от ужаса оторванности от всех и вся.

- Что же такое общение? На первый взгляд смешной вопрос, но только на первый. Общение - это и вчерашний разговор по телефону, и беседа на уроке с учителем или одноклассником, и ссора с родителями из-за позднего возвращения домой. Каждый из нас живет и работает среди людей. Мы ходим в гости, встречаемся с друзьями, выполняем с ними какое-то общее дело, занимаемся спортом и т.д. В любой ситуации мы, независимо от нашего желания, общаемся с людьми: родителями, сверстниками, учителями, знакомыми и незнакомыми.

Если понаблюдать за собой, то вполне можно обнаружить, что мы:

1. взаимодействуя с другими людьми, воспринимаем и оцениваем их;
2. часто с интересом воспринимаем различные слухи;
3. обмениваемся переживаниями со своими знакомыми или случайными людьми;
4. испытываем на себе влияние других людей, изменяя свое поведение, подражая им;
5. принимая решения, в большинстве случаев учитываем мнение окружающих;
6. находимся под воздействием средств массовой информации;
7. с одними людьми легко и продуктивно работаем, с другими у нас возникают разногласия;
8. замечаем, что нам бывает скучно работать в одиночку, а в хорошей компании быстро и весело выполняем самое трудное дело.

Можно сказать, что человек существует и развивается в обществе, в окружающей его группе людей, в соответствии с ее требованиями изменяет свои мысли и поведение, переживает какие-либо чувства под влиянием взаимодействия с другими участниками группы. Однако все это

происходит благодаря тому, что, обмениваясь информацией и переживаниями с другими людьми, лучше узнавая их, каждый из нас так или иначе участвует в общении.

Если бы не было общения, мы не стали бы теми, кто мы есть. Без общения мы не смогли бы услышать бабушкины сказки, сходить с друзьями в поход, понять объяснение учителя и многое другое. Только в общении с другими людьми происходит развитие личности. Перефразируя известное выражение, можно утверждать: «Скажи, с кем ты общаешься, и я скажу, кто ты». Основные свои черты каждый из нас приобретает через личный опыт общения, через непосредственные контакты в семье, школе, на улице.

Первый этап. Разминка

Упражнение первое: «Давайте познакомимся»

Психолог предлагает каждому из участников назвать своё имя, употребив при этом прилагательное на ту букву, с которой начинается его имя.

Итак, начнем: я.....

2. Основная часть. (Психологический настрой)

Итак, общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода или пища. Общение между людьми происходит для того, чтобы они строили отношения друг с другом, понимали один другого, обменивались информацией, могли совместно трудиться, учиться, советовать, выражать эмоции, передавать накопленный опыт...

3. Основная часть. Выполнение упражнения «Чудесный ковер»

(Работа в группе)

Для этой игры требуются моток ярких нитей. Лучше, если нитки будут золотого цвета. Золотой цвет ассоциируется с теплом, солнцем, энергией, – все это позитивно влияет на формирование энергии единства в команде.

Необходимо включить спокойную музыку и попросите членов команды встать в круг. Возьмите моток ниток и займите свое место в кругу.

Попросите членов команды сделать медленные вдох и выдох. Далее, расскажите такую историю.

«Дорогие друзья! Припомните, пожалуйста, все наикрасивейшие, наипрекраснейшие, сотканые вручную ковры... От них веет особым теплом и очарованием. В чем секрет ковров ручной работы? В древности искусство тканья ковров считалось чуть ли не магией. Мастерница как будто держала в руках нить судьбы, соединяла ее с другими судьбами в причудливые орнаменты. Действительно, когда судьбы переплетаются красиво, получается чудесный рисунок. Когда мы строим друг с другом ДОБРЫЕ взаимоотношения, наш общий рисунок получается гармоничным... В древности к процессу тканья ковра не допускали мастериц злых, сварливых, суетливых. Считалось, что только с добрыми намерениями и сердцем можно создать настоящий ковер...»

Вы видите у меня в руках моток ниток. Если нить намотать на палец, наши пальцы смогут удерживать нити в натяжении, как катушки. Таким образом, мы можем соткать общий ковер. Намотав нить на палец, мы будем передавать моток другому.

Но чтобы ковер действительно получился чудесным, есть один секрет: передавая моток другому, нужно сказать ему доброе слово. Это может быть комплимент, доброе пожелание, выражение добрых чувств. Передавать моток можно как угодно – и тем, кто стоит напротив, и тем, кто рядом, и тем, кто стоит через несколько человек. Можно говорить добрые слова всем ткачам, тогда моток будет пущен по кругу; каждый наматывает нить себе на палец, и моток вернется обратно. Постепенно все наши пальцы окажутся занятыми, а ковер сотканным».

– Позвольте, я начну, – продолжает психолог, наматывая на палец конец нити. – Я восхищаюсь вашей открытостью и готовностью сотрудничать друг с другом. Я прошу пустить моток по кругу, чтобы каждый намотал нить себе на палец.

Когда моток вновь вернется к психологу, можно продолжать.

– Нить вновь вернулась ко мне, а у нашего ковра появилась форма, – говорит психолог, наматывая нить на другой палец. – Я хочу передать моток вам, *Ваша улыбка озарила солнечным светом сегодняшнее хмурое утро.*

Психолог передает моток адресату комплимента. Если он находится далеко, другие члены команды помогают. Далее, член команды, которому психолог передал моток и доброе слово, наматывает нить себе на палец и передает моток другому, говоря тому добрые слова. Постепенно между всеми членами команды образуются нити. Игра может продолжаться довольно долго: либо пока нитки не закончатся, либо пока все не устанут.

Здесь важно поймать настроение команды, ибо «все хорошо в меру».

– Посмотрите,– *говорит психолог, когда ковер станет достаточно прочным,* – какой красивый ковер у нас получился! Похоже, что и почти все наши пальцы задействованы в поддержании его формы? Попробуйте, пошевелите пальцами! Чувствуете, какой резонанс это вызывает?

–Мы уже с вами говорили о том, что между нами протянуты невидимые нити, теперь мы видим, что они образуют интересные рисунки. Видите, достаточно нам пошевелить пальцами, как мы можем быть услышанными.

Мудрецы называют - это ЧУТКОСТЬЮ. Давайте сохраним это ощущение.

–Итак, наш ковер соткан. Теперь мы аккуратно опустим его вниз, на пол и снимем с пальцев.

– Теперь, когда ковер лежит на полу, если хотите, можно снять обувь и по очереди пройти по нему.

– Чудесный ковер, сотканный нами сегодня, символизирует добрые отношения между нами. Давайте скатаем его в клубок. Пусть этот ковер, свернутый в клубок, станет нашим талисманом.

3. Ритуал прощания:

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Педагог говорит участникам: *«Мы хорошо поработали сегодня и мне хочется, чтобы вы поблагодарили друг друга аплодисментами.* Педагог подходит к одному из участников группы и хлопает ему в ладоши, затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

4. Обратная связь (обмен мнениями).

- Что было особенно интересным и полезным?
- Что вы узнали друг о друге?
- Что вы уносите с собой?

5. Заключение.

ПРИТЧА.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал:

«Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мертвая, я раскрою ладони, и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно очень умным человеком, сказал: «Все в твоих руках...»

Вот и подошло к концу наше занятие! Таким образом, ЧУДЕСНЫЙ РИСУНОК КОВРА ,т.е. ВАША жизнь, взаимоотношения с людьми, которые окружают вас- все находится В ВАШИХ РУКАХ. Вы хозяйева своей жизни и будет ли ЧУДЕСНЫЙ КОВЕР вашей жизни ярким, красивым, теплым,

пушистым, одним словом, ГАРМОНИЧНЫМ – ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС САМИХ.

Большое спасибо всем!

Глоссарий:

Жизнестойкость - система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Сопrotивляемость – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

Устойчивость - психологический конструкт, означающий сопротивляемость болезни или способность бороться со стрессом в целом.

Эмоциональная устойчивость – неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Эмоциональная устойчивость – интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в экстремальной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка её побудительных, регуляторных и исполнительных функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности.

Список литературы.

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. –М., 1995.
2. Байер Е.А. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома: автореф.дис. ...д-ра пед.наук: 13.00.04 \ Е.А. Байер. –М., 2013. -40с. – Электронный ресурс.
3. Богданова М.В. Взаимосвязь жизнестойкости с личной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения личности /М.В. Богданова// Вестник Тюменского государственного университета. -2012.-№9.-С.149-156: табл.
4. Ванакова Г.В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи /Г.В. Ванакова //Народное образование.-2012.-№1.- С.234-239.
5. Воскрутнов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М., 1995.
6. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самопознания. 0 Екатеринбург, 1998.
7. Гаврилова Т.И. Программа психологического семинара «Стремление к успеху» для работы с детьми и подростками. Семейная психология и терапия. -2000.№1.
8. Гнездилова О.Н. Развитие личности подростка в современной школе: учеб.пособие/ О.Н. Гнездилова, М.В. Фокина; Рос.акад.образования, Моск.психол. - социал.ин-т.-М.: Изд-во Москов.психол.соц.ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006.-156, (1)с.
9. Дорохова М.В. Исследования влияния социально-психологического тренинга на тревожность у подростков. Журнал практического психолога.-1996.№6.
10. Кий Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок /Н.М.Кий\ Социальная педагогика.-2012.-№5.-С.57-71.

11. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: дис.канд.пед.наук /С.В. Книжникова.- Краснодар, 2005.- 191с.-Электронный ресурс.
12. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнестойкости и социальной адаптации подростков: дис.канд.психол.наук: 19.00.13. /А.И. Лактионова.- М., 2010.- 187с.- Электронный ресурс.
13. Лактионова А.И. Факторы жизнестойкости девиантных подростков /А.И. Лактионова, А.В. Махнач\ Психологический журнал.-2008.- Т.29,№6.- с.39-47.
14. Осин Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте/ Е.Н.осин, Е.И. Рассказова// Вестник Московского университета. Серия14, Психология.-2013.-№2.-с.147-165.
15. Рыбакова Н.В. Развитие жизнестойкости личности как задача психологического сопровождения в образовании /Н.В. Рыбакова, Е.В. Шарапановская//Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистратов, студентов с международным участием, Барнаул, 7 апреля 2011: (сб.ст.) /Алтайская госуд.пед.академия; (редкол.: Л.С. Колмогорова и др.).- Барнаул, 2011.- с.265-268.
16. Браткин А., Скоробогатова И. «Чемоданчик тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге».
17. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А., Голышев Г.С. «Игра в тренинге. Личный помощник тренера».
18. Лидерс А.Г. «Психологический тренинг с подростками».
19. Фопель К. «Групповая сплоченность».
20. Фопель К. «На пороге взрослой жизни».

