

Занятие 1. «Я - образ». Самооценка и принятие себя»

Авторы-разработчики:

М. В. Малина, педагог-психолог МБУДО ЦДТ г. Ярцево,

Т. А. Миренкова, учитель МБОУ «Пригорская СШ Смоленского района;

И. В. Осипова, учитель МБОУ «Пригорская СШ Смоленского района

Форма занятия: час размышлений

Цели занятия: способствовать осмыслению обучающимися сущности понятий «самооценка» и «самопознание», механизмов их реализации; развитие потребности в самопознании.

Замысел. Занятие начинается с просмотра и обсуждения видеосюжета «Свет мой, зеркальце, скажи...» из сказки А.С. Пушкина «Сказка о мертвой царевне». Видеосюжет и вопросы, предложенные педагогом, подводят к определению темы занятия «Я-образ. Самооценка и принятие себя». Далее, используя высказывания известных людей, педагог организует дискуссию об образе человека, сущности самооценки и ее роли в проектировании жизненного пути и профессионального выбора человеком. Более глубокому пониманию механизмов самооценки и освоению способов ее осуществления способствуют предлагаемые педагогом упражнения: «Самореклама», «Кто Я?», «Большой «Я» и маленький «Я», «Знаете ли Вы себя», «Мой портрет в лучах солнца», «Ода о себе», «Формула любви к себе».

В зависимости от особенностей детей, проблем, проявляющихся в процессе занятия, педагог может предлагать и другие варианты заданий, упражнений, методик и приемов работы, например, начать занятие можно с помощью «диалога с неизвестным», в процессе занятия включить детей в дискуссию с «внутренним наставником», а в завершении - обсудить полезные советы и др.

Ход занятия

1. Актуализация темы занятия

- Здравствуйте! Тема нашего занятия «Я - образ». Самооценка и принятие себя».

И предлагаю начать занятие с просмотра отрывка «Свет мой зеркальце, скажи» из известной сказки А.С. Пушкина.

После просмотра педагог, держа в руках зеркало, организует обсуждение, чтобы активизировать этот процесс целесообразно использовать метод «Холодного обзвона».

- Что мы можем сказать о героине известной сказки?
- Почему она разговаривала с зеркалом? Для чего она это делала?
- Как этот факт ее характеризует?
- Что можно сказать о ее самооценке?
- Что такое самооценка?
- Какая самооценка должна быть?
- Какая самооценка лучше: завышенная или заниженная?
- При чём тут зеркало? Какая связь с темой нашего занятия?
- Какова тема классного часа? О чем пойдет речь?

Таким образом, выходим на тему классного часа.

- Действительно, самооценку часто сравнивают с зеркалом: если зеркало не «кривое», без дефектов и не искажает, мы видим истинное отражение, если искажает, мы увидим в нем не совсем то, что есть на самом деле. Также и самооценка: адекватная самооценка позволяет видеть нам самих себя и окружающую действительность в истинном свете, завышенная или заниженная - искажает восприятие.

В подтверждение этих слов зачитайте вслух по очереди цитаты на карточках, которые находятся на ваших столах (подготовить и разложить заранее):

1) Мир — это зеркало, и он возвращает каждому его собственное изображение. Нахмурьтесь — и он, в свою очередь, кисло взглянет на вас; засмейтесь ему и вместе с ним — и он станет вашим весёлым, милым товарищем. (Уильям Теккерей. Ярмарка тщеславия).

2) Когда я смотрюсь в зеркало, я знаю точно, что вижу себя не так, как меня видят другие ... потому что я смотрю на себя так, как мне хочется видеть. (Энди Уорхол).

3) Прежде всего мы должны построить фабрику зеркал. И в ближайший год выдавать зеркала, зеркала, ничего, кроме зеркал, чтобы человечество могло хорошенько рассмотреть в них себя. (Рэй Брэдбери. 451 градус по Фаренгейту).

4) Зеркала не лгут. И смешно бить зеркала, когда не понравилось отражение. (Сергей Лукьяненко. Осенние визиты).

5) Зеркало — это мой лучший друг, потому что когда я плачу, оно никогда не смеется. (Чарльз Спенсер Чаплин).

6) Я посмотрел в зеркало. Вообще-то я себе нравлюсь, только не в зеркальном отражении. Оно на меня не похоже. (Чарльз Буковски).

7) Даже зеркалу не под силу показать тебя тебе самому, если ты не желаешь смотреть. (Роджер Желязны. Князь Света).

8) Иногда полезно увидеть себя со стороны. Помогает многое о себе понять.

Есть люди, которые никогда не видели своего отражения и поэтому всю жизнь принимают себя за кого-то другого. Изнутри часто бывает плохо видно, а подсказать некому... И пока они случайно не натолкнутся на зеркало, будут продолжать заблуждаться. И даже когда посмотрят на отражение, часто не могут поверить, что видят самих себя. (Дмитрий Глуховский. Метро 2034)

9) Лучшее, что можно сделать, чтобы изменить мир, — это держать зеркало, чтобы люди могли заглянуть в него и увидеть самих себя. Только так можно изменить личность. (Чарльз де Линт. Покинутые небеса).

10) В зеркале, как известно, всё наоборот. Но без него мы бы никогда не увидели самих себя! (Джалаладдин Руми).

Зеркало — самая жестокая форма истины. Ты в нём не такой, как на самом деле. Тебе хотелось бы, чтобы твой облик соответствовал тому, что ты из себя представляешь, и чтобы люди, посмотрев на тебя, сразу понимали, какой ты: искренний, великодушный, славный... Однако, чтобы понять это, всегда нужны какие-то слова или дела. Необходимо показать, кто ты такой. (Алессандро Д'Авенция).

То, как вас видят люди, становится зеркалом, которое говорит вам, кто вы и что собой представляете. (Экхарт Толле. Новая земля).

- Вы спросите меня: какое отношение имеет самооценка к выбору профессии? Я отвечу: самое прямое. Не узнав себя достаточно: свои способности, возможности, потребности, вы не сможете выбрать себе дело по душе и, тем более, стать в нем успешными.

2. Основной этап

Упражнение «Самореклама»

- Предлагаю вам выполнить упражнение «Самореклама». Вам нужно нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании каждый, по очереди, представит свой проект.

- Трудно было рекламировать себя? И так, что же такое самосознание и самооценка? (ответы учащихся).

- Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Люди могут оценивать себя, свои поступки и действия. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния.

В состав образа «Я» входит все то, самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе («образ Я») и с тем, каким он хотел бы быть. Проблема самосознания сложна. Каждый человек имеет множество образов своего «Я»: каким воспринимает себя сам человек в настоящий момент, каким он мыслит идеал своего «Я», каким это «Я» станет, если все задуманное сбудется, как это «Я» выглядит в глазах других людей и т.д.

- Скажите, адекватная самооценка и уверенность в своей значимости – это важное качество молодого человека? Как Вы ответили на этот вопрос? Педагог подытоживает: да, действительно, адекватная самооценка - это

качество принципиально важное для того, чтобы человек мог чувствовать себя комфортно в различных ситуациях, принимать решения, успешно взаимодействовать с другими людьми.

- Но всегда ли мы уверены в себе, в своих силах? Посещают ли вас сомнения? Если да, то в чем это проявляется? (ответы детей).

Упражнение «Кто Я?»

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову (листочки для записей нужно подготовить заранее).

- Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то — новой песни, книги, ресторана. На презентации стараются показать товар лицом — подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.

- Самопрезентация — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого достаточно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее, чем получить.

- Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь

лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

- Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

- Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

- Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

- В каком времени стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

- Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., Когда выучусь ..., Когда женюсь ..., Когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все

надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

- Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

(По желанию детей, можно выслушать несколько презентаций)

- Упражнение, которое вы только что выполнили, основано на вашей самооценке.

Упражнение «БОЛЬШОЙ Я, маленький я»

Нет препятствия труднее, чем негативное самовосприятие. Наш образ себя часто бывает неполным — мы фокусируемся на одной черте и думаем, что и другие видят только это. Давайте сделаем самооценку более объективной. Перед вами большая буква «Я», напишите под ней ту характеристику, которую считаете основной в себе.

Теперь впишите в «Большое Я» множество «Маленьких я», каждое из которых соответствует одной положительной черте. в правой половине листа на каждое «Маленькое я» напишите одну положительную черту.

Маленькие я — это и есть вы, множество качеств и черт. Приняв их, вы сможете черпать вдохновение в себе.

Если вам сложно сейчас выполнить объективно это упражнение, вы можете повторить его дома.

Упражнение «Знаете ли Вы себя»?

Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю

Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю

Когда учащиеся выполняют это задание, можно спросить, кто считает, что знает себя на пятерку, кто – на четверку и т.д. Это задание косвенно свидетельствует о реалистичности самооценки учащихся.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, учебе Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Затем, почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Упражнение «Формула любви к себе»

- Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незначит побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Привычки счастливого человека:

- Всегда во всем находите плюсы.
- Всегда будьте дружелюбны и благодарны.
- Всегда улыбайтесь.
- Живите здесь и сейчас, а не там и тогда.
- Вносите вклад в окружающий мир.
- Продолжайте учиться и самосовершенствоваться.

3. Заключительный этап (рефлексивный)

- Подведем итоги. Каждый человек неповторим и представляет ценность.

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками, а иногда ругать, наставлять, давать советы и даже ставить условия.... Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?

- Что было трудно делать?

- С чем уходите, и что с собой берете?

- А сейчас выберите стикер понравившегося цвета (стикеры с кружочками приготовлены заранее), в кружочке изобразите себя по типу смайлика. Какие вы сегодня? Какое у вас настроение? Давайте разместим стикеры на нашем зеркале (подготовить заранее). Что показывает нам зеркало сегодня? Какое отражение? Какие мы? Нравимся мы себе? Довольны отражением? Надеюсь, что довольны и будем такими всегда и везде!

Дополнительный материал к занятию

Работа начинается с предложения классного руководителя вместе поразмышлять над вопросами: «Что значит образ «Я»?», «Каков этот образ?» и предлагает прослушать запись монолога одного неизвестного человека...

Примерный текст монолога:

«Часто ли ты задавал себе вопрос: «Кто «Я»? Что мы получали в ответ? Это было ваше знакомое «Я» или вы узнавали о нем что-то новое? Независимо от того, кто ты, откуда и через что уже прошёл, этого вопроса тебе не избежать. Однажды наступит тревожный момент, когда ты не будешь знать, куда идти, и решишь, что совсем запутался. И тогда ты услышишь голос – неважно, прозвучит он изнутри или снаружи, - который спросит: «Кто ты и что собираешься делать со своей жизнью?» Именно поэтому советую отправиться в путь под названием «Человек и его Я». Он сосредоточен вокруг того, что называется созданием «Я-образа»..... Человек, осознающий собственное «Я» живет самодостаточной жизнью. Создание «Я-образа» начинается с осознания себя самого, своих собственных интересов и ценностей. Что бы тебе не говорили другие, нет такой схемы, которая работает одинаково для всех. Создание «Я-образа» - непрерывный процесс, который только ты можешь запустить и остановить. Тебе придётся задать себе несколько трудных вопросов и разобраться с полученными ответами, даже если это будет сложно.....»

Далее классный руководитель приглашает учащихся ответить на следующие вопросы (*учащиеся отвечают письменно, обсуждение происходит только по желанию детей*):

1. Что для тебя значит быть успешным?
2. Как часто ты прислушиваешься к своим желаниям?
3. Ты терпел(а) неудачи?
4. Ты о чём-нибудь жалеешь?
5. Как ты относишься к тому, чего ожидают от тебя другие?

Классный руководитель подводит итог этой части совместной работы: Для создания «Я-образа» нужно сосредоточиться на том, что для тебя важнее всего. Это нелегкий труд, и тебе не раз предстоит корректировать курс по ходу, но в итоге ты получишь ценный опыт, найдёшь именно ту работу, то дело которые тебе нужны, и будешь жить полной жизнью.

Дискуссия «Самое-самое»

Классный руководитель предлагает подросткам записать на листочках, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем участники это зачитывают, а педагог записывает на доске.

Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признать право на любовь других людей к себе.

Педагог, комментируя каждый ответ, просит ответить на вопросы. *Например: «Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго). «Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня).*

Затем совместно делаются выводы.

Тезисы к выводам: «Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Формирование «Я-образа» никогда не заканчивается. Финишной черты не существует. Жизнь – это гонка без ограничений по времени, которая постоянно приводит нас к новым истинам, а эти истины могут зародиться только внутри нас.

Классный руководитель предлагает учащимся продолжить работу дома и придерживаться нескольких полезных советов, которые успокоят, научат быть добрее к себе, подскажут, как раскрыть свой потенциал (*дети получают памятки для работы дома*).

Литература для педагога

1. Гущина Т.Н. Воспитываем творческую личность и индивидуальность. – М.: АРКТИ, 2012. – 160 с.

2. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2006.- 160с.: ил.- (Серия «Практическая психология»).
3. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). Автор-составитель Е.Д. Шваб. – Изд.3-е. – Волгоград: Учитель. 167 с.
4. Резапкина Г.В. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «Психология и выбор профессии» [Электронный ресурс]. URL: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2020/03/27/kak-strashno-zhit-programma-izbavleniya-ot-trevozhnosti/>

Литература для учащихся

1. Н. Гебхарт, М. Марринер, Б. МакАлистер «Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни». Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2020
2. Б.Бетчер «Чего ты по-настоящему хочешь. Как ставить цели и достигать их». Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2020
3. К. Макавинта, А.В. Плайм «Ты имеешь значение! Как девочке выстроить границы». Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2020

Занятие 2. «Я - хочу, Я – могу, Я – надо».

Форма занятия: дискуссионные качели (1 час).

Цели занятия: актуализировать потребности учащихся в саморефлексии и самосовершенствовании; способствовать осознанию внутренних потребностей, мотивов и необходимых условий для их реализации; способствовать формированию у подростков готовности быть реальными субъектами выбора жизненных стратегий.

1. Замысел проведения

Педагог предлагает участникам занятия представить раскачивающиеся качели... Чем сильнее толчок, тем выше взлетают качели. У качелей две стороны: «Хочу» и «Надо».

Первый этап занятия. Занятие начинается с групповой игры «Хочу и надо» (на основе методики Н.Е.Щурковой)

Играют 2 команды: «Хочу» и «Надо». Игроки команды «Хочу» по очереди высказывают свои желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться на горный курорт 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.д.

Игрок команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока не выполнимо, 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 хороший компьютер (или дом)». Во втором круге разминочного тура игроки переходят от материальных ценностей к духовным, например: «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей». Это позволяет вывести разговор к теме человеческих ценностей и отношений.

Педагог задает траекторию движения качелей: подводит к обсуждению, задает дополнительные вопросы, дает безоценочные комментарии и постепенно подводит к понятиям «цена и «ценность».

Второй этап занятия. Игра «Цена» и «ценность».

Подготовка к игре. Попробуем разобраться с этими двумя понятиями. Что общего между ними и в чем разница? (ответы учащихся).

Предлагаю также подумать и над тем, почему одна и та же вещь может иметь высокую цену, но не иметь ценности. И наоборот.

- Напишите на листочке слово «ценность» и попробуйте истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и

начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

Через несколько минут, все определения зачитываются и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения, работающих в группе.

Понятием «цена» принято обозначать денежный эквивалент услуги (товара, работы), который хотел бы получить за них продавец. В то время, как «ценность» представляет собой существенно более широкое понятие. Под ним подразумевается условная, либо реальная выгода, получить которую собирается лицо, совершающее данную покупку. ... И совсем необязательно то, что имеет ценность лично для вас, будет являться таковой для потенциального покупателя.

- Как можно определить ценность?
- Какая вещь представляет для вас самую большую ценность?
- Есть ли принципиальное отличие того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью?

Чтобы ответить на эти вопросы, давайте продолжим игру, но с новыми условиями.

Представьте, что 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 слышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продавать даже за самую высокую цену». Педагог при этом может подыграть, репликами, усиливая азарт, провоцируя на покупку: «Повышайте цену!»... или «Просите лучше – зачем ему кошка?!»)

Пример карточек для владельца: поздравительная открытка от дорогого для него человека; памятный сувенир, приобретенный во время поездки; кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; дедушкина медаль; мяч, в который играет брат; шерстяной шарф мамы и др.

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.

Участники игры быстро усваивают принцип игры. И прежде, чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают насколько реальна эта мечта.

Во время рефлексии участники и зрители анализируют свои решения, делятся своими впечатлениями, легко ли было принимать то или иное решение.

Группа, наблюдавшая торги, вдруг замечает, что одно продаётся легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его не упрашивали.

Для подведения итогов можно предложить вопросы: Какой покупкой вы более всего довольны?; Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы что-то не приобрели?

3 этап занятия «Кем стать».

В качестве Эпиграфа этого этапа занятия я предлагаю высказывание философа Сенеки «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

Но я думаю, что у вас есть еще время, для того, чтобы определить свою пристань в жизни. Человек должен очень ответственно подходить к своему решению.

Как говорят мудрые французы: «Выбирать профессию надо также как выбираем перчатку, чтобы не жала и не слетала». И сегодня вам предоставляется возможность «примерить» несколько таких перчаток.

Может кто-то еще не до конца определился или окончательно утвердиться в выборе профессии — это сложный и ответственный шаг в жизни каждого подростка.

При выборе профессии молодежи приходится сталкиваться с различными препятствиями.

Упражнение «Качели судьбы»

Участники делятся на 3 группы: группы «Хочу» и «Могу» располагаются напротив друг друга, а группа «Надо» - между ними.

Начинается игра с определения круга вопросов, которые ведущий составляет с помощью участников. 2 группы предлагают по 3 самых главных вопроса, связанных с выбором профессии а третья группа отбирает из 6 вопросов 3 вопроса для сегодняшней дискуссии.

Пример вопросов: С чего нужно начинать выбор профессии? Какие желания для вас являются самыми актуальными? Какие профессии сегодня являются наиболее престижными? Что должен знать о себе человек, выбирающий профессию? Что для этого он должен делать? . и др. Могут быть и другие, более конкретные вопросы, например, по каким-то профессиям, но желательно , чтобы их суть соответствовала идее «Хочу-могу-надо».

Команды «Хочу» и «Могу» поочередно высказывают свое мнение по заданному вопросу. Каждая команда выполняет свою игровую роль: команда «Хочу» - высказывает свои желания, команда «Могу» - приводит доводы о реальности этих желаний, отмечает «+» и «-», а команда «Надо» - дает советы и рекомендации, что нужно сделать, чтобы мечта, желание стали реальностью.

Завершается занятие рефлексией с помощью методики «незаконченный тезис»:

- Сегодня я.....
- Это занятие для меня
- Я бы посоветовал(а) всем, кто готовится к выбору профессии.....
- Чтобы мечта человека стала реальностью

5. Гущина Т.Н. Воспитываем творческую личность и индивидуальность. – М.: АРКТИ, 2012. – 160 с.
6. И.С. Артюхова. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – Москва: Изд. «Первое сентября», 2003
7. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). Автор-составитель Е.Д. Шваб. – Изд.3-е. – Волгоград: Учитель. 167 с.
8. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2006.- 160с.: ил.- (Серия «Практическая психология»).
9. Составитель Хаткевич О.А. Переходный возраст. – Минск: Изд. ООО «Красико – принт», 2003

Занятие 3. «Я выбираю».

Форма занятия: занятие с элементами тренинга (1 час).

Цели занятия: формирование понятия о жизненном выборе; мотивация самосознания подростка; помощь самоопределению личности в различных сферах жизнедеятельности.

Замысел занятия. Занятие начинается с дискуссии о возможностях человека делать свой выбор, о трудностях, которые могут встречаться на пути самоопределения. Этот аспект иллюстрируется текстом притчи и дискуссией. Тренинговые игры: «Автобусная остановка», «Ассоциации», «Дорога в горы» педагог используемые в качестве упражнений в целеполагании и принятии решений, подводят участников к пониманию сути процедуры личностного выбора. Завершающим этапом занятия становится групповая работа «Личная профессиональная перспектива», в ходе которого отрабатывается готовность к построению личных профессиональных перспектив.

Содержание занятия

1. Вводная часть

Тема нашего сегодняшнего занятия «Я выбираю». Тема весьма актуальна для любого человека, особенно для вашего возраста. Возраст, когда задумываетесь о том, какую специальность выбрать, какие задачи и цели перед собой ставить.

Трудно ли человеку делать выбор? (ответы детей)

Почему так трудно нам дается выбор?

И чем больше вариантов – тем труднее?

Сегодня у вас будет возможность задуматься над личным опытом выбора в жизни и его последствиях, проанализировать свои действия и вывести собственную формулу жизненного самоопределения.

На протяжении всей жизни человеку приходится делать выбор. В какой университет поступить, на какой машине ездить, или что купить на ужин. Возможность выбирать — это проявление свободной воли и способности строить нашу жизнь так, как мы хотим. Выбор — это предпочтение человека. Вместе с тем, выбор всегда сопряжен с трудностями. Хотя бы потому, что придется отказываться от одного в пользу другого.

С чего начинается выбор человеком своего жизненного пути?

Конечно, с постановки целей.

Процесс выбора и постановки целей (осознанный или неосознанный), определяющий жизненную стратегию развития есть целеполагание. Звучит скучновато, но мы все занимаемся этим постоянно: осознанно или неосознанно ставим себе (а иногда и другим) цели.

У каждого человека есть цели: часть из них поставлена им самим, а многие определены семьёй, обществом, окружением. Окончить школу, поступить в ВУЗ, получить профессию, найти высокооплачиваемую работу – вот основной список стандартных жизненных ситуаций, в которых выбираются цели.

От выбранных Вами приоритетов будет зависеть уровень успешности и удовлетворённости жизнью. При неосознанном целеполагании цели появляются спонтанно, в зависимости от социальной среды, текущих обстоятельств и потребностей низшего уровня. Результат – отсутствие радости, целостности и гармонии в жизни.

Цель в жизни человека чрезвычайно важна, поскольку именно она стимулирует его к действию, поиску ресурсов, преодолению препятствий.

Умение делать выбор и ставить цель - не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности. Когда человек правильно ставит перед собой цель, она фиксируется в уме на подсознательном уровне, автоматически начиная влиять на его поведение, направляя его на достижение результата.

Сегодня мы с вами научимся правильно ставить перед собой цели, таким образом, чтобы они действительно начали работать и привели вас к желаемому результату.

- Было ли в вашей жизни, что вы очень сильно чего-то хотели и в результате добивались этого?
- Что именно вы делали, чтобы получить желаемый результат?
- У кого еще такое мнение?
- У кого другое мнение?

Итак, у вас были желания и мотивы. Любое действие начинается с желания выполнить это действие. Чем больше желание, тем лучше и результат. Но часто цели больше похожи на мечты. Ваша цель высшего уровня должна быть подкреплена и уточнена, это очень важно для успеха дела. Послушайте притчу, и подумайте, почему так сложно бывает сделать выбор, что влияет на наш выбор.

«К богатому фермеру устроился на работу молодой крестьянин. Фермер дал ему следующее поручение:

- Ну, как встанешь утром в 5 часов, коров, коз и овец подои, накорми и напои, в поле пастись выведи. Грядки пропалывай, поле засеивай, сено заготавливай, за свиньями следи, лис от курятника отгоняй, яйца собирай, птиц с поля прогоняй... В общем, часов в 12 ночи так и быть, спать ложись.

Прошла неделя и фермер, видя, как хорошо и прилежно работает его работник, решил дать тому передохнуть. Подозвал он молодого человека, и говорит:

- Значит так. Ты хорошо работал, и на сегодня я тебя от обычных обязанностей освобождаю. Ты сделай вот что. Видишь вон тот амбар? В нем картошка. Она частично начала гнить. Тебе нужно всего-то сделать: перебрать картошку и разложить ее по трем кучам: в одну хорошую картошку, в другую уже гнилую картошку, а в третью ту, что только начала гнить. А потом можешь отдыхать весь день.

Через два часа к фермеру возвращается совершенно взмокший, изможденный работник. Фермер удивленно посмотрел на него, а тот упал на колени и взмолился:

- Освободите меня от этой работы! Завтра в 4 утра встану, весь коровник очищу!!!

- Так в чем дело?! Это же не трудно!

- Дело в том, что я еще никогда не принимал столько решений!»

Всякий раз, когда мы встаем перед необходимостью выбирать, мы должны помнить, что на самом деле перед нами всегда всего два варианта выбора. Выбор в пользу прошлого – или выбор в пользу будущего.

Выбор в пользу прошлого. Это выбор в пользу привычного и знакомого. Выбор в пользу будущего - неизвестность и непредсказуемость. Будущее невозможно предвидеть и предсказать, но возможно планировать.

Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется «Автобусная остановка». Когда люди ждут автобуса на остановке, что они делают? Думают, разговаривают, читают объявления и т.д. Сейчас мы будем

делать похожие вещи. ... Поехали. Основная часть. Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется «Автобусная остановка». Когда люди ждут автобуса на остановке, что они делают? Думают, разговаривают, читают объявления и т.д. Сейчас мы будем делать похожие вещи.

На каждом столе лежат синие листы. На одном написано «ЗНАТЬ», какие знания о себе вы хотите сегодня получить, на другом «УМЕТЬ», какие навыки хотите освоить, на третьем «ИСПЫТАТЬ», какой новый опыт хотите получить, пережить. Ваша задача записать на листе все, что вы считаете нужным, ничего не критикуя и не обсуждая. Через некоторое время я подам сигнал, и это будет значить, что «пришел автобус» и группам надо ехать на другую остановку, двигаясь по часовой стрелке, а лист остается на Остановке. Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа. Не нужно повторяться, прочитайте, что было сделано до Вас, и напишите что-то свое. Поехали.

2. Основной этап.

У каждого из вас сформировалось свое мнение, по поводу выбора будущей профессии, я предлагаю сейчас выполнить упражнение «Ассоциации». Для этого в течение 2 минут каждая группа выполняет задание, придумывает ассоциации к словосочетанию «моя будущая профессия». Для 1 группы это будут имена существительные, для 2 – прилагательные, а для 3 – глаголы. Время пошло, начинаем работать.

Готовы? Давайте выслушаем мнение представителей каждой группы. Итак, начнем...

Молодцы.

Игра-проектирование «Дорога в горы» (презентация)

Я предлагаю вам совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у вас будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1. вариант ответа – 10 баллов;
2. вариант ответа - 5 баллов.

Итак, начали.

Твой друг живёт в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живёте, очень жарко и хотелось побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка

Часть дороги очень плохая, впереди – большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удаётся объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно.

Придется ждать, пока кто –нибудь вытащит.

Вторая остановка

Встречная машина вытащила вас. И вы на автостраде. На часах – полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорости и показать возможности машины.

Варианты выбора:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмёте на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

Третья остановка

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится всё круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость.

Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и всё проходит.
2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

Четвёртая остановка

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг – хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

Пятая остановка

Дорога становится всё круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, ссора с друзьями.
2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет..... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

В конце игры учащиеся подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своём выборе.

Анализ результатов:

Если ты набрал от 40 – до 50 баллов, то: это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаёшь размышлять над своими поступками.

Ты понимаешь, что каждый твой поступок – это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаёшь, что любые твои действия предполагают, определённые последствия для тебя, и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум.

Совершая определённые поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для себя, но и для других людей.

Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

Если ты набрал от 30 – до 40 баллов, то: ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать свои собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно.

Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

Если ты набрал 25 баллов, то:

Твоё поведение - следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек останется в изоляции и страдает как физически, так и психически.

Рефлексия игры.

1. Дорога, по которой вы ехали. Напоминает нашу жизнь?
2. Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?
3. Как к ним относится?
4. Каким образом данная игра относится к теме нашего разговора?

Мы всегда делаем выбор исходя из своих ценностей. Именно выбор, который осуществляет человек, является важным формирующим фактором в жизни. Обладая движущей и направляющей силой, выбор оказывает основное влияние на её ход. Как известно, далеко не все зависит только от сложившейся ситуации и обстоятельств. Определяющее значение имеет именно то, какова реакция человека, его решения и поступки в данных

условиях. Другими словами, значение имеет именно то, каким есть его выбор. Выбор, сделанный нами сегодня, создаёт наше завтра.

Не зависимо от того, совершаем ли мы выбор в какой-либо повседневной и, по сути своей, не значимой ситуации, либо же принимаем важное решение, способное повлиять на нашу дальнейшую жизнь, и в том и в другом случае выбор затрагивает нашу личность, проявляет её. И если выбор совершается нами самостоятельно, осознанно и осмысленно, то он определяет и раскрывает нашу личность в полной мере, обретая характер личностного выбора.

Понятие «самоопределение» вполне соотносится с такими модными ныне понятиями, как «самоактуализация», «самореализация».

Профессиональное и личностное самоопределение имеют очень много общего. Профессиональное самоопределение — более конкретное понятие, его проще оформить официально (получить диплом и т.п.); личностное самоопределение — это более сложное понятие, оформить официально его невозможно (диплом «на личность» по крайней мере психически здоровым людям пока еще не выдают...).

Профессиональное самоопределение зависит от внешних, чаще всего благоприятных условий; личностное самоопределение зависит от самого человека.

3. Заключительный этап.

Работа в группах «Личная профессиональная перспектива»

Завершая наше занятие, я предлагаю вам поработать в группах. Ваше задание создать стратегию личной профессиональной перспективы (ЛПП).

Возьмите лист бумаги. Проставляя номер очередного вопроса, сразу же записывайте свой ответ. Итак, начали:

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с буквы м, н, с.
(Если всего более 17 профессий, то уже неплохо).

4. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?
5. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте...
6. Запишите три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три – связанных с обучением в школе.
7. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя – надо конкретнее).
8. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (поступлению в учебное заведение)?
9. Кто и что могут помешать Вам в достижении целей?
10. Как вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
11. Есть ли у Вас резервные варианты выбора?
12. В чём Вы видите смысл своей жизни? (Ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать?).
13. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (писать о том, что Вы хорошо учитесь нельзя: что Вы делаете сверх хорошей учёбы?).

Я предлагаю вам самим оценить свои ответы по 5-балльной школе.

- 1 балл – отказ отвечать на данный вопрос;
- 2 балла – честное признание в отсутствии ответа;
- 3 балла – минимально конкретизированный ответ;
- 4 балла – конкретный ответ, с попыткой обоснования;
- 5 баллов – хорошо обоснованный ответ.

Выделяют три основные составляющие выбора профессии, так называемых «Три кита». 1) учет своих желаний («хочу»); 2) учет своих способностей и возможностей («могу») и 3) учет потребностей общества, или, как сейчас говорят, потребностей рынка («надо»). Это и есть три важнейшие основы — «три кита» — профориентации. Фактически, опираясь на эти составляющие, можно серьезно размышлять о конкретных профессиональных и жизненных выборах. Правда, при этом не следует забывать, что и желания, и возможности, и рынок труда находятся в

постоянном изменении, поэтому долгосрочные планы надо строить с учетом возможных изменений «хочу», «могу», «надо», но для конкретных выборов эти «три кита» вполне годятся.

Запишите вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана. Молодцы.

Это был ваш выбор для себя. ОН есть всегда. ОН рационален (так как мы выбираем для себя). Мы всегда чем-то жертвуем. НО в жизни есть другие ситуации. Когда нужно сделать выбор в пользу другого человека.

Мальчик, подающий надежды, одаренный ребенок.

Парень, единственный кормилец многодетной семьи.

Профессор, работающий над внедрением лекарства от рака.

Политик, депутат государственной думы.

Все они тяжелобольные. У меня есть волшебное яблоко исцеления, которое дарует жизнь. Перед вами стоит не легкий выбор – кого вы спасете. (В результате работы получают группы). Выбор труден? Смогли бы вы прийти к одному решению? Скажите, выбор рационален?

Выбор есть, мы жертвуем, но выбор не всегда рационален. Выбор существует ежедневно, сиюминутно. Равный по своей серьезности, неодинаковый по своим последствиям. Шагнуть или не шагнуть? Промолчать или ответить? Стерпеть или не стерпеть? Превозмочь или отступить?

Возьмем обыденную ситуацию. Школа. Перемена. Уйти или не уйти с урока? Группа слева приводит доводы – ЗА, справа – ПРОТИВ. (Один из учащихся должен выслушать доводы и выбрать ЗА или ПРОТИВ).

Выбор есть, мы жертвуем, выбор рационален? На сколько, актуальна эта тема? Каждый выбирает для себя. Выбираем тоже – как умеем. Ни к кому претензий не имеем. Каждый выбирает для себя! Я желаю Вам легкого выбора, о котором бы Вы не пожалели.

Наше занятие подходит к концу. Проанализируйте, что получилось, что нет. Если после нашего занятия, вам захочется подумать о своей жизненной

цели, о том, что для вас в этой жизни важно. Значит, мы сегодня провели время с пользой. Благодарю всех за работу!

Литература в помощь педагогу

1. Акатов Л.И. Ведущие факторы и условия позитивного личностного самоопределения современных старшеклассников / Л.И. Акатов, А.Н. Бондарева, Н.М. Россинская // Ученые записки Курского государственного университета. - 2014. - № 2 (30) - С. 182-190.
2. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее. Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. - М.: Генезис, 2012
3. Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие —Спб: Речь, 2013.
4. Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кащеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр «Ресурс», 2004. 120 с.

Занятие 4. « Я взрослею. Роли, которые я выбираю»

Философский круглый стол

Автор- разработчик: Куришкина Л.А., к.п.н., заместитель директора МБОУ «СШ №33» города Смоленска

*Сидели в виде полумесяца в любви и дружбе,
как одно целое, где никто не подозревает другого,
поскольку видели друг друга.
Чтобы могли слышать друг друга и спорить друг с
другом, пока не выходило правильного постановления.
Раши («Комментарии на Вавилонский талмуд»)*

Участники:

Ведущий - учитель, классный руководитель и два учащихся
Участники круглого - обучающиеся 9 класса

Цель: создание условий для выработки у подростков собственных нравственных взглядов, суждений, оценок на этапе взросления и выполнения различных социальных ролей.

Задачи:

1. Формирование коммуникативных навыков - общения в коллективе и высказывание собственной точки зрения по рассматриваемой проблеме.
2. Формирование личности развивающегося подростка, обладающего культурой мышления, нравственными ориентирами, способностью к выбору социальных ориентиров в условиях формирования личной точки зрения.
3. Расширение знаний подростков о выполнении различных социальных ролей.
4. Развитие умения формировать и аргументировать свои мысли, публично представляя их.
5. Воспитание доброжелательности, уважения друг к другу при совместной работе на круглом столе.

Замысел проведения. Тема круглого стола является актуальной для подростков 14-15 лет. Для его проведения требуется размещение участников полукругом. В качестве ведущих могут выступать учитель, классный руководитель и двое учащихся.

Подготовительный этап требует анализа сценария круглого стола и распределения ролей между ведущими. Учитель может брать на себя роль организатора и взрослого ведущего, а учащиеся могут стать соведущими, которые выступают в роли собеседников, так как основной формой общения участников будет диалог.

Общение участников круглого стола регламентируется следующими правилами, которые обсуждаются в начале его проведения:

- уважай участников круглого стола, выслушивая их ответы;
- не начинай высказывание со слов "Вы не правы", "Я не согласен";
- не перебивай другого, будь доброжелателен, так как все имеют право на свою точку зрения;
- формулируй свою мысль кратко, логично, понятно для других, подумай, что ты хочешь сказать;

- не используй категорические оценки типа "Чушь!", "Глупости!";
- не оказывай психологическое давление на другого участника.

При проведении круглого стола используется технология развития критического мышления. Взаимодействие участников круглого стола будет осуществляться на этапах вызова, осмысления и рефлексии.

По своему содержанию разговор между участниками будет опираться на понятия: ***подросток, взросление, личность, поведение, поступки, социальные роли, социализация.***

Сценарий проведения круглого стола

1 этап – вызов. Ведущие – учитель (классный руководитель) и ученики, приветствуя участников круглого стола, читают стихи и просят участников сформулировать возможную тему.

Ведущий учитель.

А время молодость всегда торопит -
Спешит куда-то молодость, спешит.
И не нужны советы и наш опыт...
Сама подумает, сама решит.

И спотыкается и падает в канавы, -
Считает без ошибок не прожить.
Родители, конечно же, не правы,
Родители «мешают» детям жить.

Ученик – ведущий 1.

На всё у нас готовые ответы.
Не выносим родительский запрет.
Пора б узнать все взрослые секреты...

Ученик – ведущий 2.

Торопимся быстрее оторваться
И вылететь с домашнего гнезда.
На всю катушку можно разгуляться
Совсем как взрослые ...

Ведущий-учитель, обращаясь к учащимся, просит сформулировать тему круглого стола.

2 этап – осмысление.

Учитель представляет тему: **«Я взрослею. Роли, которые я выбираю.»**

Ученик – ведущий 1

- Что такое «взрослый»?

Взрослый — [HYPERLINK](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) "https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA" to "Человек", достигший определённого [HYPERLINK](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82) "https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82" to "Возраст" [возрасту](#), и по отношению к которому есть основания предполагать, что он обладает телесной и социальной зрелостью. Взрослый индивид располагает теми необходимыми знаниями и умениями, которые позволяют ему принимать решения, важные на его жизненном пути.

- Есть ли ощущение, что мы - взрослые?

Ученик – ведущий 2

- Что такое «взросление»?

Взросление - процесс перехода от детского мироощущения к мировоззрению взрослому, от "я не могу!" к "Все будет сделано", от надежды, что за тебя все сделают - к личной ответственности.

Учитель-ведущий предлагает составить облако слов на тему «Взросление».

(взросление, подросток, жизнь, поступки, поведение, ответственность, взрослые, общество и др.)

Учитель предлагает добавить сюда понятие «социальные роли». (Пример облака слов)



Учитель-ведущий предлагает рассмотреть набор слов и выявить понятие из облака слов, которое можно использовать в качестве обобщения к ним.

- Юноша/девушка;
- сын/дочь;
- внук/внучка;
- брат/сестра;
- ученик/ученица;
- работник/работница (если ребенок уже может работать);
- друг/подруга;
- сосед/соседка;
- покупатель/покупательница;
- пассажир;
- пешеход;
- гражданин/гражданка;

- ребенок;
- читатель;
- а также пловец, певец, музыкант, актер, писатель, отличник, двоечник и так далее в зависимости от сферы деятельности подростка.

Обобщающее слово – **социальные роли**.

Ученик – ведущий I

- Что такое социальная роль?

Социальная роль – это способ поведения, соответствующий определённому статусу; каждой роли предписан круг прав и обязанностей, определяющих социальными нормами.

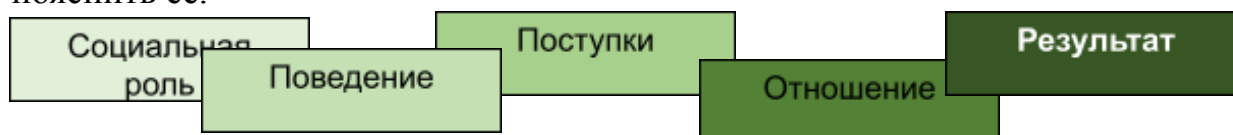
выполняют те или иные социальные роли на этом этапе своего жизненного пути.



Ведущие могут записывать социальные роли, называемые участниками круглого стола на доске.

Учитель-ведущий предлагает учащимся обратиться к схеме и

пояснить ее.



Ученик – ведущий I

Молодые люди – это опора и будущее нашей страны. Знают ли они об этом? Вероятно, догадываются. Какова же роль молодежи в современном обществе?

Учитель-ведущий

В первую очередь главная задача подрастающего поколения – стать достойными гражданами той страны, в которой они родились. Человек, вступивший на путь взросления, всегда сталкивается с вопросом самоопределения. Он пытается найти себя и свою стезю. Исходя из этого, с течением времени он понимает, какую роль он будет играть в обществе. Каждый человек должен ставить своей целью улучшение своей страны и

помощь людям. Именно это поможет сделать государство сильнее и лучше. Социальная роль молодежи в современном обществе – это развитие и перемены устоявшихся стандартов. Старшее поколение в большинстве своем консерваторы. Люди не хотят менять ни техническое оснащение, ни свои взгляды. Молодежь воспринимает перемены как что-то естественное и очень логичное. Школьники с удовольствием получают новые знания и спешат применить их на практике. Улучшение своих навыков – вот истинная цель молодого поколения. Каждый человек стремится к самореализации, чтобы найти свое место и роль в современном обществе.

Ученик – ведущий 2 рассказывает современную притчу и собирает некую модель (для этого необходимы 3-х литровая банка, теннисные шарики или камни не менее 3 см в диаметре, горох, песок)

Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спросил слушателей, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он взял горошек и высыпал его в банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил, полна ли банка?

Ответили: да, полна.

Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Ещё раз профессор спросил, полна ли банка?

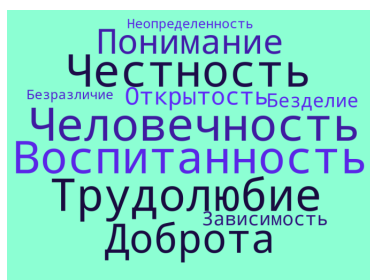
Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.

— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни (шарики) — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, близкие — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Горошек — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, хобби. Песок — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. **Определите ваши приоритеты**, остальное — это только песок.

Учитель-ведущий предлагает учащимся новое облако слов.

- Чем по содержанию оно отличается от того облака, которое уже строили участники круглого стола?



Ученик – ведущий 1

- Какие слова здесь лишние? Выбор обоснуйте. Вычеркнем их из списка.

3 этап – рефлексия.

Учитель-ведущий

Сегодняшний разговор был посвящен пониманию особенностей вашего взросления.

Какие мысли рождались сегодня у вас в ходе нашего диалога?

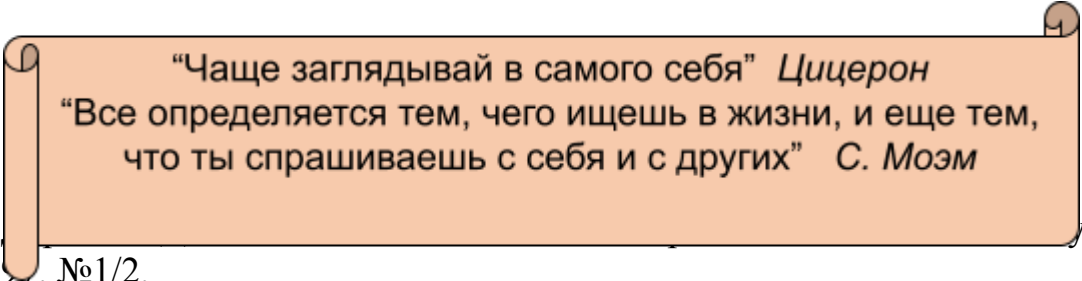
Как вы себя чувствовали во время разговора?

Что было интересным для вас?

Было ли трудно?

Какие выводы вы сделали для себя?

Ведущие вручают участникам круглого стола маленькие свитки, перевязанные красными ленточками, в которых написаны высказывания известных философов, благодарят всех за участие в круглом столе.



“Чаще заглядывай в самого себя” Цицерон
“Все определяется тем, чего ищешь в жизни, и еще тем,
что ты спрашиваешь с себя и с других” С. Мозм

1. Журнал. 1997. №1/2.

2. Караев А.М. Социализация молодежи: Методологические аспекты исследования. Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2005. №3 с 124-128.

3. Ковалева А.И., В.А.Луков Социология молодежи: Теоретические вопросы - М.: Социум, 1999. - 325 с.

4. Ручкин Б.А. Молодежь и становление новой России - Социс. №5. 1998. - 90 с.

5. Стекалова Е.М. Школа лидерства /Методические рекомендации. – Москва., 2006.-88 с.

6. Степанов Е.Н., Баранова Е.И. Воспитательные дела в классе. – Москва. 2009. – 126 с.
9. Дербенев Д.П. Социальная адаптация подростков // Социальный журнал. 1997. №1/2.

Рекомендуемая литература (для учащихся)

1. Афанасьев А. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017.
2. Буше Ф. Книга, которая сделает тебя самым счастливым на свете. – М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2014.
3. Железников В. Рассказ «Рыцарь»
4. Кассар Р., Велла К. Я не люблю Учиться. – М.: Издательство ИТРК, 2017.
5. Кедрова Н.В. Азбука эмоций. - Ростов н /Д.: Феникс, 2015.
6. Максимов А. Как перевоспитать родителей и другие проблемы, которые должен решить «разведчик» - подросток. – СПб.: Питер, 2017.
7. Марок А. Почему я? История белой вороны. – М.: Манн, Иванов и Фабер, 2016.
8. Млодик И. Если они могут встретиться...или твой навигатор по дружбе. – Ростов н /Д : Феникс, 2015.
9. Млодик И. Почти неволшебные превращения. – Ростов н /Д : Феникс, 2015.

Занятие 5. «Я – будущее. Линия жизни»

Проектная мастерская

Автор-разработчик: Куришкина Л.А. - к.п.н, зам. директора МБОУ «СШ№33» города Смоленска,

Участники:

Мастер - педагог-психолог или классный руководитель,
Участники проектной мастерской - обучающиеся 9 класса

Цель: проектирование собственного будущего самим учеником в условиях творческого подхода, рефлексии, использования различных способов деятельности

Замысел проектной мастерской: развитие творческой личности, готовой к самореализации, пониманию собственного жизненного вектора своего

развития и к выполнению социально-востребованной деятельности в меняющемся современном мире.

Мастер-педагог не транслирует знания, а создает условия для того, чтобы ученик имел возможность различными способами работать с имеющимся багажом знаний, своего жизненного опыта, продвигаясь своим путем к реализации личных замыслов, думая о своем будущем, проектируя некоторым образом линию жизни.

Задача педагога (мастера) в ходе мастерской состоит прежде всего в том, чтобы создать атмосферу открытости, доброжелательности, обратиться к чувствам учеников, вызвать их на откровение, работать вместе с ними, дать почувствовать ученику собственное достижение, пусть даже небольшое.

Принципы построения мастерской

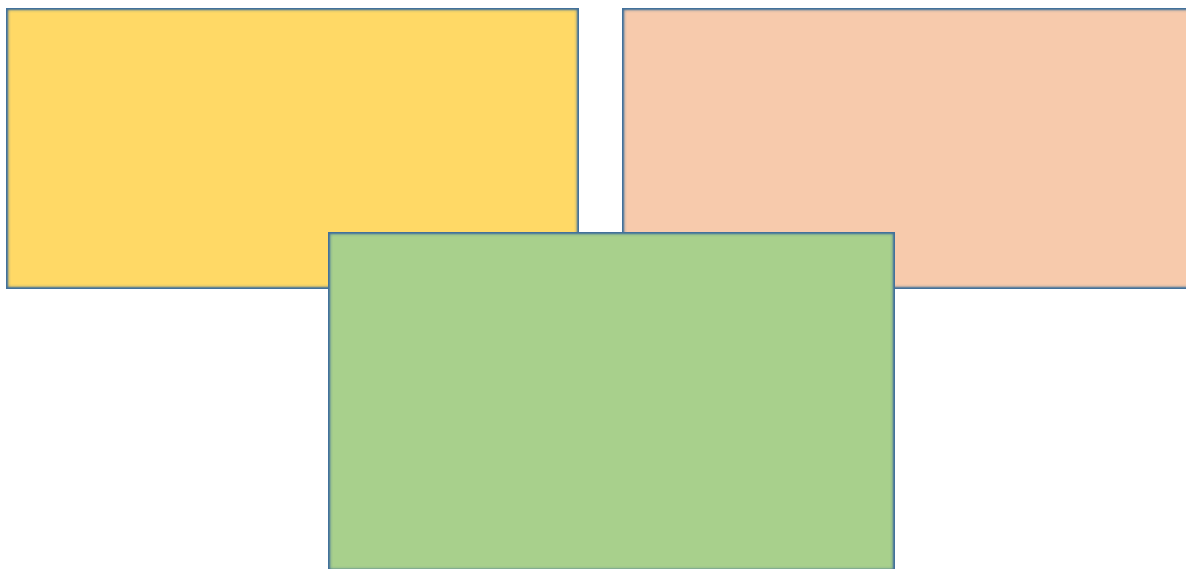
- Ценностно-смысловое равенство всех участников, включая мастера – руководителя мастерской.
- Право каждого на ошибку, самостоятельное преодоление ошибки – путь к истине.
- Отсутствие критических замечаний в адрес любого участника мастерской создает условия эмоционального комфорта и творческой раскованности, реализуя принципы "педагогики успеха".
- Предоставление свободы в рамках принятых правил реализуется, во-первых, в праве выбора на разных этапах мастерской; во-вторых, в праве не участвовать на этапе "предъявления продукта"; в-третьих, в праве действовать по своему усмотрению, без дополнительных разъяснений мастера.
- Значительный элемент неопределенности, неясности, даже загадочности в заданиях. Неопределенность рождает, с одной стороны, интерес, а с другой - психологический дискомфорт, желание выйти из него и таким образом стимулирует творческий процесс.
- Диалоговость как главный принцип взаимодействия, сотрудничества, сотворчества. Диалог участников мастерской, отдельных групп, диалог с самим собой – необходимое условие личностного освоения элементов культуры, условие восхождения к новым истинам.
- Организация и перестройка реального пространства, в котором происходит мастерская, в зависимости от задачи каждого этапа. Это может

быть круг всех участников, отдельные места для индивидуальной работы, возможность быстрого представления творческого "продукта" каждого или целой группы, пространство для импровизаций.

- Решительное ограничение участия, практической деятельности мастера (руководителя) на всех этапах мастерской. Задача его состоит, скорее, в некоторой фиксации достигнутого участниками. Мастер не ставит вопросов и не отвечает на них.

1. Этап – индуктор

Цель – поиск смысла дальнейшей деятельности на проектной мастерской. Ведущий предлагает участникам три высказывания для анализа.

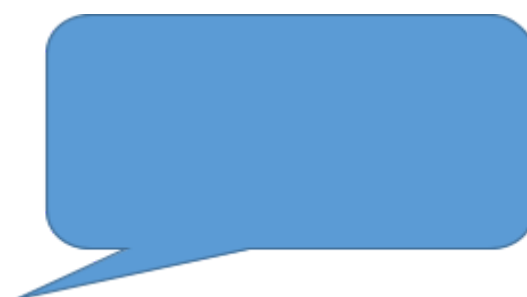


Задания участникам мастерской

- Сформулируйте проблему, затронутую в предложенных фразах.
- Какая из них (фраз) для вас имеет наибольший смысл? Почему?
- Есть ли в вашем жизненном опыте пример, иллюстрирующий важность правильного выбора жизненного ориентира для человека?

2 этап. Создание творческого продукта «Проектируем будущее»

Инструкция



3 этап – социализация

будущего (по ж

В это время каждый про себя сравнивает, соотносит свою карту с другими и делает «открытия».

личного

4 этап - рефлексия

Правила личностной эффективности обучающегося

Прочитай правила и ответь на вопросы «да» или «нет»

Правила	Рефлексивный анализ
1. Имеет смысл сформировать некоторый круг личностных обязательств перед собой, родителями, школой, обществом, государством.	У тебя имеются такие обязательства?
2. Будь для других образцом, а не судьей, примером, а не критиком.	У тебя получается быть образцом и примером?

3. Стань частью решения, а не частью проблемы.	Ты умеешь решать проблемы?
4. Не ссылайся на недостатки других, не оправдывай свои недостатки.	Ты знаешь о своих недостатках и работаешь над ними?
5. Совершив ошибки, признавай их, делай для себя выводы.	Извлекаешь «уроки» из своих ошибок?
6. Работай над тем, что в твоих силах.	Достигаешь поставленных собой целей?
7. Работай в системе «важно не то, что делают другие, главное, что в этой ситуации делаешь ты».	Имеешь собственное мнение и следуешь ему?
8. Работай над программой собственных действий и социальных проб.	У тебя это получается?
9. Ты сам несешь ответственность за собственное счастье и личную эффективность.	Понимаешь ли ты это?



5 этап – разрыв:

обработка

обращение к информации и ее

На основе притчи о счастье, составьте притчу о смысле жизни



6 этап – афиширование

Участник мастерской самостоятельно или в группе создает и представляет свою версию притчи.

7 этап — итоговая социализация.

Создается **коллективный коллаж или рисунок**, объединяющий понятия, рассмотренные и использованные в ходе мастерской

Жизнь, опыт, будущее, счастье, движение, ориентиры, вектор развития, дорога, долг

(участники мастерской могут использовать образ дерева, спирали, взлетающей ракеты, вписывая в него предложенные понятия, и объясняя смысл создаваемого образа)

Мастер желает удачи участникам проектной мастерской и заканчивает ее словами:

Жизнь пронесется как одно мгновение...

Как проведешь ее, так и пройдет,

Не забывай: она твое творенье.

Каждому участнику мастерской вручается маленький конверт-треугольник, в котором написаны мудрые мысли о жизни человека.



Список источников для учителя

1. Келлер Д. Отношение определяет все. Калуга: ООО «Рифформа». -2011.
2. Ковалев В. Мечты и цели. Волгоград: «Агриус».- 2006.
3. Мелара Х. Есть ли у Вас время на успех? Таганрог: «Вояж». - 2002.
4. Трейси Б. Думай иначе, и ты изменишь свою жизнь. Минск. - 2006.

Литература для педагогов

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Казань, 1999.
2. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2016. – 271 с. – (Эффективный тренинг).
3. Большаков В.Ю. «Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры». СПб: «Социально-психологический центр», 1996.
4. Бурнард Филип «Тренинг межличностного взаимодействия». Питер, 2001.
5. Гин Светлана. Мир человека. Программа и методические рекомендации по внеурочной деятельности в начальной школе: пособие для учителя 2 класса/ Школа креативного мышления; Светлана Гин. –2-е изд.–М.:ВИТА-ПРЕСС, 2014.–160с с ил.
6. Грецов, Андрей Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / Андрей Грецов. - М.: Питер, 2014. - 416 с.
7. Кунаш М.А.. Индивидуальный образовательный маршрут школьника. Методический конструктор. Модели.Анализ/М.А.Кунаш.–Волгоград: Учитель, 2015. –170с.

8. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2015.
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
10. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. – М.: Народное образование, 2000.– 128с.
11. Шустова И.Ю. Феномены «Социальная среда» и «Воспитательное пространство»: попытка осмысления связей / И.Ю. Шустова, И.Д. Демакова // Заместитель директора школы по воспитательной работе, 2018, № 4, С. 18-30.
12. Шустова И.Ю. Воспитание в детско-взрослой общности: диалог поколений / И.Ю. Шустова // Воспитание: Инновационные ответы на современные вызовы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Пермь, 20 февраля 2018 г.). / под ред Л.А. Густокашиной – Пермь.: АНО ДПО «открытый институт профессионального образования», 2018, С. 28 - 32.
13. Шустова И.Ю. Приоритетные задачи воспитания современных школьников, решаемые в методике коллективного обсуждения/ И.Ю. Шустова// Классный руководитель. 2018, №8. С. 77-86.

Литература для обучающихся

1. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. – М.: Аст-пресс, 1999. (Практическая психология)
2. Черная полоса - белая! Секреты мышления. Управление судьбой. Быть счастливым - просто! (комплект из 3 книг). - М.: ИГ "Весь", 2014. - 740 с.
3. Свияш, А.Г. Как быть, когда все не так, как хочется / А.Г. Свияш. - М.: АСТ, 2017. - 728 с.

4. Козлов, Н. И. Формула личности / . – СПб: Питер, 1999. – 358с.: илл. – (Мастера психологии).
5. Дисненко В. Р. Социально-психологический тренинг общения для подростков «Понять себя и других» // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2008. - N 1. - С. 60-69.
Попова Ж. Умейте говорить и слушать. О тренинге эффективного общения // Служба кадров. – 2002. - N 9. - С. 77-80.
6. Вигман, С.Л. Педагогика в вопросах и ответах: Учеб. пособие / С.Л. Вигман. - М.: ТК Ведби, Изд-во Проспект, 2006. - 208 с.
7. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. - СПб.: Питер, 2006.
8. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. - М.: Академия, 2004. - 256с.
9. Литературные произведения:
 - Вайнер Г.А. Жить – это все умеют;
 - Винокуров Е.М. Как хорошо лицо свое иметь;
 - Евтушенко Е.А. Людей не интересных в мире нет;
 - Заболоцкий Н.А. О красоте человеческих лиц;
 - Кленицкая И.Я. Хорошо, что все мы разные;
 - Козлов Н.И. Сказка о смысле и цене жизни;
 - Ландрам Д. Поиск призвания;
 - Малышев Н. Человек;
 - Мень А.В. Притча о талантах;
 - Окуджава Б.Ш. Чувство собственного достоинства;
 - Розов В.С. Любите свою судьбу;
 - Тарковский А.А. Стань самим собой;
 - Темплон Д. Путь к мечте;
 - Шишков А.С. Власть над самим собой.

Литература для родителей

1. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие /Под ред. Е.Н.Степанова. –М.:ТЦ Сфера, 2008.–224 с.
2. Гущина Т.Н. Воспитываем творческую личность и индивидуальность.– М.: АРКТИ, 2012. -160с.
3. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М., Владос – Пресс,2014.
4. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
5. Изотов А. В. Как стать лучше? / А.В. Изотов. - М.: Марийское книжное издательство, 1991. - 112 с.
6. Козлов Н. Философские сказки для обдумывающих житье. – М.: Эксмо-Пресс, 2012
7. Палачева Т.И. Формирование «Я-Концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах//Молодой ученый.– 2010 – №1-2. С. 208-215.
8. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми / Галина Скурат. - М.: Речь, 2008. - 128 с.
9. Райс, Филип Психология подросткового возраста / Филип Райс , Ким Долджин. - М.: Питер, 2014. - 816 с.

Приложения

Приложение 1

Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой)

В общих представлениях методика не предполагает формализованного стимульного материала в виде вопросов, утверждений, списка качеств или картинок. Вместо этого испытуемый на чистом листе должен составить список характеристик самого себя и выразить своё отношение к данным характеристикам.

Процедура проведения

Испытуемый должен в течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ($\pm$), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

Инструкция

В течение 12 минут дайте 20 ответов на вопрос: «Кто я такой?». Ответы стоит давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают.

Затем оцените каждое своё качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ($\pm$), или поставьте знак того, что вы затрудняетесь в оценке (?).

Интерпретация количества ответов

По количеству ответов, данных за отведённый промежуток времени, можно косвенно судить о уровне рефлексии личности. Чем больше ответов дано за отведённое время, тем уровень рефлексии выше.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

- Эмоционально-положительное отношение выражается в положительных характеристиках: хороший парень, внимательный работник.
- Эмоционально-отрицательное отношение выражается в отрицательных характеристиках: неуверенный сотрудник, некрасивый мужчина.
- Нейтральное отношение выражается в безоценочных характеристиках: девушка, человек.
- Отчужденное отношение выражается в абстрактно-отвлечённых характеристиках: житель планеты, биологическое существо.

Кроме того, в диагностике идентичности важно количество характеристик, соответствующих каждой идентичности, и порядок их написание (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

1. «Социальное Я» включает 7 показателей:

- ✓ прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
 - ✓ гендерная роль (подруга, невеста);
 - ✓ учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в школе);
 - ✓ семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
 - ✓ этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
 - ✓ мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, православный, верующий);
 - ✓ групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (участник группы, сообщества).
2. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:
- ✓ дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
 - ✓ общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);
3. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:
- ✓ описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
 - ✓ оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
 - ✓ отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).
4. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:
- ✓ субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);

- ✓ фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
 - ✓ пристрастия в еде, вредные привычки.
5. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:
- ✓ занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
 - ✓ самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).
6. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:
- ✓ профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
 - ✓ семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
 - ✓ групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую стать известным, хочу стать спортсменом);
 - ✓ коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
 - ✓ материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
 - ✓ физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
 - ✓ деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

✓ персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

✓ оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

7. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

✓ персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);

✓ глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

8. Два самостоятельных показателя:

✓ проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

✓ ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Приложение 2

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самооценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Инструкция: «На листе бумаги, разделённом на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты

будешь в будущем, когда вырастишь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь» (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

Обработка результатов: в таблицу заносятся 5 психологических характеристик:

✓ Чувство самооценности, высота самооценности («Самоценность»).
Анализируется рисунок «Я сейчас».

✓ Лёгкость в установлении контактов, в общении («Контакты»).
Анализируется рисунок «Я сейчас».

✓ Наличие эмоционального, психического комфорта, отсутствие тревоги, беспокойства. («Комфорт»). Анализируется рисунок «Я сейчас».

✓ Адекватность половой идентификации («Пол»). Анализируется все рисунки.

✓ Адекватность возрастной идентификации («Возраст»). Анализируется все рисунки.

Форма протокола:

Ф.И. Самоценность Контакты Комфорт Пол Возраст Примечания

1.

2.

Максимальное количество баллов по параметрам «Самоценность», «Контакты», «Комфорт»- 5 баллов, за каждый признак, характеризующий психическое неблагополучие (табл.) вычитается 1 балл из 5. в графах «Пол» и «Возраст» ставится максимум 2 балла. За каждый признак неадекватной возрастной или половой идентификации снимается 1 балл.

Схема определения признаков психического неблагополучия

Психологический параметр	Признак неблагополучия
	Маленькие узкие плечи Вся фигура малого размера
1. Чувство неполноценности, низкая самооценка.	Короткие ноги, отсутствие рук, руки за спиной рисунок у нижнего края листа, в нижней части

2. Трудности общения	Карикатурный стиль, изображение клоуна Выделенное в сравнении с фигурой лицо. Отсутствие основных деталей лица, рта. Человек нарисован схематично, из палочек. Человек или голова в профиль. Руки, фигура в оборонительной позе. Выделение, подчёркнутое вырисовывание отдельных деталей с нажимом.
3. Тревожность, беспокойство, чувство внутреннего дискомфорта.	Стирание какой-либо детали. штриховка какой-либо части фигуры. Прорисована линия основания: пол, земля.. Короткие штрихи, двойные или прерывистые линии.
4. Неадекватная половая идентификация.	Тёмные, серо-коричневые цвета в рисунке. Одежда, атрибуты противоположного пола. Фигура, волосы не соответствуют полу.
5. Неадекватная возрастная идентификация.	На рисунке «Я в настоящем» человек явно младше своего возраста, сходство с рисунком «Я в прошлом». На рисунке «Я в настоящем» человек явно старше своего возраста, сходство с рисунком «Я в будущем».

Приложение 3

Групповая работа «У зеркала»

Суть группового дела «У зеркала» - поставить подростка 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 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 переворачивая карточки, участники, 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 своё мнение.

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 моём собеседнике мне непонятным кажется ...».

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. Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив её в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Приложение 4

Методика «Автопортрет»

Цель: способствовать развитию умений самоанализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Инструкция: Каждый участник в течение 5-7 минут должен составить подробный словесный «автопортрет», 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.

Листы с написанными словесными «автопортретами» без подписи сдаются педагогу, который, перемешав их, зачитывает «автопортреты». В ходе чтения обучающиеся должны определить автора «автопортрета». Члены группы, после того, как будет определен автор «автопортрета», могут внести свои коррективы, добавив его особенностям характера конкретного человека. Все листы для «автопортретов» должны быть одинаковыми по цвету и размеру, поэтому их лучше заготовить заранее.

Во время упражнения можно использовать музыку.

Приложение 5

Методика «Моё лучшее «Я»

Цель: содействовать формированию адекватной самооценки и осознанию целей самовоспитания.

Инструкция.

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

Приложение 6

Методика «Как я себя представляю?»

Цель: помочь обучающимся 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 3 минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

Приложение 7

Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г. Маралову)

Инструкция.

Один из участников играет роль самого себя, своё «Я», другие участники – 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 всё, как есть, или произвести перестановку.

Комментарий.

В результате упражнения в «пространстве» рождается «новая» структура личности, которая принимается протагонистом.

В заключение протагонист признаётся 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.

Приложение 8

Методика Дембо-Рубинштейн для определения самооценки

Цель: изучение самооценки.

Регистрация данных: групповая форма проведения.

Необходимые материалы: регистрационный бланк, ручка.

Процедура проведения: каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (лучше сначала показать тренировочный вариант на доске).

Инструкция: «Каждый человек оценивает свои возможности, способности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает.

На каждой линии черточкой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон, вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Итак, «–» – уровень развития у вас качества, стороны личности в настоящий момент;

«х» – такой уровень развития качества, стороны, к которому вы стремитесь, достигнув которого, вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя – абсолютно здорового».

Порядок проведения. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой обучающихся, так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из обучающихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа «глупая», «я это не обязан делать», отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (с разницей не менее 5 мин). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

Регистрационный бланк

Фамилия, имя _____

Дата _____ Класс _____

Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.

На каждой линии черточкой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь,

при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умение	Внешность
Уверенность					

Обработка результатов

Обработке подлежат ответы на 6 линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 м. = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

1. По каждой из шести шкал определяются:

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

1. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем 6 шкалам.

2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «х». Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником различных сторон своей личности (см. рис.).

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов

школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между максимальным и минимальным значением. Последнее, однако, не является достаточно точным, и для анализа результатов конкретного школьника лучше пользоваться первым вариантом.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем более условной оказывается средняя мера и соответственно тем меньшее значение она имеет. При очень сильной дифференцированности, когда некоторые стороны своей личности школьник оценивает очень высоко, а другие – очень низко, анализ средней меры, по существу, теряет смысл и может быть использован лишь для ориентиров.