

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет»
Кафедра педагогики и психологии

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В КЛАССАХ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Пермь
2025

УДК
ББК

Рецензенты: Лизунова Лариса Рейновна, кандидат педагогических наук, доцент

Авторы: Липкина Нина Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент; Смирнов Денис Олегович, кандидат психологических наук, доцент; Радостева Анна Геннадьевна, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии.

Данное пособие обеспечивает дисциплину «Организация деятельности психолого-педагогических классов».

В методических рекомендациях изложены содержание и методы деятельности психолого-педагогических классов, направленной на профессиональное и личностное самоопределение школьников, формирование их устойчивой мотивации на педагогическую профессию. Издание адресовано преподавателям, которые организуют занятия с детьми в психолого-педагогических классах, а также студентам, изучающим дисциплину «Работа в психолого-педагогических классах».

Печатается по решению учебно-методического Совета
ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Оглавление

Предисловие	3
Пояснительная записка	6
Тематическое планирование	8
Содержание	
Раздел 1. Педагогика	
Тема 1.1. Педагогика: наука или искусство?	9
Тема 1.2. Современный педагог, какой он?	9
Тема 1.3. Основы актерского и педагогического мастерства.	10
Тема 1.4. Я человек, но какой?	11
Тема 1.5. Папка достижений.	12
Тема 1.6. Саморазвитие.	13
Тема 1.7. Общение, его функции.	14
Тема 1.8. Овладение способами эффективного общения.	15
Тема 1.9. Основы публичного выступления, ораторское искусство, культура речи.	15
Тема 1.10. Я лидер.	16
Приложение 1	18
Приложение 2	18
Приложение 3	20
Приложение 4	22
Приложение 5	23
Список литературы по педагогике	24
Раздел 2. Психология	25
Тема 2.1. «По ту сторону психологического отражения» - основы психологии.	26
Тема 2.2. «Старт». Знакомство в группе.	27
Тема 2.3. «САМОидентичность».	38
Тема 2.4. «САМОВыражение» - тренинг метафорической самопрезентации.	41
Тема 2.5. «САМОподдержка» - тренинг в кругу поддержки.	43
Тема 2.6. «САМОрегуляция» - тренинг управления эмоциями и чувствами	45
Тема 2.7. «САМОорганизация» - тренинг установления баланса жизненных сфер.	51
Тема 2.8. «САМОдеятельность» - тренинг творческой активности.	57
Тема 2.9. «САМОопределение» - тренинг раскрытия цели и миссии жизни	61
Тема 2.10. «САМОпознание» - рефлексивный тренинг.	65
Приложение. Дневник открытий и откровений.	67
Список литературы по психологии	80

Обеспечение потребности в профессиональных педагогических кадрах, соответствующих вызовам времени, предполагает непрерывное педагогическое образование. На этапе допрофессиональной подготовки это профориентация, подготовка к дальнейшему профессиональному обучению обучающихся школ с учетом потребностей и ресурсов всех субъектов образовательной деятельности.

Обучение в психолого-педагогических классах предполагает прежде всего формирование внутренней мотивации для дальнейшего обучения в педагогических вузах и колледжах, надпрофессиональных навыков, которые необходимы «учителю будущего» и предоставление обучающимся разных вариантов и форм вхождения в социокультурное пространство в соответствии с принципом педагогизации образовательного процесса.

Основным контингентом обучающихся в психолого-педагогических классах являются ученики 10-11 классов. Основное направление работы в соответствии с ФГОС ООО предполагает «способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции». Открытие психолого-педагогических классов для обучающихся 10-11 классов будет способствовать реализации данного направления.

Основные цели открытия и функционирования психолого-педагогических классов:

- выявление педагогически одаренных школьников и формирование у них готовности к профессионально-личностному самоопределению;
- интеграция педагогически одаренных школьников в профессиональное сообщество на этапе обучения в школе.

Для реализации образовательной деятельности в психолого- педагогическом классе необходимо руководствоваться следующими нормативными правовыми документами и методическими материалами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413;
- Приказ Минобрнауки РФ от 18 июля 2002 № 2783 «Об утверждении концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;
- «Примерная основная образовательная программа среднего общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 № 2/16-з);
- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 22 марта 2021 г. № 115;
- Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”», зарегистрировано 18 декабря 2020 г. № 61573.

Действия всех участников образовательных отношений на каждом уровне образования определяет основная образовательная программа образовательной организации, разработанная в соответствии со Стандартом.

Основная образовательная программа разрабатывается в образовательной организации с учетом результатов анализа образовательных запросов участников образовательного процесса школы. Основная образовательная программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности. Основными организационными механизмами реализации основной образовательной программы являются учебный план и план внеурочной деятельности.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы обучающимися психолого-педагогических классов представлены в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования.

Специфика, особенности образовательной деятельности в психолого-педагогических классах представлены через предметы психолого-педагогической направленности, которые включены в часть, формируемую участниками образовательного процесса. Предметы психолого-педагогической направленности также могут включать модули, части, дефиниции, которые будут со-ответствовать профилю обучения.

При реализации дисциплин психолого-педагогической направленности необходимо учитывать основные идеи практико-ориентированного подхода.

Обучающиеся психолого-педагогических классов могут использовать технологии воспитания в процессе подготовки и проведения внеурочных мероприятий, например классных часов.

Для реализации образовательной деятельности в психолого-педагогических классах в часть, формируемую участниками образовательного процесса, включаются дисциплины психолого-педагогической направленности. Образовательная организация имеет возможность самостоятельно включать в учебный план дисциплины психолого-педагогической направленности с учетом особенностей, ресурсов, потребностей, обучающихся и образовательной организации.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как художественные, культурологические, филологические, хоровые студии, сетевые сообщества, школьные спортивные клубы и секции, конференции, олимпиады, военно-патриотические объединения, экскурсии, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и другие формы, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

План внеурочной деятельности является частью организационного раздела основной образовательной программы, отражающего систему функционирования образовательной организации в сфере внеурочной деятельности, с учетом аспектов, актуальных для реализации образовательной деятельности в психолого-педагогических классах:

- профилизации обучения;
- профессионального самоопределения личности;
- развития самоорганизации;
- формирования активной субъектной позиции обучающихся.

Целью внеурочной деятельности является:

- обеспечение достижения планируемых личностных и мета- предметных результатов освоения основных образовательных программ обучающимися;

- создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, для многогранного развития и социализации каждого школьника в свободное от учебы время;

- создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов обучающихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации для педагогов, работающих в психолого-педагогических классах ступени основного общего образования составлены с учетом рекомендаций Министерства просвещения Российской Федерации и содержат модули «Учитель будущего поколения, какой он?», «Искусство взаимодействия», «Как стать успешным», «Я лидер: стратегии успеха» в рамках сквозной темы «Искусство общения», а также модуль «педагогика», «В мире эмоций», «Учитель – это актер», «Основы

психологии», «Экспериментальная психология», «Коммуникативный практикум по психологии» и «Психология саморегуляции и саморазвития».

Методические рекомендации разработаны с учетом положений Федерального закона от 28.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также соответствует требованиям Федерального образовательного стандарта основной общеобразовательной школы.

В основу данных рекомендаций положены современные исследования в области педагогики и психологии. Базовыми для преподавателя учебниками по педагогике можно считать: «Педагогика» авт. Н. В. Бордовская, А.А.Реан, а также работы И.А. Зимней, Е.Н. Шиянова, В.А. Сластенина, Н.Е. Щурковой и др. Базовыми для преподавателя учебниками по психологии можно считать: «Общая психология» авт. А.Г. Маклаков, Р.С. Немов, «Психология и педагогика» П.С. Гуревич, по активным социально- психологическим методам Т. Г. Бобченко, А. К.Болотовой, по экспериментальной психологии – Л.Ф. Бурлачука и Е.Н. Ильина и др.

Цель курсов, реализуемых в 10-11 классах – формирование устойчивой положительной мотивации к педагогической деятельности через практико-ориентированное изучение модулей, направленных на ознакомление с основными формами профессиональной деятельности педагога; освоение моделей, направленных на личностное самосознание и профессиональное самоопределение, развитие навыков общения, коммуникации, работе в команде и осознание своих лидерских качеств, личностное самосознание и самоопределение, позволяющее сделать осознанный ответственный выбор своего будущего пути развития и профессионализации.

Методологически курс выстроен в русле:

- системно-интегративного подхода Пермской психологической школы В.С. Мерлина,

- гуманистического подхода А.Маслоу, К.Роджерса, А. Амонашвили и личностно-ориентированного подхода к процессу организации деятельности (Е.В. Бондаревская, О.С. Газман, Хуторской, И.С. Якиманская и др.).

- личностно-ориентированного подхода к процессу организации деятельности, базирующегося на теоретических и методических основах, которые разработаны известными российскими учеными Е.В. Бондаревской, О.С. Газманом, В.В. Сериковым, Е.Н. Степановым, А.В. Хуторским, И.С. Якиманской и др.

Для реализации занятий предлагаются активные формы и виды работы: деловые и ролевые игры, педагогические дебаты, решение педагогических ситуаций, встречи с опытными педагогами, а также активные формы социально-психологического обучения: проблемная лекция, мозговой штурм, лабораторный практикум, тренинги (коммуникативные, личностного роста, саморегуляции).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность к образованию и самообразованию;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

- сформированного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- освоение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно ставить цели, планировать пути их достижения;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов.

Предметные результаты:

- сформированность представлений о требованиях к современному учителю;
- сформированность умения решать практические задачи на основе понимания миссии современного учителя;
- формирование навыков работы в команде, организации делового и эмоционального взаимодействия, решении коммуникативных проблем;
- умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения;
- владения базовыми научными знаниями о психической организации человека, психологическом устройстве внутреннего мира человека;
- сформированность представлений о измерительных процедурах в педагогике и психологии;
- владение знаниями о законах саморегуляции, гармоничной коммуникации и саморазвития.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Раздел 1. Педагогика	34	34

Тема 1.1. Педагогика: наука или искусство?	4	
Тема 1.2. Современный педагог, какой он?	4	2
Тема 1.3. Основы актерского и педагогического мастерства.	4	4
Тема 1.4. Я человек, но какой?	4	4
Тема 1.5. Папка достижений.	4	4
Тема 1.6. Саморазвитие.	4	4
Тема 1.7. Общение, его функции.	2	4
Тема 1.8. Овладение способами эффективного общения.	4	4
Тема 1.9. Основы публичного выступления, ораторское искусство, культура речи.	4	4
Тема 1.10. Я лидер.		4
Раздел 2. Психология	34	34
Тема 2.1. «По ту сторону психологического отражения» - основы психологии.	2	
Тема 2.2. «Старт». Знакомство в группе.	2	2
Тема 2.3. «САМОидентичность».	4	4
Тема 2.4. «САМОВыражение» - тренинг метафорической самопрезентации.	4	4
Тема 2.5. «САМОподдержка» - тренинг в кругу поддержки.	4	4
Тема 2.6. «САМОрегуляция» - тренинг управления эмоциями и чувствами	4	4
Тема 2.7. «САМОорганизация» - тренинг установления баланса жизненных сфер.	4	4
Тема 2.8. «САМОдеятельность» - тренинг творческой активности.	4	4
Тема 2.9. «САМОопределение» - тренинг раскрытия цели и миссии жизни	4	4
Тема 2.10. «САМОпознание» - рефлексивный тренинг.	2	4
ИТОГО	68	68

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ПЕДАГОГИКА

Тема 1.1. Педагогика: наука или искусство?

Цель: Осмысление понятия «Педагогика» как особой сферы деятельности по воспитанию человека.

Основные понятия: воспитание, педагогика, ценности воспитания, воспитательное пространство.

Содержание темы: Возникновение воспитания. Роль воспитания в истории человечества. Сущность воспитания. Что может воспитание? Коллективное творческое дело о сущности и ценностях воспитания. Педагогика как наука о воспитании. Дебаты.

К.Д.Ушинский о науке и искусстве воспитания. Среда воспитания и участники воспитательного процесса. Дискуссия

Ход занятия.

Упражнение 1. Что такое воспитание? Что может воспитание? Ценности воспитания. Разрабатываем и проводим коллективное творческое дело. Группа делится на 2 подгруппы. Дается 30 минут для подготовки представления, в котором содержатся ответы на эти вопросы. Это может быть спектакль, литературно-музыкальная композиция, фильм, коллективный рисунок и т.д. На презентацию продукта дается 10 минут. В приложении даются методические рекомендации по проведению КТД. (Приложение 1)

Упражнение 2. Педагогика как наука о воспитании.

Проведение дебатов. Педагогика: наука или искусство? Участвуют 2 команды. Одна будет утверждать: педагогика – это наука, вторая: педагогика – это искусство.

По окончании дебатов педагог обращается к работе К.Д.Ушинского «О пользе педагогической литературы» и обобщает выводы, прозвучавшие в ходе дебатов. Технология дебатов (Приложение 2).

Упражнение 3. Среда воспитания и участники воспитательного процесса. Дискуссия.

Вопросы, которые обсуждаются в ходе дискуссии:

Определяет ли среда результат воспитательного процесса.

Какую среду можно назвать благоприятной?

Что влияет на создание благоприятной среды?

Как влияют на создание воспитательной среды участники воспитательного процесса?

Правила ведения дискуссии.

Педагогу не нужно давать оценку суждениям по ходу выступлений и раньше времени высказывать свое мнение.

Помнить, что в дискуссии главное действующее лицо – обучаемые, педагог выступает в роли консультанта, ее более компетентного, но равноправного участника.

Тема 1.2. Современный педагог, какой он?

Цель: Сформировать представление об особенностях современного учителя, его компетенциях, необходимых для профессиональной самореализации.

Основные понятия: педагогическая профессия, профессиональные компетенции, профессиональная самореализация, педагогическое мастерство.

Содержание. Возникновение педагогической профессии. Педагог вчера, сегодня, завтра. Миссия учителя. Учитель будущего: какой он? Педагогические инварианты. Дискуссия. Высокая социальная значимость профессии. Особенности профессиональной самореализации учителя. Этический кодекс педагога. Профессиональные компетенции. Анкетирование: незаконченные предложения «Школу я люблю за...», «Своих учителей я люблю за...», «Я думаю, что главное в учителе – это...» Обсуждение результатов анкетирования.

Ход занятия.

Упражнение 1. Учитель – профессия будущего. Диспут.

Вопросы, которые обсуждаются в ходе диспута:

Не заменит ли искусственный интеллект профессию учителя в будущем?

Как повлияет научно-технический прогресс на характер профессиональной деятельности учителя в будущем?

Что, с вашей точки зрения, изменится в деятельности учителя будущего?

Миссия учителя сегодня и завтра?
Каким вы видите учителя завтрашнего дня?
Что останется неизменным в профессии учителя?
Педагогические инварианты.
И т.д.
Технология проведения диспута. (Приложение 3)

Упражнение 2. Синквейн. Школьники делятся на группы по 3 человека. Каждая группа создает синквейн.

Тема: Учитель-какой он?

- 1 строка - 1 существительное (тема);
- 2 строка - 2 прилагательных (раскрывающее тему);
- 3 строка - 3 глагола (описывающие действия по теме);
- 4 строка - предложение (отношение к теме);
- 5 строка - 1 слово-резюме (синоним темы).

Пример синквейна:

Учитель
Душевный, открытый
Любит, объясняет, слушает
Учитель - наставник по жизни.
Наставник

Далее каждая группа представляет свой синквейн. Делаются выводы: что останется неизменным в личности учителя. Какие качества, профессиональные компетенции учителя актуальны сегодня и будут актуальны для учителя будущего.

Тема 1.3. Основы актерского и педагогического мастерства.

Цель: осмысление содержания педагогического мастерства, сравнение его с актерским мастерством.

Основные понятия: актерское мастерство, педагогическое мастерство, гуманистическая направленность, педагогическая техника.

Содержание темы: составляющие педагогического мастерства. Знания, которыми должен обладать педагог. Секреты педагогического мастерства выдающихся педагогов (А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский, Я.Корчак, Ш.А.Амонашвили).

Ход занятия.

Упражнение 1. Педагогом нужно родиться? Или им можно стать в процессе работы над собой? Беседа. Обсуждаются следующие вопросы:

Педагогическое мастерство, его составляющие: педагогические знания: что должен знать педагог?

Гуманистическая направленность, в чем она проявляется?

Педагогические способности, можно ли их развить?

Педагогическая техника, что это такое?

Актерское мастерство – что это? Актерское мастерство и педагогическое мастерство – сходство и различие. Основа актерского творчества. Элементы творческого состояния актера. В чем схожи профессии «актер» и «учитель».

Профессиональные качества актера, которые необходимы для профессии «учитель».

Упражнение 2. Обращение к великим педагогам прошлого и настоящего: в чем секрет их педагогического мастерства. Диалоги с А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинским, Я.Корчаком, Ш.А.Амонашвили. Просмотр фрагментов фильмов «Педагогическая поэма» и «Корчак» с последующим обсуждением. Обсуждение отрывков из книг «Здравствуйте, дети» Ш.А.Амонашвили, «Сердце отдаю детям» В.А.Сухомлинского.

Тема 1.4. Я человек, но какой?

Цель: познание себя школьниками, освоение способов самодиагностики, активного стиля общения, формирование уверенности в себе.

Основные понятия: самопознание, самодиагностика, уверенность в себе.

Содержание темы: Кто я, какой я? Знаю ли я себя? Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи» (А.С.Прутченков. Свет мой зеркальце, скажи. М.: Новая школа, 1996 г., стр. 21-24). Мои сильные стороны. Мои добрые дела. Что я хочу? Что я могу? Проведение дифференциально-диагностического опросника Е.А.Климова для оценки профессиональной направленности на основе предпочтений человеком различных по характеру видов деятельности. Обсуждение результатов.

Уверенность в себе. Что такое уверенность в себе. Основные составляющие уверенности в себе. Признаки уверенности в себе. Как развить уверенность в себе. Как считается другими людьми уверенность или неуверенность в себе другого человека. Фундамент уверенности в себе. Методы повышения уверенности в себе.

Ход занятия.

Работа в круге. Технология работы в круге. (Приложение 4)

Упражнение 1. «Кто Я, какой Я». Каждый сидящий в круге, в том числе и педагог, 10 раз отвечает на один и тот же вопрос. Внизу пишет свое имя. Когда все закончили писать, листочки передаются по кругу. Каждый может любому задать вопрос с тем, чтобы уточнить, что он имел ввиду, когда таким образом ответил. Идет обсуждение по кругу. Заканчивается рефлексией: «Сегодня я понял, что...», «Самым важным для меня в занятии было...», «На занятии я почувствовал...», «Больше всего я сейчас в себе люблю...», «Сегодня я узнал, что я...», «Самым важным для меня было...» и т.д.

Упражнение 2.

Каждый сидящий в круге берет листок, делит его по вертикали пополам, в левой части вверху пишет: «Больше всего я люблю...», в правой: «Больше всего я не люблю». А дальнейшая работа проходит так же, как в предыдущем упражнении.

Упражнение 3. «Мои сильные стороны» (А.С.Прутченков. Трудное восхождение к себе) Каждый по кругу рассказывает остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности, может отметить те качества, которые он хотел бы выработать в себе. Слушатели могут задать уточняющие вопросы. Заканчивается упражнение рефлексией.

Упражнение 4. Волшебный стул. (Н.Е.Щуркова Собрание пестрых дел. Владимир, 1995. – стр.8-9)

По очереди каждый садится на «волшебный» стул, стоящий в центре круга. Ведущий (педагог) говорит: «Луч солнца падает на этот стул и высвечивает все самое лучшее, что вы видите в этом человеке. Вы можете выразить восхищение его достижениями, увлечениями, можете вспомнить ситуации, в которых проявилось лучшее в этом человеке, сделать комплимент, подчеркнув его индивидуальность». После того, как все выскажутся, сидящий на волшебном стуле скажет, как он воспринял все, что ему было сказано.

Это занятие направлено на то, чтобы увлечь детей познанием себя, вызвать у них потребность в самовоспитании. Строя его, важно учитывать, что ценности не передаются

тем же путем, что и знания, умения и навыки. Путь их лежит через переживания. Вот почему занятие эмоционально насыщено. Школьники пытаются на занятии проникнуть в свой внутренний мир, осмыслить, кто я, какой я, каковы мои особенности, каким я представляюсь другим лицам. Сравнение собственной самооценки и оценки окружающих ребенка людей позволяет ему скорректировать свое представление о себе, сформировать уверенность в себе. Учитывая, что человек не только формирует свои ценности, свое "я", смотрясь в другого человека, но и не может ни раскрыть свою индивидуальность, ни осознать ее без взаимодействия с другими людьми, занятие важно строить так, чтобы каждый из участников вступал в активное взаимодействие с членами группы. На занятии может быть использовано большое количество приемов, направленных на углубление самосознания, на анализ себя и других людей, например: "Мои достоинства и достоинства окружающих меня людей", "Что мне помогает в общении с людьми и что мешает." Основным средством решения поставленных на занятии задач является развитие у детей рефлексивных способностей. Обучение рефлексии идет в процессе большинства упражнений. Завершая каждое занятие, мы просим детей восстановить свои ощущения, свое самочувствие на разных этапах работы, проанализировать причины изменения настроения в процессе занятия и т.д. Таким образом, на каждом занятии образуется своеобразный цикл: действую - чувствую - получаю обратную часть - анализирую. Это занятие может быть названо своеобразным пусковым механизмом привлечения ребенка к развитию творческой индивидуальности. На следующем занятии это будет продолжено.

Тема 1.5. Папка достижений.

Цель: самопознание, осмысление детьми сильных сторон своей личности, формирование позитивного представления о себе.

Основные понятия: портфолио, самопрезентация

Содержание темы: Привет, индивидуальность. Мои увлечения. Мои достижения. Подготовка своего портфолио. Содержание, структура документа. Разновидности. Личное портфолио обучающегося. Качества личности. Подготовка своего портфолио. Искусство самопрезентации. Автопортрет.

Ход занятия.

Упражнение 1. «Привет, индивидуальность». Готовясь к данному занятию, каждый школьник разрабатывает презентацию, в которой рассказывает о себе, о своей семье, о детстве, о своих сильных сторонах, о своих достижениях, о своих увлечениях и планах на будущее. При этом он демонстрирует презентацию, опираясь на фотографии разных лет, документы (грамоты, благодарности, дипломы). По очереди все выступают, им задаются вопросы. Каждое выступление заканчивается рефлексией.

Упражнение 2. Свободно передвигаясь по комнате, школьники подходят друг к другу, говорят, что прежде всего ценят в том, с кем общаются, подчеркивают, что, прежде всего, ценят именно в этом человеке, отмечают его индивидуальность. Важно, чтобы каждый член группы обратился к каждому присутствующему.

Упражнение 3. Подготовка своего портфолио. Содержание, структура документа. Разновидности. Требования к портфолио, предъявляемому на конкурс. Личное портфолио обучающегося. Подготовка своего портфолио. При рефлексии оценивается искусство самопрезентации.

Тема 1.6. Саморазвитие.

Цель: диагностика и анализ слабых сторон личности каждого школьника, коррекция личностных качеств и умений, создание условий для саморазвития и самовоспитания школьника

Основные понятия: самовоспитание, саморазвитие.

Содержание темы: Я глазами группы. Самоанализ своих слабых сторон. Упражнение «Чемодан». (А.С.Прутченков. Свет мой зеркальце, скажи. М.: Новая школа, 1996 г., стр. 86-88). Совет самому себе. Понимание того, что главное – не отсутствие недостатков, а знание их, желание и умение работать над собой. Дневник моих ошибок.

Тест «Каков я на самом деле» (Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе» М., 1995, стр. 16-20) Анализ результатов.

Ход занятия.

Упражнение 1. Проективный тест: какой я сейчас, каким меня видят другие, каким бы мне хотелось быть. Каждый участник берет лист, по вертикали делит его на 3 части, в первой колонке создает образ себя сегодняшнего, это может быть рисунок, схема, образ-ассоциация и др. Во второй части он пытается изобразить себя в представлении других людей (каким меня видят другие). В третьей части он изображает, каким он видит себя в будущем (каким бы мне хотелось быть). Затем листочки передаются по кругу, задаются вопросы, завершается рефлексией.

Упражнение 2. Я глазами группы. Самоанализ своих слабых сторон. Упражнение «Чемодан». (А.С.Прутченков. Свет мой зеркальце, скажи. М.: Новая школа, 1996 г., стр. 86-88). Совет самому себе. Понимание того, что главное – не отсутствие недостатков, а знание их, желание и умение работать над собой. Дневник моих ошибок.

Чемодан. Один выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые коллектив особенно ценит в нем. Далее, напомнить «отъезжающему» о том, что будет мешать ему в дороге, обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала продуктивнее. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Все это записывается на листочке. Затем вышедшему из комнаты зачитывается и передается листочек. У него есть право задать любой вопрос. Затем из комнаты выходит следующий участник.

Упражнение 3. Тест «Каков я на самом деле» (Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе» М., 1995, стр. 16-20) Анализ результатов.

Упражнение 4. Выстраивание программы личностного роста. Каждому необходимо решить для себя: «В чем я молодец, мои достижения, над чем я должен работать, чего я должен достичь, мои планы на полугодие, на год, на 2 года и т.д.» Затем программа личностного роста каждого члена группы обсуждается в кругу.

Тема 1.7. Общение, его функции.

Цель: Раскрыть понятие общения. Формировать активный стиль общения. Раскрыть качества, важные для эффективного общения.

Основные понятия: функции общения, вербальное общение, невербальное общение, коммуникативные умения и навыки.

Содержание. Теоретическое занятие: Общение как одна из основных ценностей человека. Понятия «общение», «собеседник». Общение и его слагаемые. Виды и функции общения. Вербальное и невербальное общение. Бытовое общение. Деловое общение. Педагогическое общение. Межличностное общение. Качества человека, важные для общения: коммуникабельность, эмпатия, открытость, доброжелательность и др. Общение в

группе. Коммуникативные умения и навыки. Интонация. Мимика, жесты, поза, взгляд, язык.

Тест «Диагноз, или какой я в общении?» (Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе» М., 1995, стр.58-61). Анализ результатов.

Общение. Установление личного контакта осуществляется в процессе общения. Н.Е. Щуркова определяет общение как взаимодействие двух субъектов, в процессе которого происходит взаимная трансляция «Я» участвующих во взаимодействии субъектов. Установление контакта начинается с реализации функции общения, которую Н.Е. Щуркова определила как «Открытие партнера на общение». Операционно данная функция обеспечивается следующим образом:

- Я-сообщение – открытие собственного внутреннего мира для партнера по общению.
- Обращение по имени, подкрепленное проявлением доброжелательности (открытая поза, улыбка).
- Положительное подкрепление, производимое вербально или мимически.

Следующая функция педагогического общения – «соучастие партнеру общения», ее реализация означает существенную незаметную помощь партнеру в общении. Педагог создает условия для активного выражения «Я», инициирует активность, незаметно корректируя формы такого выражения.

Третья функция – возвышение партнера общения. Ее назначение в повышении самооценки ребенка, в развитии достоинства как качества личности, а содержание – в положительной педагогической оценке и педагогической поддержке.

Реализация данных функций способствует установлению контакта с воспитанником. Установив контакт, мы можем переходить к реализации различных способов взаимодействия.

Наиболее гуманным, адекватным и конструктивным способом взаимодействия взрослого и ребенка является диалог. основополагающие характеристики диалога – равноправие его участников, взаимное уважение, принятие, сопереживание, ориентация на взаимопонимание, сотворчество и соразвитие. Диалог – не просто разговор, диалог – это совместное бытие. Он возможен тогда, когда есть общечеловеческое общее основание и, одновременно, индивидуальное лицо каждого. Диалог – один из важнейших источников и механизмов личностного роста, поскольку в диалоге каждый учится быть собой и выражать себя, не подавляя при этом других, то есть учится пользоваться своей свободой.

Тема 1.8. Овладение способами эффективного общения.

Цель: формирование умений эффективного общения, совершенствование коммуникативных навыков.

Основные понятия: взаимодействие, общение, коммуникативные умения и навыки.

Содержание темы. Общение и его слагаемые. Условия эффективности разговора. Речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения. Активное и пассивное слушание: задачи, решаемые во время слушания. Барьеры общения. Умение слушать. Искусство общения в группе. Понимаю ли я окружающих? Мой стиль общения. Представление о коммуникативной компетентности. Стороны общения. Интонация. Мимика, жесты, поза, взгляд, язык. «Я-высказывание». «Лестница коммуникативного мастерства». Конфликты и пути их разрешения. Самоуправление в конфликте. Стили: соперничество, приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс.

Занятие связано с формированием положительного отношения к партнерам по общению и развитием специальных коммуникативных умений. Но поскольку действительное повышение культуры общения без соответствующих изменений личности

невозможно, занятие этого цикла тесно связаны с предыдущими. "Правила бесконфликтного общения", "Искусство договариваться", "Секреты привлекательности в общении", "Стратегия в диалоге" "Партнер по контакту, какой он?", "Анатомия диалога", "Основы психологической коррекции общения (Инцидент. Конфликт. Искусство разумных компромиссов. Искусство убеждать.)" и т.д.

Большое внимание необходимо уделять созданию теплой атмосферы общения, тому, чтобы каждый член группы чувствовал себя комфортно, пользовался полным доверием одноклассников и не боялся им доверять. Очень важно помочь каждому ребенку осознать свою индивидуальность и помочь выработать свой, характерный именно для него, коммуникативный стиль, не противоречащий нравственным нормам.

Упражнение 1. «Как джентльмен джентльмену» (А.С.Прутченков «Трудное восхождение к себе», стр.81)

Сегодня занятие мы начнем с приветствия друг друга в стиле «джентльмен». Ваша задача – расположить собеседника к себе, сказать несколько слов, которые помогли бы вам установить теплые отношения. Обращаем внимание на мимику, жесты, позу, взгляд, язык, необходимость обращения по имени, улыбку. Участники свободно передвигаются по комнате, по очереди подходят к каждому. При проведении упражнения целесообразно периодически останавливать общение для фиксации впечатлений и новой установки. При рефлексии важно обратить внимание на необходимость использовать этот стиль общения.

Упражнение 2. «Круглый стол». Обсуждаем правила эффективного общения.

По кругу каждый предлагает правило, записываем на доске, обсуждаем и принимаем.

Примерные правила:

Открыто проявляйте интерес к человеку.

Идите навстречу людям с открытым сердцем.

Улыбайтесь прежде, чем начать общение.

Сначала представляйтесь сами, назвав свое имя.

Задавайте человеку вопросы.

Спрашивайте об его интересах.

Сами говорите меньше, учитесь слушать.

Будьте спокойны и невозмутимы.

Проявляйте уверенность в себе.

Проявляйте понимание.

Будьте терпимы и оптимистичны.

Др.

Тема 1.9. Основы публичного выступления, ораторское искусство, культура речи.

Цель: формирование умений публичных выступлений.

Основные понятия: ораторское искусство, культура речи.

Содержание темы. Невербальное общение. Основные каналы общения. Невербальные средства общения. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?». Анализ ситуаций. Упражнения «Продемонстрируй состояние», «Передай чувство», «Монета». Речевые средства общения. Культура речи. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения. Упражнения: «Двенадцать Я», «Согласие», «Отражение чувств», «Как привлечь собеседника к разговору на интересующую тему». Анализ ситуаций. Приемы расположения к себе. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения. Практические занятия: Игры на вербальное и невербальное общение: «Пойми меня», «Мимика, жесты». Сюжетно-ролевые игры: «Мафия», «Крокодил», «Педагогические ситуации», «Телевидение».

Мастер-класс «Искусство публичного выступления». Конкурс «Самопрезентация».
Тема выступления, к которому готовится каждый, «Я – будущий учитель!»

Упражнение 1. Шесть цветов, шесть шляп. Группа делится на 6 подгрупп. Каждая подгруппа выбирает цвет шляпы. После 20-минутной подготовки один представитель подгруппы выступает. (Приложение 5)

Тема 1.10. Я лидер.

Цель: развитие лидерских качеств.

Основные понятия: лидер, формальный лидер, неформальный лидер, руководитель.

Содержание темы. Понятие «лидер», основные качества лидера. Формальный и неформальный лидер. Целостность личности и комплексность свойств лидера. Структура личности лидера. Практические занятия: представление о себе как о лидере. Тест «Я лидер». Творческий проект «Характеристика лидера» в стиле коллаж. Самооценка лидерских качеств. Комплекс ролевых упражнений, игры на взаимодействие и сплочение.

Этика и культура взаимоотношений лидера и команды. Организаторская техника как форма организации поведения лидера, средство его успешной деятельности, совокупность способов достижения цели. Готовность стать лидером. Понятие «стиль работы лидера», его виды. Принципы организаторской деятельности. Развитие лидерских качеств.

Упражнение 1. Круглый стол «Личностные характеристики лидера». По кругу каждый предлагает характеристики, записываем их на доске, затем группируем по шести блокам:

Представление лидера о себе.

Потребности и мотивы, влияющие на поведение лидера.

Система важнейших убеждений.

Стиль принятия решений.

Стиль межличностных отношений.

Устойчивость к стрессу.

Обсуждаем, рисуем на листе ватмана образ лидера, даем развернутую характеристику лидера.

Упражнение 2. Я лидер?

Умение анализировать должно быть присуще лидеру. Начинаем с анализа собственных качеств. На чистом листе бумаги каждый в течение 5 дает не менее 5 ответов на вопросы: Какие качества и умения лидера я знаю в себе?

Какие привычки и качества мешают мне быть лидером?

Затем объединяемся в микрогруппы по 4-5 человек и обсуждаем ответы каждого. Время на эту работу 15-20 минут. Затем каждый оценивает свою работу, сравнивая глубину и искренность своих ответов с ответами других членов группы. Завершаем рефлексией.

Упражнение 3. Голосуйте за меня. Лидер – это независимый человек, но он не может игнорировать мнение о себе окружающих людей. Проведем выборы лидера нашей группы. Заранее заготовим избирательный бюллетень. На нем имя опрашиваемого, результат голосования, подпись. Каждый подходит поочередно к каждому и задает вопрос: «Ты проголосуешь за меня?» В результате подводится итог, результаты ранжируются. Завершается рефлексией.

Упражнение 4. Харизматичный лидер. Верить в свою исключительность необходимо любому человеку, особенно лидеру. Подумайте, в чем проявляются черты харизматичной личности в вас. Аргументируйте свои утверждения: «Я харизматичный лидер, потому что...» Когда все будут готовы, каждый выступит перед группой, доказывая свои признаки лидера. Остальные задают вопросы, подвергают сомнению, требуют

аргументы в пользу того или иного утверждения. Затем группа оценивает выступление, ориентируясь на следующие критерии: убедительность выступления, его аргументированность. Завершается рефлексией.

Упражнение 5. Формула успеха лидера. В течение 10 минут каждый составляет собственную формулу успеха лидера. Далее участники приступают к составлению обобщенной модели. Для этого все садятся в круг, каждый должен постараться убедить присутствующих в том, что именно его предложения наиболее разумны. При анализе результатов обращаем внимание на то, чьи предложения были приняты группой, кто сумел убедить участников обсуждения в своей правоте, прислушивался ли он к мнению других участников. Во время рефлексии каждый анализирует свои действия. Вопросы задаются только после того, как человек выступил. Далее делается вывод о формуле успеха лидера.

Приложение 1.

Технологическая цепочка КТД: коллективное планирование – коллективная подготовка – коллективное проведение – коллективный анализ. Проведение КТД опирается на активность детей, подключает для их активизации соревновательность, игру и импровизацию.

Коллективное планирование предстоящего дела осуществляется методом мозгового штурма. Участников следует настраивать на то, что предложений должно быть как можно больше для последующего выбора, что критику нужно оставить на потом, чем смелее будут идеи, тем лучше и т.д.

В коллективной подготовке акцент делается на добровольность принятия на себя поручений, максимальное разнообразие и индивидуализация поручений, вплоть до введения специальных ролей для конкретных школьников.

При проведении – активное участие каждого.

Завершается все рефлексией в круге. Проводится совместный анализ, организованный так, чтобы все участники дела могли выразить свое отношение, мнение, чувство по поводу прошедшего события. В данной ситуации каждая группа, представляя свой продукт, предлагает свое понимание сущности и ценностей воспитания. Педагог обобщает и выводит на теоретический уровень.

Приложение 2.

Технология проведения дебатов

Дебаты – это игра, в которой участвуют две команды и команда судей. Игроки, представляющие дебатирующие команды, называются спикерами. Каждый из спикеров выполняет свои строго определенные обязанности, им отведено определенное время для выступления. Играющие команды также выполняют свои роли: одна команда представляет утверждающую сторону и ее спикеров принято обозначать У1, У2, У3; вторая команда представляет отрицающую сторону, ее спикеры обозначаются соответственно О1, О2, О3. В данных дебатах роль утверждающей стороны – представлять аргументы в пользу того, что педагогика – это наука, отрицающая сторона будет утверждать: педагогика – это искусство.

Обязанностями первого спикера утверждающей стороны является:

- представить утверждающую команду;
- представить тему (утверждение), обосновать ее актуальность;
- дать определение терминам (понятиям), входящим в тему;
- представить точку зрения утверждающей команды;
- обосновать аспекты рассмотрения данной темы;
- представить аргументы утверждающей стороны, которые будут доказываться командой в ходе игры в соответствии с заявленными командой аспектами – это принято называть кейсом;
- перейти к доказательству выдвинутых аргументов;
- закончить выступление четкой формулировкой общей линии утверждающей команды.

С выступления первого спикера У1 начинаются дебаты, время его выступления ограничено (допустим, 5 минут). После его выступления в игру вступает третий спикер отрицающей команды (ОЗ). В течение двух минут он задает вопросы первому спикеру команды утверждения (У1) с целью доказать несостоятельность его аргументов. У1 отвечает на вопросы.

Следующим вступает в игру первый спикер отрицающей команды (О1). За пять минут он должен:

- представить отрицающую команду;
- сформулировать основной тезис отрицания (одновременно отрицается тезис, заявленный утверждающей стороной);
- принять определения понятий и терминов, представленных утверждающей стороной;
- представить позицию отрицающей стороны;
- принять аспекты утверждающей стороны или представить другие аспекты;
- представить кейс отрицающей стороны (стратегию отрицания, то есть те аргументы отрицающей стороны, которые будут доказываться командой в ходе игры);
- опровергнуть аргументы утверждающей стороны, выдвинутые спикером У1;
- закончить четкой формулировкой общей линии утверждающей команды.

После выступления первого спикера отрицающей команды (О1) наступает очередь третьего спикера команды утверждения (У3), который в течение двух минут задает вопросы первому спикеру отрицающей команды (О1).

Продолжает игру второй спикер утверждающей команды, который в течение 4 минут:

- восстанавливает точку зрения утверждающей стороны с помощью гипотез, примеров, доказательств;
- восстанавливает утверждающий кейс, позицию за позицией, следуя первоначальной структуре, представленной первым спикером его команды (У1).
- приводит новые доказательства;
- повторяет важные аспекты предыдущих доказательств;
- подробно развивает утверждающую позицию и утверждающий кейс;
- новые аргументы не приводятся;
- заканчивает четкой формулировкой общей линии утверждающей команды.

После выступления второго спикера утверждающей команды (У2) первый спикер отрицающей стороны задает вопросы второму спикеру утверждающей команды (У2), который отвечает на вопросы две минуты.

Теперь наступает очередь второго спикера отрицающей команды (О2). В течение четырех минут он:

- восстанавливает отрицающую позицию, использует примеры, аргументы, доказательства;
- продолжает опровергать утверждающую позицию;
- приводит новые доказательства;
- заканчивает четкой формулировкой общей линии отрицающей стороны.

Его выступление, как и выступление предыдущих спикеров, заканчивается вопросами, задаваемыми первым спикером (У1) утверждающей команды, О2 отвечает на вопросы две минуты.

Заключительный раунд дебатов открывает третий спикер утверждающей команды. За четыре минуты он:

- еще раз акцентирует узловые моменты дебатов (обозначает самые важные вопросы);
- следует структуре утверждающего кейса;
- возвращается к аспектам, выдвинутым первым спикером утверждающей команды (У1) и объясняет, как они подтверждают позицию утверждающей команды;
- выявляет уязвимые места в отрицающем кейсе;
- сосредотачивает внимание на сравнении утверждающих аргументов с отрицающими и объясняет, почему аргументы утверждения более убедительны;
- не приводит новых аргументов;
- завершает линию утверждения.

Заключает дебаты третий спикер отрицающей стороны (О3). В течение четырех минут ему предстоит:

- еще раз акцентировать внимание на узловых моментах отрицания;
- возвратиться к аспектам, выдвинутым первым спикером отрицающей стороны (О3) и объяснить, как они объясняют позицию отрицания;
- выявить уязвимые места в утверждающем кейсе;
- сравнить аргументы утверждающей и отрицающей сторон и доказать убедительность аргументов отрицающей стороны;
- завершить линию отрицания (в этой речи может быть меньше доказательств, чем в других, новых аргументов он не приводит).

Спикеры представляют свою команду, и подготовка их выступлений осуществляется коллективно, на подготовку дается время.

Критерии оценки: (баллы либо добавляются, если спикеры того заслуживают, либо сниматься)

Содержание выступлений	
Определения	до 2 баллов
Аргументы: отношение к теме	до 2 баллов
разнообразие	1 балл
глубина	1 балл
доказательность	до 2 баллов
Фактические ошибки	1 балл
Работа с вопросами	до 2 баллов
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	1 балл
Структура выступлений	
Соответствие роли спикера	до 3 баллов
Логика построения речи	до 3 баллов
Структурированность выступления	до 3 баллов
Соблюдение регламента	1 балл
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	1 балл
Способ выступления	
Культура речи	до 3 баллов
Культура общения	до 3 баллов
Корректность	до 3 баллов

*Приложение 3.**Технология диспута*

Диспут – эффективная форма воспитательной деятельности, незаслуженно забытая последнее время. Он открывает широкие возможности для спора, для столкновения различных точек зрения, для развития умения отстаивать свои позиции. Участие в диспуте способствует развитию логического мышления и речи, учит говорить и слушать. Диспут – это публичный спор, широкое обсуждение этической, общественно-политической, научной проблемы.

Успех диспута во многом определяется злободневной, актуальной, волнующей старшеклассников темой. Тема должна быть острой, дискуссионной, проблематичной. Тему может определить конфликтный случай, прочитанная книга, очерк, статья в газете или журнале острого содержания. Диспут может быть развернут вокруг кинофильма, спектакля, телепередачи. Может быть и «вечная» тема, важная для школьников в данный момент жизни: «Существует ли любовь в наше время?», «Что значит быть на уровне современности?», «Что значит быть счастливым в наше время?» и т.д.

Когда тема окончательно определена, необходимо сформулировать раскрывающие ее смысл вопросы. Вопросы предлагают сами старшеклассники. Это должны быть раскрывающие смысл темы вопросы, четкие и интересные по форме. Постановка их должна отличаться точностью, образностью, полемичностью. Вопрос должен возбуждать спор, заставлять размышлять. Перед проведением диспута рекомендуется провести анкету, в которой выяснятся точки зрения по отдельным вопросам темы. Она помогает собрать сведения информационного характера, выявить различные точки зрения. Можно перед диспутом взять интервью по спорным проблемам у учителей, родителей, бабушек и дедушек.

Обстановка на диспуте должна быть располагающей к спору, свободному обмену мнениями. Посадить лучше в круг, чтобы участники диспута видели друг друга в лицо. Главная фигура – ведущий. Им может быть человек, компетентный в обсуждаемой проблеме, умеющий ярко и образно говорить, владеющий вниманием аудитории. Это может быть специально подготовленный старшеклассник, педагог, кто-то из родителей. Успех диспута во многом обеспечивается тактичностью, доброжелательностью ведущего.

Открывает диспут ведущий вступительным словом, в котором подчеркивается значимость темы, формулируются вопросы, сталкиваются (из данных анкетирования) противоположные точки зрения, противоречивые суждения. Многое зависит от умения ведущего вызвать на разговор самих участников. Вопросами к выступающим и присутствующим, полемическими репликами он держит аудиторию в напряжении. Важно не допустить декларативности, морализирования, излишних резкостей в споре. Задача вводного слова – вызвать на спор через создание проблемной ситуации через столкновение противоположных точек зрения. Приемами начала диспута могут быть также чтение проблемной статьи, специальный тематический пролог, вводящий аудиторию в содержание проблемы, устное интервью специально приглашенных на диспут людей, фрагмент фильма по теме диспута и т.д.

Далее ведущий предлагает начать диспут и приглашает к выступлению желающих. Можно также организовать обсуждение проблем по кругу. Логичнее вести диспут в порядке поставленных вопросов, если они взаимосвязаны и вытекают один из другого. Важно, чтобы высказывания были откровенными, и обстановка должна этому способствовать. Надо приучать школьников внимательно выслушивать любую точку зрения и корректно, аргументированно отстаивать свою точку зрения.

В заключительном слове ведущий обобщает, подытоживает все наиболее разумное, интересное, что было сказано, делает конкретные выводы. Он не выступает в качестве истины в последней инстанции, но по праву ведущего высказывает свою позицию в споре.

Варианты проведения диспута.

Разброс мнений – организованное поочередное высказывание участниками групповой деятельности суждений по какой-либо проблеме или теме. Предполагается, что суждения могут быть самыми разными, неожиданными как по форме, так и по содержанию. Методическим ключом такого группового дела служит многочисленный набор карточек с недописанными фразами самого общего характера. Их прочтение и произнесение вслух инициирует мышление. Начальная фраза дает направление мысли, помогает школьнику начать высказывание.

Сначала определяется тема, связанная с актуальной проблемой школьной жизни. Затем педагог предлагает участникам мероприятия карточки, заранее подготовленные по числу участников, например, «Что вы думаете о...», «Считаете ли вы, что...», «Мне кажется, что в этом вопросе главным является...», «Меня в этом вопросе больше всего смущает...» и т.д. «Разброс мнений» проводится перед тем, как приступить к большому и важному делу. Полезен и итоговый «разброс мнений, когда дело уже завершено.

«Сократовская беседа» – одна из форм культивирования искусства думать, ставить вопросы там, где они не лежат на поверхности. К предложенному суждению или вопросу (например, «Одиночества не боится сильный», «Свободен ли дикарь?») учитель и ученики ставят ряд вопросов, от решения которых зависит выбор ответа. Вопросы фиксируются на доске или экране, но на них не ищут «правильного» ответа. Предполагается, что каждый участник сделает для себя свой собственный выбор. Возможно, финалом «сократовской беседы» станут индивидуальные поиски ответа на поставленный вопрос. В конце по кругу каждый проговаривает свой выбор.

Дискуссионные качели – суть этой формы – в имитации раскачивающихся качелей: два партнера поочередными толчками раскачивают качели; чем сильнее толчок, тем выше взлет качелей. Партнерами становятся две группы детей, расположившиеся друг против друга. После того, как предложен вопрос для обсуждения, они поочередно от каждой группы высказывают суждения по предложенному вопросу, – «качели» начинают свое движение. Поощряя, корректируя, направляя, усиливая высказывания детей педагог поддерживает ход дискуссионных качелей. Тематическое поле этой формы групповой деятельности безгранично: обсуждаться могут ситуативные вопросы, проблемные вопросы, конфликтные коллизии, философские категории, эмоциональные отношения.

Приложение 4.

Работа в круге.

Работа в круге имеет три блока:

1. **Разминка.** Ее цель – создание доброжелательной атмосферы в группе, атмосферы открытости и внимания друг к другу, настроя на взаимное понимание и поддержку. С этой целью проводятся специальные упражнения, которые позволяют снять зажатость, устранить барьеры на пути к общению. Это приветствия, комплименты и т.д.

2. **Основные упражнения,** в которых реализуется цель работы в круге, это упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к каждому, представление каждого как яркой индивидуальности вне зависимости от направленности упражнений. Это и идущее параллельно обучение умению общаться: видеть в окружающих людях прежде всего достоинства, научиться ценить каждого. Каждое упражнение, как правило, обсуждается, совместно анализируется. Так как одно из базовых условий работы в круге – доверие к партнерам, то желательны организационные формы, в которых легче быть

открытыми партнерами. Это упражнения в парах, тройках. На общее обсуждение выносятся, как правило, не столько конкретные действия и слова, сколько ощущения, чувства по поводу происходящего в круге. При анализе по кругу высказываются все или только те, кто хотел сказать. Ведущий может побуждать к высказыванию, но не настаивать, не требовать.

3. Заключительная часть работы в круге – рефлексия. Высказываются все по кругу. Примерные формулы высказываний: «Самым важным для меня в занятии было...», «На занятии я понял, что...», «На занятии я почувствовал...», «Больше всего я сейчас в себе люблю...», «Сегодня я узнал, что я...», «Самым важным для меня было...» и т.д.

Основная форма расположения участников – круг – отражает важные психологические механизмы, действующие здесь. Круг создает возможности равенства всех участников (в том числе равенства школьников с педагогом, ведущим классный час), круг увеличивает взаимное эмоциональное заражение; круг создает педагогу возможность более легкого отслеживания разворачивающихся процессов. Позиция ведущего «на равных» (расположение на равных по кругу, подчинение общим правилам работы, отсутствие права на заключительные, окончательные суждения) является необходимым условием эффективной работы. Успех этого вида деятельности зависит от способности педагога выстраивать субъект-субъектные отношения, вести диалог, создавать доброжелательную атмосферу. Все последующие упражнения проводятся в круге.

Приложение 5.

Метод «Шесть шляп общения» основан на идеях американского исследователя творческого мышления Эдварда де Боно. Он разработал метод обучения «эффективно мыслить» и назвал его «Шесть шляп мышления». Этот метод – оболочка, которая может быть использована для проведения внеклассных мероприятий в старших классах при обсуждении самых разных проблем.

Надевая по очереди каждую шляпу, человек формирует навыки различных способов мышления.

В этой методике мышление делится на шесть различных «режимов», каждый из которых представлен шляпой своего цвета. Вот краткое описание каждого из режимов:

- **Белая шляпа.** Информация. Вопросы. Какой мы обладаем информацией? Какая информация нам нужна? *Белая шляпа* учит человека беспристрастно работать только с фактами, цифрами, событиями. Благодаря *белой шляпе* можно стать беспристрастным, освободиться от эмоций, которые «туманят» разум.
- **Красная шляпа.** Эмоции. Интуиция, чувства и предчувствия. Не требуется давать обоснование чувствам. *Красная шляпа* дает возможность человеку увидеть событие, явление, проблему в ярких эмоциональных красках. Тем самым создаются условия для урегулирования эмоций. Они больше не будут мешать работе.
- **Черная шляпа.** Осторожность, критическая оценка. Правда ли это? Сработает ли? В чем недостатки? Что здесь неправильно? *Черная шляпа* помогает человеку увидеть негативные стороны события, явления, проблемы, она помогает оценить риски.
- **Желтая шляпа.** Преимущества. Почему это стоит делать? Каковы преимущества события, явления или проблемы, которые обсуждаются? *Желтая шляпа* помогает раскрыть ресурсы, положительные стороны ситуации, увидеть ее плюсы.
- **Зеленая шляпа.** Творчество, различные новые идеи, предложения. *Зеленая шляпа* актуализирует творческое мышление человека, позволяет осуществить нестандартный подход к решению задачи.
- **Синяя шляпа.** Чего мы достигли? Что нужно и можно сделать дальше? *Синяя шляпа* помогает находить смысл в том, что он делает, продуктивно управлять процессом мышления, обобщать накопленный опыт, философски осмыслять события и явления.

По завершении каждое выступление оценивается с позиции соответствия поставленным задачам и особенностям заданных режимов мышления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. М., 1987.
2. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития. Казань, 2000.
3. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. М., 2001.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
5. Братченко С.Л. Гуманистическая психология как одно из направлений движения за ненасилие. Санкт-Петербург, 1999.
6. Газман О.С. Неклассическое воспитание. М., 2002.
7. Демакова И.Д. Гуманизация пространства детства: теория и практика. Казань, 2003.
8. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М., 1989.
9. Караковский В.А., Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Воспитание? Воспитание... Воспитание! М., 2000.
10. Козлов Н. Как относиться к себе и к людям. М., 1993.
11. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. М., 2002.
12. Поляков С.Д. О новом воспитании. М., 1990.
13. Поляков С.Д. Психопедагогика воспитания. М., 2002.
14. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М., 2002.
15. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1993.
16. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., 1993.
17. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. М., 1993.
18. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи... М., 1996.
19. Щуркова Н.Е. Классный час и его организация. М., 1982.
20. Щуркова Н.Е. Вы стали классным руководителем. М., 1986.
21. Щуркова Н.Е. Классное руководство. М., 1999.
22. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. М., 2002.
23. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. Владимир, 1993.

Раздел 2. ПСИХОЛОГИЯ

В ходе данного интенсива основной формой организации работы с группой является – социально-психологический тренинг. Тренинг представляет собой один из методов активного социально-психологического обучения, включающего в себя систему упражнений и психологических практик, выстроенных в соответствии с закономерностями динамики личностных и внутригрупповых изменений, создающих условия для получения участниками личностного опыта, саморазвития, приобретение психологических компетенций: рефлексии, наблюдения, креативности, формирования коммуникативных и регулятивных навыков.

Общая структура тренинга.

Вре- мя	Этапы тренинга и их содержание
10 мин.	Этап-1. Введение. На этом этапе ведущий: (в случае первой встречи) называет свое имя, и кратко дает некоторую информацию о себе, обозначая свое отношение к предстоящей встрече (курсу); определяет и раскрывает тему тренинга; устанавливает правила. участники кратко обозначают свои цели и ожидания от предстоящего занятия.
20 мин.	Этап-2. Разогрев - проводится с целью формирования коммуникативного пространства в группе. Он включает в себя игровые, сплочающие и коммуникативные упражнения: «игралки-перемещалки», «сплочалки –решалки» и «общалки-трогалки» (блок 2-4). При составлении тренинга выберите 3-4 упражнения на свое усмотрение. Также разогревочные упражнения можно включать и в последующие занятия. В целом разогрев помогает участникам достигнуть доверительного общения, нивелирует негативные явления стадии конфронтации, учит слушать и слышать друг друга, создает настрой на работу, помогает эффективно взаимодействовать и просто повышает настроение.
60 мин.	Этап-3. Основные упражнения. Данный этап тренинга соответствует оптимальной фазе групповой динамики и попадает на пик энергетики и работоспособности группы. Представлен трансформационными упражнениями, направленными на получение участниками нового опыта (см. точки САМОв).
10 мин.	Этап-4. Интеграция. Является рефлексивным завершением 5 этапа и предполагает обсуждения опыта впечатлений в группе. Этап можно усилить 1-2 упражнениями, предполагающих тактильный контакт участников, сопровождающийся обменом ценными положительными эмоциями, актуализированными в процессе тренинга. Упражнения способствуют: 1) укреплению доверия, 2) усвоению опыта, 3) достижению состояния внутреннего баланса и целостности.
10 мин.	Этап-5. Шеринг (круг опыта) - это рефлексивный круг в конце тренинга (или в конце упражнения), где участник кратко подводит итоги собственной работы, обозначают ценные моменты, сложности с которыми им пришлось столкнуться, делятся открытиями и ценными переживаниями.

Продолжительность каждого этапа носит рекомендательный характер и может варьироваться, но необходимо учитывать, что указанное время оптимально для полноценной проработки темы и реализуемо в школьном формате в течение двух уроков, что соответствует рекомендованному учебному плану занятий в психолого-педагогических классах – 2 часа в неделю.

Тема 2.1. «По ту сторону психологического отражения» - основы психологии

Цель: познакомить слушателей с историческим и современным пониманием предмета и задач психологии, физиологической основой психики и сознания.

Основные понятия: психика, психические явления, сознание, отражение, деятельность, методы психологии.

Содержание. Психология как наука, ее предмет. Классификация психических явлений. Сознание и бессознательное. Житейские и научные знания о психологии. Развитие представлений о предмете психологии. Современные представления о предмете психологии. Применение категории отражения для характеристики психики. Связь психики с деятельностью. Психика и мозг. Сознание – высший уровень психического отражения и саморегуляции, интеграции психических процессов, состояний и свойств. Физиологическая основа сознания. Социальная детерминация сознания. Способность сознания к самопознанию. Методы изучения психических явлений.

Концепции отечественной и зарубежной психологии. Ниже приведем таблицу, которая позволит прикоснуться к содержанию, скрывающиеся за играми, упражнениями и практиками предлагаемых занятий, следующими в содержании курса.

психологическая концепция, авторы	термины, тезис-идеи
культурно-историческая концепция (Л.С. Выготский)	<i>Интериоризация и экстериоризация.</i> Процесс становления человека как личности протекает через усвоения ценностей культуры, погружения в живые общественные отношения, через контакт с носителями этих смыслов [4].
деятельностный подход (А.Н. Леонтьев)	<i>Деятельность</i> Осознанный общественный преобразовательный субъектный характер взаимодействия человека с миром – есть деятельность. В ней человек направленно изменяет внешнюю действительность и формирует богатство своей внутренней реальности [11].
системно-интегративный подход (В.С. Мерлин)	<i>Интегральная индивидуальность</i> Каждый человек уникален и неповторим, его индивидуальность не просто сумма отдельных частей, но сложная многоуровневая, имеющая свои закономерности сбалансированная саморазвивающаяся система [17]
личностно-ориентированный подход (Д.А. Леонтьев)	<i>Личностный потенциал</i> В глубине души каждого дремлет потенциал, который требует пробуждения и самореализации в жизни [12,13].
психоанализ (З.Фрейд, К. Юнг, А.Адлер)	<i>Сознательное и Бессознательное</i> Внутренний мир каждого человека содержит видимую, не видимую, забытую и неведанную сферы. Расширения сознания - есть наша цель [1,2,32,33,34] .
психосинтез (Р. Ассаджоли)	<i>Самоидентичность</i> То что, человек называет своим «Я» - является лишь отражением «Настоящего Я», свободного от каких-либо отождествлений [3].
логотерапия	<i>Смысл жизни</i>

(В.Франкл)	Каждый человек обладает стремлением искать смысл, делать жизнь осмысленной, и в каждый момент жизни у него есть возможность найти Смысл в происходящем [30,31].
гуманистическая психология (К.Роджерса, А. Маслоу)	<i>Самоактуализация</i> Человек – хорош по своей природе, и им движет внутреннее стремление к лучшему, стремление к максимально активному проявлению внутренних возможностей. <i>Эмпатия</i> - как способность, безоценочно сопереживая человеку, уметь подбирать слова, пробуждающие силу и вдохновение в нем.
гештальтпсихотерапия (Ф.Перлз и П. Гудман)	<i>Гештальт и цикл контакта</i> Удовлетворение любой потребности это личная ответственность каждого, и для этого необходимо вступить контакт с миром. Негативные эмоции – это знак преждевременного выхода из контакта. Также понимание закономерностей динамики личностных изменений и динамики отношений в группе позволили выстроить трансформационные алгоритмы описанных практик.
психодрама (Дж. Марено)	<i>События и встречи</i> Жизнь человека измеряется не количеством лет, количеством и качеством значимых событий и встреч. Применение метода инсценировки внутренней психологической реальности в тренинговой группе создает символическую реальность отношений, в которой возможно Всё.
гипнотерапия (М. Эрексон)	<i>Транс</i> Транс – это естественно и просто, это состояние концентрации нашего сознания на чем-либо и отвлечение от всего остального. Зачем управлять другими, ценнее научиться управлять собой.

Тема 1 вводит обучающихся в курс психологии и изучается один раз в начале программы. Все остальные темы содержат такое количество заданий, которое можно разделить на две встречи по два часа. Исходя из этого, учитель может выбрать ту траекторию изучения материала, которое покажется ему более уместной в конкретном классе. Вариант 1: изучить тему полностью в течение 4 уроков (2 встречи по 2 часа), либо вариант 2: сохранив «скелет» курса каждую тему изучать в 10 и 11 классе, но с разным содержанием, выбирая из предложенных упражнений по принципу от более простого к более глубокому.

Тема 2.2. «Старт». Знакомство в группе

Цель. Целью нашего тренинга – интенсива станет процесс самоактуализации, то есть процесс раскрытия и воплощения в жизни своего внутреннего потенциала. Потенциала своей индивидуальности, своей личности. Это будет напоминать путешествие – своеобразную экспедицию вглубь самого себя.

Карта. Нашей картой станет психология – наука о внутреннем мире человека, о закономерностях строения личности, протекания мыслительных процессов, особенностях наших чувств, мотивов и отношений.

Инструменты. Нашими инструментами – приборами, средством передвижения и орудиями преобразования станут – тренинговые упражнения и психологические практики.

Мы будим особым образом общаться, рисовать, играть, размышлять, медитировать и вести дневниковые записи.

Команда. Нашей командой – будет группа участников данного тренинга-интенсива. Хочется особенно подчеркнуть значимость совместного движения. Для осознания самого себя человеку крайне важен другой человек. Коллектив – является необходимой средой развития и становления личности. Наше индивидуальное существует в неразрывной связи с нашим общественным.

Компас. Компас, как навигатор нашего путешествия, также понадобится нам. У каждого из нас имеется этот прибор, и он всегда с нами – это «сердце». Оно способно чутко реагировать актуальные события, создавая ориентиры для дальнейшего движения. Очевидно, что эти импульсы спонтанны и хаотичны. Потому работа «сердца» требует «мозговой приставки». В сочетании друг с другом они дают прекрасную навигационную систему.

Явления. Эффективная работа «компаса сердца» и «мозговой приставки» будет сопровождаться следующими явлениями:

Тынь!	На нашем тренинге в потоке событий и слов, обращенных друг к другу в какой-то момент времени у вас может возникнуть «Тынь» - это когда фраза или событие попадает прямо в сердце вызывая ощущения будто задета тонкая струна. Благодаря чему удалось почувствовать нечто важное (не имеет значение - хорошие или плохие – главное «тынь»).
Тыдыжь!	Это внезапный инсайт - резкое осознание чего-либо. В нашем случае это, прежде всего, понимание неких внутренних закономерностей своего мира или фактов своей жизни. Несмотря на свою когнитивную природу, «тыдыжь», как правило, озаряет сердце радостью, и потому находит в нем свое отражение.
Дзынь!	Термин взят из мультфильма «Монстры на каникулах» и обозначает трогательный «цепляющий» момент взаимного контакта одного и другого человека, эффект близкой взаимосвязи между сердцами.
ТА-ТАМ!	Это достаточно редкое явление в группе. Оно представляет собой ощущение-понимание или общее решение, резонирующее в сердцах всех участников - создающее чувство единства.

Как видно, не смотря на простату и шутливость названий, эти четыре типа явлений имеют достаточно глубокое содержание. Они - есть неоспоримые свидетельства того, что процесс самоосознания и приобретения нового опыта идет и касается каждого. Они знаменуют собой существенные открытия, в пространстве своего внутреннего мира и вселенной отношений внутри группы.

Рефлексия. Будет очень ценно: если в процессах обсуждения после упражнений во время шерингов мы бы делились этими открытиями друг с другом. Не менее важно фиксировать их в дневнике, поскольку наша память порой не всегда, способна сохранить все, то что происходит, особенно в пространстве внутреннего мира.

Символ группы - «передавалка». Это некоторый предмет (мячик, игрушка, свечка и др.), который становится условным символом – талисманом группы. Применяется для оптимизации процесса высказывания между участниками. Обычно передается по кругу или случайно передается от участника участнику. Тот, у кого «передавалка», тот и говорит, того слушаем. В случае необходимости сказать, необходимо поднять руку и, получив талисман, можно будет высказаться высказываешься.

Дневник. Дневник ценных САМОоткрытий участника САМОактуализационного тренинга-интенсива. Для обобщения опыта, фиксации ценных мыслей и результатов практик вам предлагается вести дневник.

Подпишите его, ознакомьтесь еще раз с правилами и, немного подумав, зафиксируйте на первой странице свою цель – то, чего бы вы хотели достичь в результате

прохождения всего интенсива. Это может быть, нечто конкретное или абстрактное, близкое или отдаленными (*участники делают запись в дневник*).

Правила САМОВ:

Чтобы наша коммуникация имела эффект и не нарушила экологию индивидуального саморазвития, мы будем следовать определенным правилам, которые, благодаря некоторым ограничениям, позволят раскрыть множество возможностей (см. *дневник*).

1. ПРАВИЛО НОЛЬ-НОЛЬ – приходим вовремя, все начинаем и завершаем вовремя.

2. ПРАВИЛО ОДНОГО ГОЛОСА – говорим по одному, если хочешь сказать – подними руку.

3. ПРАВИЛО ИНЖЕНЕРА – предлагай, а не критикуй.

4. ПРАВИЛО ТАЙНЫ – то, что происходит в группе, это наша тайна, другим не рассказываем (ты можешь обозначать свой опыт, свои чувства и переживания, другой человек о себе и своем опыте расскажет сам, если ему это будет важно).

5. ПРАВИЛО САМОЛЕТА – тренинг проходим от начала и до конца, подобно тому, как раньше времени из «самолета» - не выходят.

6. ПРАВИЛО НЕАБОНЕНТА - на время тренинга выключаем телефон.

7. ПРАВИЛО ДОЖДЯ – если ты согласен или тебе понравилось, то что говорит участник группы, сложи ладони вместе и прошурши ими. Действительно, порой участники группы могут сказать слова достойные аплодисментов, однако громкие хлопки могут сбить с мысли, потому мы будем «шуршать».

Этап-2. Шеринг.

Итак, мы начинаем наш интенсив. Сделаем стартовую запись в дневнике: вам необходимо подписать свой дневник и обозначить свою цель участия.

После выполнения задания...

Шеринг – или **круг высказываний** - процедура, с которой будут начинаться наши встречи. Участники передают друг другу «символ группы» и, называя свое имя, кратко обозначают свои цели и ожидания от предстоящего тренинга. В конце занятия проводится завершающий шеринг, на котором участники подводят итоги личных открытий и делятся полученным опытом.

Итак, назовите свое имя и кратко обозначьте свою цель (свои ожидания) участия в предстоящем интенсиве. *После того, как все участники высказались...*

Этап-3. Знакомство.

Чтобы познакомиться друг с другом, проведем блок упражнения на запоминания имен.

Ведь имя - это дверка к сердцу человека. Что ж – преступим!

Этап для смешанных групп. Если ученики уже знакомы друг с другом, данный этап можно пропустить или заменить на высказывание своего настроения или любого факта о себе, неизвестного группе. Проводится в том же формате, что и знакомство.

Нэймбол

Встаньте в круг.

1) Сейчас мы начнем перебрасывать мячик друг другу. У кого оказался мячик - тот называет свое имя (1 мин.)

2) Теперь усложним задание. Мы будем также перебрасывать мячик друг другу, но в этом случае необходимо называть имя участника, которому ты будешь кидать мяч (1 мин).

3) Сейчас мы еще усложним задачу. Нужно будет перебрасывать мячик друг другу, но называть имя человека, который кинул тебе мяч (1 мин).

4) Наконец. Мы будем перебрасывать мяч друг другу. И все хором называть имена участников, у кого оказался мяч (1 мин).

Волейбол. Встаньте в круг. В моих руках невидимый мяч, кому я его кидаю, имя того называю, тот в свою очередь кидает мяч другому члену команды и называет его имя, и так далее (повторяться можно). *(Спустя 2-3 минуты можно запустить 2 или даже 3 мяча – в группе воцариться радостный хаос звучащих имен).*

Сосед справа, сосед слева. Встаньте в круг. Сейчас мы запомним, как минимум, два имени. Шепните свое имя соседу справа и соседу слева. Теперь я кидаю кому-нибудь мяч. Тот, у кого мяч, громко считает до трех, и на счет «три» соседи громко называют имя этого человека. Затем человек перекидывает мяч другому.

Снежный ком (с движением). Встаньте в круг. Один участник называет свое имя и делает одно движение, команда хором повторяет его имя и делает его движение; затем второй участник называет имя делает движение, команда повторяет имя и совершает движение первого, затем имя и движение второго и так далее – в конце получается своеобразный танец группы.

Рэп имен. Встаньте в круг. Сейчас мы будем создавать определенный ритм топая и хлопков: «два притопа ногами и один хлопок в ладоши», как при «We Will Rock You». Под хлопок участник произносит свое имя, под следующий хлопок группа хором кричит его имя; затем следующий участник и так по кругу. Когда очередь дойдет вновь до первого – группа должна хором крикнуть: «Заяц!».

Путанка имен. Встаньте в круг. Кто хочет начать упражнение? *(кто первый откликается с того и начинаем)* Замечательно, Ты берешь человека напротив за руку и говоришь «Привет, Сергей *(имя участника)*, желаю тебе сегодня *(например)* Счастья. Он не отцепляясь от тебя подает свободную руку человеку напротив, говоря ему «Привет, Таня, и желаю тебе... *(свое пожелание)*», так далее, пока последний не сцепится с первым. Учтите, что руки должны соединяться, через центр – через большее количество рук. Естественно, что в таком случае вы все перепутаетесь. Это как раз то, что нам и требуется. *(После того, как группа спутается...)*

Теперь не расцепляясь, вы должны потрясать руками, хором называя имена всех людей в группе в очередности сцепления. *(после)* Затем. Вы должны распутаться, не расцепляя рук.

Этап-4. Разогрев.

Теперь с целью формирования коммуникативного пространства в нашей группе проведем упражнения, которые углубят наше знакомство, облегчат в дальнейшем наше общение, научат нас слушать и слышать друг друга, помогут нам эффективно взаимодействовать друг с другом и просто повысят наше настроение.

Рекомендации ведущему. Рекомендованная продолжительность этапа-4 должна составлять 20 минут. Она должна включать упражнения: «игралки», «решалки», «сплочалки», «коммуникашки». Ниже приводятся инструкции упражнений по трем блокам. Ведущий может на свое усмотрение выбрать наиболее подходящие для работы упражнения.

Разогрев. Блок-1. «Игралки»

Упражнения на подвижно игровое взаимодействие участников, в ходе которого происходит вхождение в близкую личную зону, прикосновение друг к другу и перемещение с места на места. Эти упражнения снимают негласный запрет подходить друг к другу, формируют основу легкости вступления и выхода из контакта.

Постройтесь по...

Упражнение называется «Постройтесь по... *(по какому-то признаку)*». Строиться нужно будет молча.

- 1) Молча постройтесь по росту. *(после выполнения...)*
- 2) Молча постройтесь по дате рождения. *(после выполнения...)*
- 3) Молча постройтесь по алфавиту заглавных букв имен. *(после выполнения...)*
- 4) Молча постройтесь по цвету волос от светлых к темным. *(после выполнения...)*

- 5) Молча постройтесь по цвету глаз от светлых к темным. *(после выполнения...)*
- 6) Молча постройтесь по ширине величине ладони. *(после выполнения...)*
- 7) Молча постройтесь по наличию смысла жизни.

Рекомендации ведущему: при проведении упражнения можно выбрать 2-4 построения.

Красная шапочка и серый волк

Становимся все в один большой круг. Первый мяч - «Красная шапочка» на одной стороне круга в руках у одного игрока. Второй мяч - «Серый волк» на противоположной стороне. Нам нужно последовательно, как можно быстрее передавать мячи, так чтобы один мяч догнал другой: чтобы «Волк» догнал «Красную Шапочку», либо «Красная Шапочка» – «Волка».

Китайский футбол.

Становимся в круг, ноги широко, касаемся щиколоток друг друга. Ваши ноги - это ваши ворота. Мяч отбиваем *(не ловим и не кидаем - катаем по полу)*. Если вам залетел мяч в «ворота» – это гол (вы убираете руку), если второй гол – то убираете вторую, если третий гол – то играете без рук, если четвертый - то поворачивайтесь задом наперед и играете обеими руками.

Разогрев. Блок-2. «Решалки».

Это упражнения на объединение и коммуникацию через погружение в процесс совместного принятия решения. Перед выполнением задания я всегда буду давать время на обдумывание и тренировку. Затем задание выполняется. При нарушении инструкции даже одним участником группа начинает упражнение заново.

Плечо к плечу.

Встаньте в шеренгу плечо к плечу щиколотка к щиколотке (за руки держаться нельзя), теперь, не расцепляя плеч и щиколоток, нужно пройти 4 метра. Если кто-то нарушает инструкцию вся команда возвращается на исходную точку.

Стул.

На расстоянии 3-х метров от вас – СТУЛ. Я сделаю 7 хлопков. На 7-й хлопок все участники команды должны на нем сидеть (не раньше и не позже – ровно через 7 хлопков). Разговаривать нельзя. Вы можете посоветоваться (у вас 2 мин).

Болото

На полу нарисованы мелом кочки в диаметре 30-40 см. Они создают «болото» 3Х3 м. Вам нужно пройти через это непроходимое болото. Условие: нельзя расцепляться и разговаривать, при этом в одной кочке должно быть не менее двух ног. Прыгать нельзя. Вы можете посоветоваться, а за тем выполнить задание. В случае ошибки – упражнение выполняется заново.

Хлопок по кругу.

Встаньте в круг. Кто хочет быть лидером группы. *(Тот кто, отозвался с того и будет начинаться упражнение)*. С тебя и будет начинаться упражнение. Вам необходимо передать хлопок (человек просто должен хлопнуть в ладоши, за тем следующий человек и так далее по кругу три круга. Упражнение начинается с лидера и лидером оно заканчивается. Сделать это нужно, как можно быстрее.

(Тренер засекает время исполнения, затем цифра полученное время делится на два и группа должна уложиться в этот срок, затем снова на два и так до 2-3 секунд).

Кольцо.

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Ведущий одевает на руку первому участнику кольцо из бельевой резинки окружностью 1м. Нужно через это кольцо пройти каждому. Расцепляться нельзя. При выполнении упражнения я засекаю время.

После выполнения упражнения, команде нужно выполнить это упражнение в 2 раза быстрее.

Стена.

Группа становится к стене в шеренгу плечо к плечу. Ведущий малярным скотчем ограничивает группу слева и справа. Длинной сплошной линией, за которую заступать нельзя отмечается расстояние 25 см от стены. Первый участник, не заступая линию, должен пройти вдоль «стены» и стать последним, затем следующий. В случае нарушения. Данный участник становится в конец (он свою попытку совершит, когда наступит его очередь). Идет следующий участник. Вся группа должна пройти.

Стулья.

По количеству человек стулья стоят по кругу. Участник становится за спинку стула, одной рукой держит стул отклонив на себя (под углом 45 градусов). Ваша задача. Молча переходить по кругу от стула к стулу так, чтобы стулья не падали. Вы должны пройти круг и вернуться на место. В случае нарушения инструкций – возвращаемся на исходные позиции.

Разогрев. Блок-3. «Сплочалки»

Упражнения, требующие от группы выполнения совместного скоординированного, результативного действия. В отличие от «решалок» делаются молча, без предварительной фазы обсуждения и принятия решения. Вы должны почувствовать друг друга. Эти упражнения способствуют формированию сплоченности.

Рука.

Встаньте в круг. На счет «три!», не договариваясь, вам нужно выбросить на руке одно число пальцев. При неправильном выполнении упражнение выполняется заново.

Прыжок.

Встаньте в шеренгу. Закройте глаза. По хлопку, не договариваясь, вам нужно прыжком повернуться в одну сторону. При неправильном выполнении упражнение выполняется заново.

Спина к спине.

Встаньте в парах спина к спине. Упритесь верхней частью спины в друг друга, чувствуя друг друга, начните расходиться, доверяя вес тела партнеру.

Спички.

Объединитесь в пары. Зажмите одну спичку между указательными пальцами правых рук, другую спичку между указательными пальцами левых рук. Теперь, чувствуя друг друга, начните свободно двигать руками, при этом не роняйте спички.

Звезда.

Встаньте вокруг возьмитесь за руки. Рассчитайтесь на первый-второй. На вытянутых руках и с прямым корпусом первые номера отклоняются вовнутрь круга, а вторые во вне (*когда упражнение будет выполнено, можно выполнить задание поменяв позиции «первых и вторых»*).

Электроцепь

Сядьте на стульях в круг, возьмитесь за руки и щиколотками соприкоснитесь с рядом сидящими соседями. Таким образом наша «электрическая цепь» будет замкнута. После команды "Пускаем ток" - всем нужно встать, не разговаривая, не расцепляясь и одновременно. В случае неудачи - делаем заново.

Гном.

Встаньте в круг. Сейчас мы почувствуем командный дух нашей группы. Упражнение называется гном. Я топаю правой и левой ногой. Теперь топает человек слева, затем следующий – в результате получаются шаги. Итак, закройте глаза и слушайте как вашей группе идет «гном».

После «пройденного круга, можно попросить выполнять упражнение быстрее. «Бегающий гном» доставит много радости участникам.

Паровозик.

Это упражнение делается точно также как и «гномик», но имеет особенность. Итак, встаньте в круг и возьмитесь за руки. Теперь я притопываю правой ногой два раза «тук-тук», затем левой - «тук-тук», следующий от меня по часовой стрелке человек, подхватывает ритм и топает правой «тук-тук» - затем левой «тук-тук» так далее. Сейчас мы закрываем глаза молча выполним это упражнение, слушая, как едет поезд. В начале он идет медленно, а затем, все быстрее и быстрее. *(можно выбрать машиниста, который время от времени будет кричать «Ту-ту!»).*

Мы команда!

Встаньте плотно в круг. Положите руки на плечи друг друга. Закрыв глаза, не менее чем через 5 секунд, не разговаривая, вам нужно громко крикнуть «Мы Команда!».

Разогрев. Блок-4. «Коммуникашки» - это упражнения включающие простейшие формы общения: приветствия, обращения, обмен пожеланиями, сообщение некоторой информации о себе, обмен эмоциями или обсуждение неких тем.

Город

Часть-1: Сейчас мы все начнем хаотично двигаться в аудитории. Каждый по своей траектории. Мы будем двигаться так, как люди двигаются в большом городе: 1) нельзя смотреть друг другу в глаза, 2) нельзя разговаривать, 3) нельзя прикасаться друг к другу. После моего хлопка вы должны увеличить скорость на 20 % быстрее, после второго хлопка – еще на 20%, пятый хлопок будет соответствовать самой быстрой скорости, на которую вы способны. Обратите внимание на те чувства, которые будут появляться у вас. Первый хлопок. *(После выполнения упражнения).* Сейчас по кругу в одно слово скажите, на что это было похоже и что вы чувствовали?

Интерпретация: данное упражнение моделирует состояние человека, оказавшегося в незнакомой группе.

Часть-2: Далее. Мы выполним вторую часть. Мы просто поздороваемся по-человечески. Для этого мы также будем хаотически перемещаться. Однако нужно будет соблюдать четыре правила при встрече 1) посмотреть в глаза друг друга, 2) назвать имена друг друга, 3) пожелать что-то хорошее, 4) как-то прикоснуться друг к другу (пожать руку, хлопнуть в ладоши и тп.). Найдите с каждым человеком свой уникальный жест приветствия. У вас 2 минуты, чтобы каждый поздоровался с каждым. Начали!

Мяу-Хрю

Участникам в случайном порядке выдаются карточки, на которых написано одно слово: «Мяу», «Хрю», «Гав», «Ква», «Му», «Ко-ко». Теперь, закройте глаза. Сейчас, не открывая глаз, а только произнося свой звук. Нужно найти своих и сбиться в кучки, соответствующих животных. В этих микрогруппах познакомьтесь и расскажите друг другу, о своем любимом животном (И почему оно вам нравится?).

Шанхай.

Встаньте в круг. Каждому из вас дается фраза. Запомните ее. Теперь возьмитесь за руки. А теперь перепутайтесь. А теперь я вас еще и свяжу (тренер, обматывает группу резинкой). А вот теперь, вам не задевая стульев, нужно дойти до меня (причем, каждый непрерывно и громко должен говорить свою фразу).

ФРАЗЫ: *Покупайте семечки. Как пройти в библиотеку? Пожалуйста, не толкайтесь. Вы на следующей выходите?! В Нытве есть музей ложек. В тесноте - да не в обиде. Я ничего не понимаю. Я хочу в открытый Космос! Откройте форточку!*

Экспресс-общение

Сейчас мы будем учиться слушать и говорить о важном, а именно о наших мечтах.

Представьте, что у вас цветик семицветик, который может исполнить 7 ваших желаний.

Одно лично ваше (для себя), Второе для друга, третий для вашей семьи, четвертое для вашей школы, пятое для вашего города, шестое для – Родины, седьмое для всего МИРА. Сейчас объединитесь в пару. 1 минуту первый человек отвечает на вопрос «**Больше всего хочу для себя...**», второй - слушает и задает вопросы. Затем после моего сигнала второй – отвечает, а первый –слушает. У нас будет 6 вопросов, каждый раз мы будем менять пары (попытайтесь каждый раз оказываться в разных парах).

Больше всего хочу для себя...
Я хочу чтобы у моего друга...
Я хочу чтобы в моей семье...
Я хочу чтобы в моей школе...
Я хочу чтобы в моем городе...
Я хочу чтобы в моей стране...

А теперь мы встанем в круг и каждый пожелает то, что он хочет, чтобы было в Мире

Я хочу чтобы в Мире...

Этап-5. Основные упражнения.

Теоретический блок. «Психология САМОВ» – интерактивная лекция.

Несмотря на то, что наши занятия будут иметь сугубо практический характер, все же в кое-каких моментах, нам нужно разобраться. Во внутренний мир – без теоретической подготовки, как без «карты» – «никто не ходит». Психологическая теория даст нам термины (научные понятия), с помощью которых мы сможем уловить не видимые глазу, не слышимые уху, на ощупь не ощутимые психические феномены.

Итак, я буду рассказывать, а вы фиксируйте интересные идеи в дневник (см.стр.51), заполняйте соответствующие таблички. Записывайте, и не сколько то, что я сказал, а те ценные идеи, которые будут приходить в голову. Если у вас возникнет вопрос или вам захочется поделиться своим открытием, то меня можно прерывать, следуя правилу № 2. Для удобства я буду обозначать некоторые тезисы и показывать их на экране (или на плакате, или доске). Каждый тезис мы будем обсуждать.

В ходе наших рассуждений, мы коснемся двух ключевых тем.

- 1) Карта мира психических явлений или как устроен внутренний мир человека.
- 2) Что такое самоактуализация? И что собой представляют 9 САМОВ?

Готовы! Тогда начнем!

Внимание на экран. Перед вами карта мира психических явлений.

Тема-1. Карта мира психических явлений.

Вопрос-1: «Как вы думаете, что такое внутренний мир?». У кого возникает идея, то берет «символ-передавалку» и высказывается. Если тебе случайно попала «передавалка», то это не случайно – значит «высказывайся» (*участники выражают свои мнения, идеи, делятся своим опытом понимания данного вопроса*).

Тезис-1.

Внутренний мир – это пространство данное в непосредственном восприятии только тебе. Оно представлено твоими мыслями, образами, эмоциями и чувствами, воспоминаниями и фантазиями, мировоззренческими установками и ценностями, мотивами: желаниями и целями). И несмотря на то, что твой внутренний мир не видим для других, он проявляется в твоих поступках, поведении, позах, жестах, мимических реакциях. А также с помощью слов, ты можешь весьма подробно описать его и то, что в нем происходит.

(*участники выражают свои мнения, идеи*).

Вопрос-2: «Как устроен наш внутренний мир?».

Для ответа на это вопрос я предлагаю, сесть в удобную позу и закрыть глаза (*включается спокойная инструментальная музыка*). Слушая эту мелодию, обратите внимание на то...

что происходит во внешнем мире... – об этом говорят звуки..., которые вы слышите. В сознании сохраняется очертания комнаты, в которой мы находимся..., лица людей, присутствующих в группе..., однако это уже явления внутреннего мира... – это образы..., которые отражают собой внешние объекты. Попробуй ощутить границу... между внутренним... и внешним. Она очень тонкая и почти не уловимая. Продолжи эти размышления... и погружайся в свой внутренний мир... в поисках закономерностей... его строения. Сейчас будет играть только музыка..., я замолчу..., а ты продолжишь свое исследование внутреннего мира, попробуй осознанно в нем находится. Это продолжится в течении 3 минут. *(Ведущий, замолкает играет музыка. По истечению срока, ведущий продолжает)*. Итак, на стало время обратить внимание на мир внешний...: музыку, которая наполняет эту аудиторию..., мой голос... Через несколько секунд мы... откроем глаза. А сейчас... подведите итоги своего путешествия... и на счет три можно будет открыть глаза...: один... два... три!

Теперь разделитесь на группы по 3-4 человека и обсудите свои наблюдения за своим внутренним миром. Как устроен внутренний мир человека? *(5 мин. на обсуждение)*
(после обсуждения)

Какие ответы появились в вашей группе на вопрос об устройстве внутреннего мира?
(после обсуждения)

Тезис-2.

Психоанализ (одно из основных психологических учений, основателем которого является Зигмунд Фрейд, его последователи: Карл Юнг, Альфред Адлер, Роберто Ассаджиоли) – предлагает «Айсберговую теорию строения внутреннего мира человека».

Внутренний мир - можно представить в форме следующей метафоры: в океане плавает айсберг, выражающий собой индивидуальность конкретного человек :
--

- 1) часть айсберга, которая находится над поверхностью воды – символизирует сферу «Сознания» - осознаваемых психических явлений;
- 2) часть айсберга, которая то поднимается, то опускается над водой – олицетворяет сферу предсознательных явлений – феномены, которые могут легко, как входить, так и выходить из сферы сознания;
- 3) часть айсберга, которая не поднимается над водой и основательно погружена в воду – это сфера индивидуального бессознательного (когда-то эти чувства мысли, желания были на поверхности сознания, однако из-за того, что человек не смог их принять, они были вытеснены в бессознательное). Как правило встреча с этими явлениями весьма болезненна для «Я». Это качества, которыми мы обладаем, но при этом не осознаем их.
- 4) Но как бы не был огромен айсберг – океан несравнимо велик, это пространство, в которое никогда не ступала «нога» твоего «Я». Это чувства, переживания и мотивы, которые не проявлены в твоей жизни, они носят универсальный характер и являются общим для всех людей, составляя своеобразный скелет человеческой души. Включаясь во взаимодействие с внешним миром, своей активностью мы пробуждаем их, а они в свою очередь пробуждают нас. Эти явления были названы К.Юнгом «архетипы».
- 5) Над водным океаном простирается «океан небесный» - такой же необъятный. Это пространство – обозначает собой сферу общественного сознания. Общественное сознание – является средой в которой зарождается индивидуальное сознание. Оно есть отражение общественного бытия; совокупность общественных представлений, присущих определенной эпохе. Общественное сознание отражает в сущности и само состояние конкретного общества (К. Маркс). При этом очевидно что «Я» - как индивидуальное сознание не может вместить в себя всего, что содержит общественное. Многие социальные культурные явления находятся за бортом нашего восприятия. И потому сфера общественного сознания уподобляется пространству коллективного бессознательного.

Тема-2. Самоактуализация и карта САМОВ

Второй темой наших размышлений станет процесс самоактуализации.

«**Самоактуализация**» - это один из удачных психологических терминов, который описывает содержание жизни человека. Еще известный нейрофизиолог Курт Гольдштейн заметил, что здоровый организм стремится к сохранению напряжения в отношениях с окружающей средой. Он писал, что организм управляется тенденцией актуализировать в наибольшей возможной степени свои индивидуальные способности, свою природу в мире. Данная идея была органично перенесена психологию и получила свое развитие в работах Карла Роджерса и Абрахама Маслоу. Что же такое самоактуализация? Попробуем выразить одним тезисом:

Тезис-3.

Самоактуализация – это внутреннее стремление все больше и больше становиться тем, кто ты есть, становиться всем, чем ты способен стать.
(А. Маслоу)

Подумайте над этим одну минуту и в своем дневнике напротив определения отразите свое представление об этом процессе (*после записи*).

Процесс актуализации своего потенциала – сложен и многогранен. Упрощённо мы представим его, как 9 САМОВ – 9 характеристик САМОактуализирующийся личности. Они являются частным случаем, так называемых «soft skills» - мягких профессиональных качеств и английской версии получили наименование «self skills». В русскоязычном варианте мы будем называть их «9 САМОВ», потому что каждая из них начинается «САМО». Каждой из 9 САМОхарактеристики и будут посвящены 9 наших последующих встреч.

Не будем углубляться в психологические теории. Предлагаю (опираясь на свой жизненный опыт, внутреннее интуитивное предчувствие, а также общение друг с другом) заполнить карту 9 САМОВ. Для этого выполним экспресс-общение.

Коммуникативный блок. Экспресс-общение.

Он служит достижению двух целей: углублению межличностных отношений между нами (что формирует доверие) и позволит соотнести теоретический материал с личным жизненным опытом. Мы проведем эту практику в формате попарного общения. Для обсуждения будет предложено 9 вопросов, связанных с тематикой 9 САМОВ. На обсуждение в паре дается 4 минуты (2 минуты на вопрос отвечает один человек, а второй - слушает и задает уточняющие вопросы; после сигнала ведущего они меняются позициями). Важно учитывать, что после каждого обсуждения необходимо менять пару. Таким образом каждый сможет вступить в диалог с девятью участниками. (*Вопросы содержатся ниже в таблице*).

Итак, объединитесь в пару. Внимание! Первый вопрос!

Рекомендация ведущему: последовательность вопросов может быть произвольной.

КАРТА 9 САМОВ	Темы-вопросы для обсуждения в парах:
САМОидентичность	Что значит для тебя, быть самим собой? Зачем это? И почему это бывает трудно?
САМОвыражение	Были ли в твоей жизни моменты, когда тебе удавалась максимально себя выразить? Что в тебе есть такого, что бы ты хотел выразить?
САМОподдержка	На кого или на что в жизни ты опираешься? Что значит опираться на самого себя? Когда удавалось тебе поддержать самого себя?

САМОрегуляция	Способен ли ты регулировать свои: поведение, слова, мысли, чувства, желания? Что происходит, когда это не получается? Что дает тебе саморегуляция?
САМОорганизация	Что в жизни требует от тебя самоорганизации? Когда организация твоей жизни зависит только от тебя самого? Какие сферы твоей жизни требует того, чтобы ты их организовал?
САМОкат (самоигра)	«САМОкат» - это придуманный нами термин, которым мы обозначаем игровую деятельность «САМОигру», которая ценна не столько из-за победы над кем-то, а из самого факта радостного процесса деланья и совместного взаимодействия. Вспомните, когда вы играли просто радовались игре?
САМОдеятельность	В чем отличие для тебя «САМОдеятельности» от «САМОвыражения»? Какая твоя деятельность может считаться действительно САМОдеятельностью, ибо она является только твоей? Какой основной признак самодеятельности?
САМОопределение	Что значит для тебя САМОопределение? В чем оно выражается? Что для тебя смысл жизни? Каковы твои жизненные ориентиры?
САМО познание	Как ты познаешь самого себя? Каковы твои результаты познания себя и своего внутреннего мира?

(по завершению 9 диалогов)

Я даю Вам 10 минут, чтобы вы подумали и сделали запись в дневнике в таблице «КАРТА 9 САМОВ».

Рекомендации ведущему: после выполнения можно провести промежуточную рефлексию. Затем, можно приступить к этапу-б.

Этап-6. Интеграция.

В процессе нашего тренинга, мы не просто познакомились, но существенно углубили наши отношения, и получили новый опыт. Теперь выполним упражнения, которые помогут нам погрузиться в положительные эмоциональные состояния, и будут способствовать достижению состояния внутреннего равновесия.

Дай десять!

Я включу мелодичную красивую музыку. Вам необходимо будет хаотично ходить по аудитории, почувствуйте эту музыку, пусть ваши движения станут сообразны с мелодией также гармоничны и красивы. Встречайтесь друг с другом взглядами и взглядами благодарите друг друга. Затем, спустя некоторое время, при встрече прикасайтесь друг к другу руками на уровне глаз (смотрите в глаз, благодарите взглядом), пусть медленно встретятся ваши пальцы рук, затем прикоснуться ладони. После смотря друг другу в глаза поблагодарите друг друга за то важное, что случилось сегодня.

Шепот ангелов.

Встаньте в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, образовав узкий коридор. Представьте, что вы «ангелы», первый участник встает в начало коридора, последний в конец, лицом друг к другу. Первый закрыв глаза начинает медленно начинать идти через коридор, все «ангелы», касаясь плеча, шепчут ему на ухо, то ценное, что увидели в нем, начиная фразу словами: «сегодня, тебе удалось открыть...». Когда он проходит весь коридор, его встречает последний и приобняв, говорит: «Я принимаю тебя таким каким ты стал!». Затем. Встречающий становится в пространство «ангелов», «прошедший» встает на его место, чтобы выполнить его функцию. Тем временем следующий участник начинает свой этот путь.

Этап-7. Шеринг (круг опыта).

В заверении нашей первой встречи я попрошу каждого участника кратко высказаться. Либо по кругу предавая наш «талисман». Скажите о важных ваших открытиях, что для вас было ценным? Или напротив о своих затруднениях? Что ж, начнем!

Тема 2.3. «САМОидентичность».

Материалы, инвентарь	стулья по числу участников, расставленные в круг, колонка для воспроизведения звука, приятная релаксирующая музыка, цветные карандаши или восковые мелки, гимнастические коврики для медитации лежа.
-----------------------------	--

Этап-1. Теоретический тезис.

САМОидентичность – это сообразие самому себе, принятие своей индивидуальности такой какая она есть, целостность и внутреннее единство при сохранении многогранности личности, ощущение ценности собственного «Я», вне зависимости от внешних влияний. Самоидентичность – это чистое, подлинное, глубинное «Я», свободное от каких-либо отождествлений - это тождественность самому себе.

Этап-2. Шеринг.

Итак, сегодняшняя встреча будет посвящена открытию САМОидентичности. Упражнения, которые нас ждут, помогут нам увидеть себя настоящего, встретиться с самим собой, ответить на вопрос «Кто Я такой?». Предлагаю провести шеринг – круг обозначения своих целей и ожидания участия от предстоящего тренинга (*участники высказываются по кругу*).

Этап-3. Знакомство.

Если с предыдущих встреч участники слабо запомнили имена друг друга, следует выполнить 1-2 упражнения на знакомства из блока упражнений на знакомство.

Этап-4. Разогрев.

Ответим на два самых важных вопроса. Начнем с первого вопроса.

Упражнение 1.1. «Кто Я?»

- Подумайте над ответом на вопрос «Кто Я?». Теперь хаотично перебрасывайте мячик друг другу. Отвечайте на этот вопрос. Долго не думайте, отвечайте кратко и быстро.
- (*время выполнения 2-3 мин*). Стоп! Благодаря тому, что вы сами отвечали на этот вопрос и слышали ответы других, у вас появился собственный более точный ответ. Запишите его в дневник - задание 1.1. «Кто Я?».

Упражнение 1.2. «Что Я?»

- Теперь подумайте над вторым вопросом: «Что Я?». Также хаотично перебрасывайте мячик друг другу, отвечая на этот вопрос. Долго не думайте, отвечайте кратко и быстро (*время выполнения 2-3 мин*). Стоп! Благодаря тому, что вы сами отвечали на этот вопрос и слышали ответы других, у вас появился собственный более точный ответ. Запишите его в дневник - задание 1.2. «Что Я?».

Этап 5. Выполним упражнение 1.3. Оно называется «Вселенная моих «Я». Попробуйте заглянуть в самого в себя и нарисовать различные свои «Я»:

- центром этой вселенной будет твое Атомарное «Я» неделимое «Я», свободное от каких-либо отождествлений, ролей и функций.

- в форме планет, звезд, комет и астероидов отразятся «Ролевые Я» - это «Я», которые представлены определенными ролями «Я-школьник», функциями (действиями) «Я-работающий» или качествами «Я добрый» и тому подобное. Нарисуйте эту картину и прямо на рисунке дайте названия своим «Я» (*время выполнения 5 мин*).
- Посмотрите на получившуюся картину... Мысленно ответьте на вопрос «Что вы почувствуете?». Скажите об этом в круг.

Этап 6. Медитация: «Настоящее Я».

Основным упражнением нашего тренинга станет медитация, которая называется «Встреча с Собой». Она будет направлена на получение опыта ощущение своего Я, переживание своей самоидентичности, обретение своего Истинного Я.

Поясним, что такое медитация:

Медитация – это психологическое практика, в которой в состоянии расслабленности, отпуская рамки внутреннего контроля и критики, происходит фокусировка сознания на определённой теме, где, доверившись потоку спонтанных образов, удастся погрузиться в процесс свободного размышления. Этот процесс неизбежно приводит к внутреннему открытию: инсайту, осознанию, новому чувственному переживанию.

Включив приятную спокойную инструментальную музыку ведущий зачитывает текст медитации, делая смысловые паузы в местах текста, отмеченными троеточием.

Текст медитации:

Займи удобное положение сидя... Твоя поза должна быть симметрична... На уровне солнечного сплетения, слегка вытяни руки, как будто держишь легкий невидимый шар. Почувствуй его... его тепло, свет, энергию. Шар, можно ощущать... он увеличивается в размерах. Наблюдай за этим изнутри... Увеличение шара в размерах приводит к тому, что руки начинаю опускаться... пока руки не коснутся колен...

Смотри перед собой прямо... твой взгляд расфокусирован... то есть как бы обтекает все предметы... и плавно устремляется в даль... Глаза закрываются... и ты... начинаешь обращать внимание на звуки вокруг... Звуки, которые близко... звуки которые далеко... Прислушайся к тому, что далеко... это звуки улицы... Теперь перемести внутренний взор к тому, что близко... - это музыка... мой голос...

Можно обратить внимание на то... что все звуки находятся в тишине... эта тишина всегда с тобой...и как бы шумно не было вокруг, ты всегда можешь слышать эту тишину.

Если слушать тишину..., то можно услышать... услышать удары собственного сердца... Прислушайся... слышишь... свое дыхание...? Плавный спокойный вдох, и плавный спокойный выдох. В тишине все это можно ощущать... как вместе с этим ты ощущаешь то, что некоторые мышцы достаточно расслаблены, а некоторые напряжены.

Например - стопы, попробуй их расслабить... и обрати внимание на ту легкость и тепло которое возникает после, того как исчезает напряжение. Теперь область щиколоток... мышцы расслабляются... появляется тепло и легкость. Затем расслабление наступает в области голени... Теперь колени... Расслабляются бедренные мышцы – они наполняются теплом легкостью... Далее область таза... Расслабляются мышцы живота и поясницы... энергия тепла и силы... поднимается вверх вдоль позвоночника... Расслабляются верхние мышцы спины... легкость и спокойствие касается области груди... Волны расслабления прокатываются по рукам: плечи... предплечья... кисти рук – и пальцы... Энергия поднимается вверх - область шеи... Теперь расслабляются мышцы лица:... губы... мышцы глаз... область лба... расслабляется зона темени..., затылок... и вески.

Сейчас возможно наблюдать большее расслабление, чем 3 минуты назад. Это состояние и является началом медитативного размышления.

В этом состоянии... не сложно обнаружить... место пребывания своего Я... Это - тело... Некоторые люди... соотносят свое Я... со своим телом. Однако простой опыт самоосознания позволяет обнаружить иное... Обрати внимание, на свою правую руку... это твоя правая рука... Обрати внимание на свою левую руку..., это твоя левая рука. Обрати - внимание на свои ноги... это твои ноги. Обрати внимание на свое туловище... - это твое туловище. Это твоя голова, это твой мозг. Все это твое - твоё тело... Это тело... состоит из тканей..., клеток..., которые объединены в органы... Оно работает... как механизм... подобно машине. Но... кто хозяин этой машины?

В общественной жизни... Мы играем множество ролей... и выполняем множество функций. Вспомни и представь. эти роли...: Я дочь или Я сын, Я - школьник, друг... постарайся отразить все многообразие своих ролей... Назови их... они очень разные... среди этих ролей есть три самые важные... – ощути их... Что он дают? И к чему они ведут тебя? Что хотят? Что чувствуют?...

Но это лишь роли..., функции... - маски. Кто этот актер...? Сними эти маски... – и отождествления... почувствуй свое атомарное – Я. Которое тождественно только самому себе... Ощути: «Я - ЕСТЬ Я!». Запомни это ощущение... И сохраняй его...

Теперь попробуй распространить свое сознание..., сознание своего атомарного Я... на все свое тело...: на каждую клеточку..., на каждый орган... Ощути, что граница твоего Я проходит по границе твоего тела.

Теперь наполни этим ощущением... все свои малые Я... Попробуй ощущать все качества этих Я одновременно..., как будто они наполнили комнату твоего сознания... Почувствуй энергию этого объединения... и распространи ее это здание, как будто бы наполнил собой эту комнату... Затем распространи его... на весь город... всю страну... на всю Землю... - ощути Я - планета Земля. Не останавливайся на этом...,

осознай свое Я... как Солнечную Систему. Затем почувствуй себя... всей Вселенной..., планеты звезды... – это всего лишь клеточки твоей большой-большой души. Это... это твое Всеобъемлющее Я...

Но вся вселенная похожа на шар..., состоящий из звезд, планет и сияний..., Шар которые в руках держит человек... И этим человеком... - являешься ты. Ты... - держишь этот шар в руках... там в этом шаре... вокруг солнца..., вращается маленькая... земля..., на которой... где-то ты... в руках держишь... шар... И ты одновременно больше большего и меньше меньшего. Чувствуешь это? Это возможно... здесь и сейчас... этой точке пространства и в это время... Сохрани этот опыт... глубоко-глубоко... и постарайся его осознать... если не сейчас ..., то в ближайшее время.

А сейчас... вновь прислушайся к тому..., что происходит вокруг...: музыка..., мой голос..., звуки вокруг..., в твоих руках шар... – образ, который помог тебе приблизиться к пониманию самого себя, **самоидентичность – твоему настоящему Я.**

Почувствуй свои руки, свои ноги – ощути себя в своем теле..., в этой точке пространства... приготовься... и на счет «три». Можно будет открыть глаза: «один... два... три...!».

(оставив звучание музыки позвольте участникам переключиться из пространство внутреннего мира в мир внешних ощущений)

Этап 7. Понимание.

- **Шеринг.** Обсудим тот опыт, который приобрел каждый, осуществив это путешествие. Что вам удалось понять, ощутить почувствовать, увидеть испытать? Как произошла встреча со своими «Я»? Как они воспринимались? *(в группе проходит рефлексивный круг высказываний).*

- **Запись в дневник.** Сейчас мы обратимся к дневнику и заполним таблицу – 1.3.

- В первом столбике «ТЕОРИЯ» содержатся определение трех понятий «Ролевые Я», «Атомарное Я» и «Всеобъемлющее Я».

- Во второй столбик впишите названия (или имена) трех самых значимых «Ролевых Я».

- В третий столбик запишите напротив «Ролевых Я» по одному их выдающемуся качеству; затем напротив «Атомарного – Я» и «Всеобъемлющего Я» впишите по три их существенных качества (признака, свойства).

Рекомендации ведущему: после того, как таблица будет готова, со страницы 63, необходимо вырезать «оборотку» 1.3. и выдать каждому участнику тренинга)

• **Раскрытие секрета.**

Я выдаю вам «оборотку» 1.3. Этим бланком нужно закрыть «шапку» столбика-3 и прочитать текст столбика с новым печатным заглавием.

Получится: **ВСЁ это - есть Я -Я Настоящий(ая):** и далее письменным текстом характеристики отдельных, объединятся в целостную самохарактеристику, позволяющие приблизиться к определению самоидентичности – своего Настоящего Я.

• Для лучшего принятия и осознания полученного результата можно предложить зачитать каждому участнику полученный текст на группу.

Этап-8. Рефлексия.

Итоговая запись в дневник. В завершении нашего тренинга. Запишите в итоговую таблицу «Точка-9. САМОпознание» свой личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться *(когда участники сделают записи)*.

Шеринг. Теперь передавая друг другу талисман, попрошу каждого сказать о результатах полученного опыта встречи с самим собой. Скажите о важных ваших открытиях. Что для вас было ценным? Какие мысли вам показались важными?

Что ж, начнем!

Тема 2.4. САМОВыражение» - тренинг метафорической самопрезентации

Материалы, инвентарь	стулья по числу участников, расставленные в круг, книжный столик в центре круга, на столе множество предметов и фигурок.
-----------------------------	--

Этап-1. Теоретический тезис.

Следует отличать самовыражение от выражения: человек может выразить мысль, чувство, отношение или намеренье, однако при этом его Я останется не выраженным.

САМОВыражение - это процесс деланья ощутим для других своего собственного Я, процесс проявления своей уникальной сути, а также воплощения себя в результатах своих дел и поступков.

Этап-2. Шеринг.

Итак, сегодняшняя встреча будет посвящена САМОВыражению. Упражнения, которые нас ждут, помогут нам проявить, то что внутри, сделать это более ярким и ощутимым. Предлагаю провести шеринг – круг обозначения своих целей и ожиданий.

(участники высказываются по кругу)

Этап-3. Знакомство.

Если после предыдущих встреч участники слабо запомнили имена друг друга, следует выполнить 1-2 упражнения на знакомства из блока упражнений на знакомство.

Этап-4. Разогрев.

Упражнение 2.1. Перед вами стол, на котором находится множество предметов. Ваш взгляд случайно касается одного из предметов. Возьмите этот предмет в руку. Теперь попрошу каждого по очереди сказать «Почему вы выбрали этот предмет?».

(после того как все высказались)

Сделайте соответствующую запись в дневнике в поле 2.1.: запишите наименование предмета и ответьте на вопрос «Почему вы выбрали этот предмет?».

(после выполнения задания).

Упражнение 2.2. Теперь если представить, что этот предмет одушевленный, попробуйте описать его состояние опираясь на таблицу 2.2. запишите три его качества, о чем он сейчас думает, что он сейчас чувствует, что он сейчас хочет. И если бы он мог говорить то, чтобы он сейчас сказал

- Теперь «обороткой» 2.2. закройте первый столбик таблицы и прочитайте получившийся текст. По сути текст отражает ваше актуальное психологическое состояние. Похоже на правду? Данный предмет выступил экраном для проекции вашего состояния, послужил материалом для самовыражения. *(Можно провести небольшое рефлексивное обсуждение)*

Этап-5. Основное упражнение

Упражнение 2.3.

Приступим к основному упражнению. Сейчас необходимо письменно подготовить захватывающее, яркое, глубокое, интересное выступление, состоящее из 7 строк. Для этого:

В семи строках выразите самого себя посредством выбранного предмета. Для составления выступления используйте полученные в предыдущем упражнении фразы, в которых удачно выражается твое «Я». Запишите этот текст у вас 5 минут

(после выполнения задания).

- Объединившись в пару зачитайте свой текст собеседнику и выслушайте его, затем повторите это еще в двух парах *(после выполнения задания).*
- Теперь каждому участнику дается 1,5 минуты на выступление. Человек выходит на сцену (приветствуем аплодисментами). Он делает свое выступление (ровно 1,5 мин) мы провожаем его аплодисментами и встречаем следующего спикера (не комментируем и не задаем вопросов). При выступлении в текст не смотрим. Выражаем себя в сценическом моменте *(после выполнения проводится рефлексия в кругу)*

Этап-6. Рефлексия

Шеринг. Передавая друг другу «талисман-передавалку», попрошу каждого сказать о результатах опыта сегодняшнего тренинга. Скажите о важных ваших открытиях, что для вас было ценным? Какие мысли вам показались важными? На сколько удалось выразит себя? Что ж, начнем!

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9. САМОпознание» в строке САМОвыражение свой личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

Тема 2.5. «САМОподдержка» - тренинг в кругу поддержки

Материалы, инвентарь	Цветные карандаши или мелки, колонки для воспроизведения звука, приятная музыка, стулья по числу участников, расставленные в круг, дополнительные стулья.
-----------------------------	---

Этап-1. Теоретический тезис.

В своей жизни каждый из нас в определенных ситуациях нуждается в **поддержке**, то есть в привлечении сторонних ресурсов или помощи. При внешней поддержке в качестве точки опоры выступают окружающие люди или объекты среды. При внутренней поддержке в опорой становятся явления моего внутреннего мира (опыт, мотивы чувства, взгляды и т.д.).

САМОподдержка это способность человека опираться на собственный личностный потенциал, выступая в жизни опорой для самого себя. При этом можно провести отличие внутренней поддержки САМОподдержка это опора на собственное «Я» - ту самую «САМОидентичность».

Этап-2. Шеринг.

Итак, сегодняшняя встреча будет посвящена САМОподдержки. Упражнения, которые нас ждут, помогут нам найти опору в себе. Предлагаю провести шеринг – круг обозначения своих целей и ожиданий на сегодняшний день. Передавая талисман по кругу, скажите: «Что в поддерживает тебя , делает сильнее, дает тебе энергию? *(после выполнения задания)*».

Этап-3. Знакомство.

Если с предыдущих встреч участники слабо запомнили имена друг друга, следует выполнить 1-2 упражнения на знакомства из блока упражнений на знакомство.

Этап-4. Разогрев.

Каждый человек, как в жизни, так и в конкретном деле, нуждается в 4-х видах поддержки (в дневнике обратите внимание на точку-3 упражнение 3.1.) - это :
поддержка сверху – поддержка старших (родители, учителя, наставники, руководители, мастера – те, кто обладает опытом);
поддержка снизу – поддержка тех, о ком заботишься ты, кто идет за тобой, кто является младшим (твои младшие братья и сестры, в перспективе твои дети, ученики,
поддержка на равных - это: друзья, единомышленники, одноклассники, коллеги по работе, имеющие равный с тобой статус,
самоподдержка – умение опираться на самого себя.

Упражнение 3.1.

Запись в дневник. Итак, в своем дневнике заполни схему 3.1, определив в пустых полях тех, кто тебя поддерживает или то, что тебе дает поддержку: сверху, снизу, на равных и в самом себе *(после выполнения задания)*.

- **Экспресс-общение.** Проведем экспресс-общение в парах. Для обсуждения будет предложено 4 вопроса, соответствующих 4 видам поддержки. На обсуждение в паре дается 4 минуты (2 минуты на вопрос отвечает один человек, а второй слушает и задает уточняющие вопросы; после сигнала ведущего они меняются позициями). Важно учитывать, что после каждого обсуждения необходимо менять пару.
- **Итак, объединитесь в пару. Внимание! Первый вопрос!**

1) Кто или что поддерживает тебя сверху?

(после выполнения задания)

2) Кто или что поддерживает тебя снизу?

(после выполнения задания)

3) Кто или что поддерживает тебя на равных?

(после выполнения задания)

4) Что тебя поддерживает изнутри? Что значит для тебя опираться на самого себя?

(после выполнения задания)

- **Рефлексия.** Подводя итог экспресс-общению, пусть каждый кратко выскажется: «Что удалось понять осознать, заметить при выполнении этого упражнения?».

Этап-5. Основное упражнение «Круг поддержки»

Рекомендации ведущему: Если тренинг проходит в большой группе то, желательно разделить участников на несколько подгрупп (7-12 человек)

Данное упражнение выполняется в пять этапов: 1) запись в таблицу, 2) круг поддержки, 3) открытие секрета, 4) самоподдержка, 5) рефлексия.

1) Запись в таблицу. В первый столбик таблицы 3.2. запишите имена участников группы (в той последовательности, как они сидят в кругу). Затем, напротив имени каждого участника в столбике-2 запишите его выдающееся ценное качество (это может быть черта характера, способность, позиция). Это может не проявленное качество – личностный потенциал. И даже, если вы еще плохо знаете друг друга, то увидеть потенциал всегда возможно.

(после выполнения задания)

2) Круг поддержки. Теперь садимся в круг (ведущий в круг не садится, он ставит в круг пустой стул). Этот пустой стул будет «горячим». Почему? Сев на него – вы это ощутите. Итак, на стул садится один из участников группы. Свой дневник он отдает другому участнику, который будет вести запись, заполняя столбик-3. Участники по кругу, смотря в глаза и лично обращаясь, говорят сильные стороны, сидящего на «горячем» стуле. Причем не просто зачитывая текст, раскрывая содержание. Например, «Сергей я вижу уверенности и твердую волю. Ты действительно можешь достичь того, чего ты хочешь. Это проявляется как в учебе, так и в спорте и в отношениях с друзьями». Человек, выполняющий функции писаря, записывает основные характеристики, которые дают участник напротив их имен. На каждого участника выделяется 3 минуты. Если остается лишнее время, то группа продолжает обозначать сильные стороны человека, пока не прозвучит сигнал. Затем на «горячий» стул садится следующий участник. Начинаем выполнение упражнения!

3) Открытие секрета. Умение опираться на собственное «Я» формируется по принципу «извне-вовнутрь», то есть получая поддержку от других, мы постепенно «нащупываем» опору себе. Потому сейчас перейдем от поддержки к САМОподдержки. Для этого возьмите «оборотку 3.2.» и закройте ей «шапку таблицы» и прочитайте то, что получится в результате: «потенциал – который ты увидел в других является твоим собственным, а то что в тебе видят другие люди, это не просто в тебе есть, это то, чем ты можешь смело делиться с другими.

4) Самоподдержка. Теперь закрепим полученный результат. Объединимся в четверки. Внутри микрогруппы, каждый участник зачитывает полученный текст:

БЛАГОДАРЯ ВАМ	Я ВИЖУ В СЕБЕ ПОТЕНЦИАЛ: (и зачитывается содержание столбика-2)	И ТЕПЕРЬ Я МОГУ ДАРИТЬ ВАМ (и зачитывается содержание столбика-3)
--------------------------	--	--

Участник дает выступающему поддерживающую обратную связь
(на работу микрогруппы выделяется 8 мин. Примерно по 2 каждого)

5) Рефлексия.

Шеринг. Передавая друг другу талисман, попрошу каждого сказать о результатах опыта сегодняшнего тренинга. Скажите о важных ваших открытиях, что для вас было ценным? Что вам дал круг поддержки? Ваше ощущение от САМОподдержки?

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9. в строке «САМОподдержка» свои личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

Тема 2.6. «САМОрегуляция» - тренинг управления эмоциями и чувствами

Материалы, инвентарь	Колонки для воспроизведения звука, приятная музыка, стулья по числу участников, расставленные в круг, гимнастические коврики
---------------------------------	--

	для физических упражнений, спортивная свободная одежда участников.
--	--

Этап-1. Теоретический тезис.

Упражнения блока саморегуляции рекомендуется сопровождать мелодичной германизирующей инструментальной музыкой.

САМОрегуляция – это способность человека управлять своими: действиями, речью, мыслями, чувствами, мотивами, установками, ролями и позициями – движениями своего собственного Я.

Существует два основных метода управления собой:

интрамодальный, имеющий внутреннюю опору на самого себя (установки, цели, образы собственные физические движения);

экстрамодальный, опирающийся на группу или внешние обстоятельства (обязательства перед кем-то, поставленные внешние цели, совместная деятельность).

Этап-2. Шеринг.

Таким образом, следующим САМОм на нашем интенсиве станет «САМОрегуляция». Упражнения, которые нас ждут научат нас определять, осознавать и изменять наши психологические состояния.

Предлагаю провести шеринг – круг обозначения своих целей и ожиданий на сегодняшний день. Передавая талисман по кругу, скажите: «Что в поддерживает тебя , делает сильнее, дает тебе энергию? *(после выполнения задания)*

Этап-3. Знакомство.

Если с предыдущих встреч участники слабо запомнили имена друг друга, следует выполнить 1-2 упражнения на знакомство из блока упражнений на знакомство (см.стр.13-14).

Этап-4. Разогрев.

Упражнение 4.1. Мое актуальное состояние.

Начнем с экстрамодальных методов: проведем экспресс-общение по теме встречи.

Первым этапом саморегуляции является умение человека выделять в своем сознании свои собственные мысли, чувства, мотивы и действия.

- Для обсуждения будет предложено 4 вопроса, соответствующих 4 психологическим сферам (эмоциональная (Что чувствуешь?), когнитивная (О чем думаешь?), эффективная (Что делаешь?) и мотивационная (Что хочешь?). На обсуждение в паре дается 4 минуты (2 минуты на вопрос отвечает один человек, а второй слушает и при возникновении паузы повторяет один и тот же заданный вопрос. После сигнала ведущего они меняются позициями). Важно учитывать, что после каждого обсуждения необходимо менять пару.
- Итак, объединитесь в пару. Внимание! Первый вопрос!

1) Что ты сейчас делаешь?

(после выполнения задания)

2) О чем ты сейчас думаешь?

(после выполнения задания)

3) Что ты сейчас чувствуешь (ощущаешь)?

(после выполнения задания)

4) Что ты сейчас хочешь (к чему стремишься)?

(после выполнения задания)

- Запись в дневник. Отразить свое состояние в четырех обозначенных сферах, ответив на четыре вопроса таблицы- 4.1.

- Рефлексия. Скажите: «В каких сферах было проще обозначать свои состояния, в каких сложнее и почему? Что дало тебе это упражнение? Как изменилось состояние при проговаривании того, что внутри?

(после выполнения задания)

Этап-5. Основные упражнения

5.1. Упражнение: управляемое самоизменение.

1) Начнем с интрамодальных методов саморегуляции. Сядьте на середину стула. Ноги параллельно друг другу на ширине плеч. Колени слегка нависают над кончиками пальцев ног. Руки лежат на коленях. Взгляд направлен перед собой. (Из этого положения удобно быстро встать. Попробуйте.). Теперь закройте глаза и плавно замедлите дыхание, дышите спокойно через нос. Внутренний взор обратите в область сердца. Ощутите его, как орган тела. Ощутите его, как средоточие значимых чувств. Заглянув в свое сердце, вы можете обнаружить множество актуальных переживаний: некоторые приятны, некоторые – нет. Однако, можно заметить, что в сердце в настоящее время тебе чего-то, не хватает. Попробуй ощутить, какого чувства, состояния, эмоции тебе не хватает. Мысленно произнеси: «В настоящий момент времени мне не хватает (и произнеси это чувство)». Теперь плавно открой глаза и сделай запись в дневнике упражнения-4.2. по стрелочке-1.

(после выполнения задания)

2) Теперь встаньте. Сейчас мы сделаем чудо саморегуляции. Закройте глаза, положите руки на сердце и почувствуй то, что вам не хватает. Мысленно скажите: «Мне этого очень не хватает..., но я это могу почувствовать..., когда я себе позволяю – я это чувствую... и вот сейчас я начинаю это чувствовать... усиливать это чувство... чувствовать его все более отчетливо... – и вот наконец, я чувствую это». Теперь откройте глаза. Сейчас мы закрепим полученный результат посредством экстрамодальных методов. Вам нужно хаотично двигаться по аудитории и встретившись с человеком назвать его имя и сказать: «Сейчас я чувствую (и назвать свое чувство)». В ответ встретившийся произнесет свою фразу. Так мы будем встречаться и обозначать свое новое состояние

(Включается музыка, упражнение выполняется 3 минуты. После выполнения задания.)

Запись в дневнике. Сделайте запись в дневнике упражнения-4.2. по стрелочке-2.

3) Сейчас снова мы будем. Хаотично ходить, встречаясь друг с другом. Только теперь мы будем дарить свое чувство другому человеку произнося фразу: «Я хочу подарить тебе (и назвать свое чувство). В ответ вам подарят другое чувство – ТАК ПРОИЗОЙДЕТ ОБМЕН. И встретившись с другим человеком, вы будите дарить ему то, что вам подарили при предыдущей встрече.

Включается музыка, упражнение выполняется 3 минуты. После выполнения задания.

Запись в дневнике. Сделайте запись в дневнике упражнения-4.2. по стрелочке-3.

4) Рефлексия: Скажите, что с вами происходило в процессе выполнения этого упражнения?

5.2. Практикум интрамодальной САМОрегуляции.

- Как вы уже поняли управлять своими внутренними состояниями можно через управление своим телом: дыхание, определенные движения и применяя некоторые словесные фразы, которые формируют определенные установки «*аффирмации*», позволяющие достигать желанного эмоционального результата. Попробуем с вами: *напрягушки, потягушки, шлепалки, покрикушки, дышалки, двигалки*. Несмотря на свою простоту, они действительно помогают преодолеть порой достаточно тяжелые эмоциональные состояния. Ведь психологическое напряжение, которое создает определенная эмоция, превращается в физиологическое напряжение, от чего формируется мышечный зажим, который сам по себе удерживает нас в этом состоянии. Потому снятие зажима это важное саморегулятивное действие. Итак, займите место в аудитории так, чтобы не соприкасаться вытянутыми

руками с соседями перед собой, позади и по сторонам. Встаньте так, чтобы видеть меня. Я буду показывать движения.

Напрягушки. Ноги чуть шире ширины плеч. Колени слегка согнуты, нависают над носками. Спина прямая, плечи расслаблены. Взгляд перед собой. Сейчас: Я буду называть часть тела, и считать до 5, а вы будите напрягать ее все сильнее и сильнее, когда буду произносить 5 вам нужно резко расслаблять мышцы (*под динамичную музыку*).

Итак,

Сжимаем кулаки 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Поднимаем штангу с низу до груди 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Поднимаем штангу от груди кверху 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Упираемся руками в стену перед собой - двигаем стену 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Тянем резину из-за головы 1-2-3-4, 5 (расслабили) (расслабили).

Напрягаем мышцы шеи 1-2-3-4, 5 (расслабили) (расслабили).

Стискиваем зубы 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Зажмуриваем глаза 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Напрягаем лицо, 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Всю голову 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Разгибаем подкову 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Напрягаем мышцы пресса и поясницы 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Напрягаем ягодицы 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Слегка присев напрягаем бедра 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Встаем на цыпочки напрягаем голени 1-2-3-4, 5 (расслабили).

Теперь нужно будет напрячь максимально все тело, а потом расслабиться: я буду считать до 10, после 5 счетов расслабления, снова напряжение. Так сделаем 3 раза. Это упражнение будет нас учить плавно переходить из состояния напряжение в состояние расслабления и наоборот. Приготовились! Выполняем!

Потягушки позволяют не просто снять напряжение, но и разрешить себе получить удовольствие. Вспомните, как приятно бывает потянуться. Итак, сейчас мы будем потягиваться. Начните делать это в самых разных направлениях, изменяйте положение тела, улыбайтесь – находите движения доставляющие вам наслаждение (*выполняем 2 мин. под музыку*).

Шлепалки. Начинаем прохлопывать легкими частыми ударами ладоней свое тело, все мышцы: рук, ног живота, груди, спины лица, головы (*выполняем 2 мин. под музыку*).

Покрикушки основаны на принципе плавного вдоха и резкого энергичного вдоха с освобождающим криком.

Упражнения:

Крик. Сейчас мы будем кричать вместе. Смотрите на мою руку: внизу- полная тишина, вверху максимальный крик. Итак, я поднимаю и опускаю руку вы регулируйте уровень звука.

Топор. Поставьте ноги шире плеч. В руках у вас топор. Заносим его над головой и с криком «Ха!» рубим дрова.

Удары. Руки перед собой в стойке боксера. Мы делаем глубокий вдох и на выдохе наносим мощные удары по воздуху, громко считая до 8. Затем повторяем упражнение, считая до 16, потом до 24 и, наконец, до 32.

Покрики. Каждый участник выбирает удалой покрик: «Эх!», «Ох!», «Ах!», «Ура!», «Ё-хо!», «Ого-го!», «Ух!», «Уау!», «Ха!», «Та-там!», «Кия!».

Потренируйтесь его громко кричать, сопровождая мощным движением. (*после выполнения задания*) Первый участник громко кричит свой покрик, сопровождая его движением – затем вся группа вторит ему, после следующий и так далее.

Дыхалки.

Гармонизирующее дыхание

Встаньте прямо, выпрямите спину. Взгляд перед собой. Глаза слегка приоткрыты. Начните спокойно дышать носом. Обратите внимания на 4 такта дыхания: 1) медленный плавный спокойный вдох, 2) задержка дыхания до удовольствия, 3) медленный плавный спокойный выдох, 4) задержка дыхания до удовольствия.

Во время дыхания задействуйте все отделы легких: во время вдоха расслабляется живот (становится округлым) – так заполняются нижние отделы легких, затем расширяется грудная клетка – так задействуется середина легких и, наконец, приподнимаются ключицы. Получайте удовольствие от вдохов и выдохов. Постепенно замедляйте дыхание.

Подключите воображение и представьте, как со вдохом положительные чувства (радость, счастье, вдохновение) наполняют ваше тело, а на выдохе негативные эмоции покидают ваше тело и сознание.

Теперь к дыханию добавим движение в сочетании с образными установками.

Двигалки.

Шар. Приподнимите руки на уровне живота, как будто вы держите невидимый шар в диаметре 20 см. Теперь, когда вы делаете вдох, руки медленно расширяются и шар становится больше... Задержка дыхания. На выдохе руки сходятся до исходного положения, после снова задержка дыхания. Возникает ощущение, что шар участвует в дыхании вместе с вами. Продолжайте упражнение в своем темпе (3 мин.).

Чаша. На уровне солнечного сплетения вы держите воображаемую чашу. Делая вдох, вы поднимаете ее вверх, вытягиваясь к небу, здесь происходит задержка дыхания, чаша опрокидывается, и вы как бы омываетесь невидимой энергией скользя ладонями вниз по телу не задевая его. Внизу происходит задержка и упражнение повторяется вновь (3 мин.).

Открытие сердца. Вы делаете вдох и руки помещаются на область сердца. На выдохе левая рука отводится в сторону. Задержка дыхания. Делается вдох, правая рука отводится в противоположенную сторону. Задержка дыхания. Затем вы делаете вдох медленно сводя руки к груди (будто принимаете все то, что дает вам мир). Задержка дыхания. И на выдохе делаете шаг в мир, с улыбкой открывая свое сердце и свободно разводя руки в стороны (3 мин.).

5.3. Упражнение «Секрет счастья»

Счастье это неотъемлемое человеческой души. Оно подобно Солнцу. Однако его затмевают тучи других состояний. Ученые психологи, объединившись с опытными врачами, дали этим «тучкам» жуткие-прежуткие «названия», отчего эти состояния воспринимаются, как непреодолимые.

Вспомним гениальную психологическую идею Вини-Пуха: «Если пчел назвать «неправильно», то они станут «неправильными» и будут давать «неправильный мед»!». Точно так же, если психологические явления называть страшными непреодолимыми «названиями», то они превратятся в тягостные неконтролируемые психологические состояния (депрессия, агрессия, фобии, и тп). Потому мы предлагаем свои названия и очень простой способ избавления от них: «Секрет Счастья!». Проводится это как телесный практикум в 3 этапа.

1) Открытие секрета «Несчастья».

Все негативные феномены имеют определенное напряжение, которое проявляется в позах, жестах и речевых реакциях. Я буду объяснять и демонстрировать, а ты повторяйте делаете вместе со мной.

Простые и понятные названия, позволяющие легко управлять своим состоянием:	Что нужно говорить:
Бухтелка	Бу-бу-бу-бу...

Чтобы включить бухтелку, нахмурь бровки, надуь губки и издавай звуки:	
Рычалка Включается так: нахмурь бровки, вытаращи глазки, стисни зубки и сожми кулачки, для пуцего ужаса можешь дышать в ноздри и рычи, как «тигра»:	Р-rrrrrr!
Нылка Сделай лицо, как будто: тебе самое желанное не дали, самое важное забрали, но при этом надавали самого ненужного и бесполезного. И ты начинаешь ныть и причитать:	Ну чёоо! Ну Блиииин!
Гонобилка Перекуси мордочку, как будто понюхал или съел, что-то неприятное. А теперь произнеси:	Фу-ууу!
Ленька Представь, что ты лежишь на кроватке, тебя начинают будить, а ты медленно поворачиваешь головку и: 1) с удовольствием от уверенности в том, что тебя не поднять, 2) и легким неудовольствием от того, что тебя беспокоят, начинаешь, потягиваясь мычать.	М-ммм!
Боялка Подожми передние и задние лапки, подожми нижнюю губку, пусть слегка будут видны передние зубки, как у зайки, теперь выпучи глазки и трясая мелкой дрожью быстро-быстро кричи:	Ай-ай-ай!
Кипишилка Делается почти, как Боялка, только глазки надо выпучить сильнее, и не трястись, а потрясать передними лапками, и впиваясь взглядом во всех, быстро-быстро произносить:	Быстрее! Быстрее!
Печалька Поза не имеет значение, ощути что на твои плечи упала плита обстоятельств, теперь никогда-никогда не получите желанный «Чупа-чупс», последняя надежда умерла, руки как веревки упали вдоль тела, спина ссутулилась, голова опустилась и ты тихо говоришь себе: «Это всё». После нужно прибывать в полном в бездействии.	Всё.
Тупилка Активно формируется юношеском возрасте: особенно в студенческие годы. Включается так: верхняя часть лица до носа должна быть, как на бухтелки (нахмуренные бровки), нижняя часть лица – глупая-преглупая (откройте широко рот). После того, как тебе что-то сказали: «Вы подготовили домашнее задание?», ты замираешь в описанной выше позе и после некоторой паузы бомбические произносишь: Чё?!	(пауза) Чё?!
Отчаянье полнейшее Это апогей всех негативных состояний. Это когда все идет не по вашему плану. Подняв глаза в небо – ты не видишь перспектив – тучи повсюду. Шансов никаких! Что за напасть!? Ты поднимаешь руки вверх потрясаешь ими и иступлённо орешь:	О-ё-ёшеньки-ёё!

2) Избавление от Несчастья.

- Нажав кнопку фантазии (а она находится у тебя на любой понравившийся части тела), выполняй все что я скажу и покажу физически, активно воображая в деталях.

- Возьми старый пыльный мешок и хорошенько его встряхни. Теперь открой его и мимически изображая каждое вышеописанное явление кидай их в этот мешок. Например, изображаем Бухтелку, бухтим «бу-бу-бу!», и резко скидываем в мешок эту эмоцию. Итак, до «Отчаянья полнейшего».
- Подними этот тяжелый мешок, подойди к глубокой пропасти, размахнись и «Эх!» с силой брось его туда. Послушай некоторое время...
- Ознаменовав факт резкого приземления, скажи «Шлеп!» или «Бульк!» и отряхни руки.
Теперь следует обратить внимание на телесное состояние, которое является результатом данного упражнения.

Этап-3. Раскрытие секрета Счастья.

Вот теперь ты готов для восприятия Секрета Счастья.

Счастье не зависит от обстоятельств. Оно в Тебе, ты и есть Счастье. Когда ты Счастлив оно проявляется в теле. А если ты несчастен, то просто измени положение своего тела и счастье станет доступно.

Секрет Счастья

1.Прямая спинка	Выпрямляем спину, расправив плечи.	Ощути стержень своей жизни, свое предназначение, свой смысл
2.Солнышко в сердце	Растопырив широко пальцы, положи руки на сердце. Ладони это солнышко, а пальчики это лучики.	Храни и неси в своем сердце ключевые ценности такие как: Доброта, Любовь, Вера, Надежда, Здоровье и тп..
3.Высокоприподнятый носик	Подними носик вверх	Опираясь на прошлый опыт, стой в настоящем, оптимистично смотри в будущее
4.Широко-открытые изумленные глазки	Восхищенно по-детски широко открой глаза «Уау!», как будто ты в живую увидел Деда Мороза.	Будь готов к встрече с новым опытом.
5.Улыбочка на лице	Искренне улыбнись	Стань источником Радости!
6.И Крылушки за спиной	Потянись, вытянув руки вверх, и опуская их через стороны, ощути за спиной раскрытые крылья.	Ты можешь достигнуть мечты!

6) Рефлексия.

Шеринг. Передавая друг другу талисман, попрошу каждого сказать о результатах опыта сегодняшнего тренинга. Скажите о важных ваших открытиях, что для вас было ценным? Что вам дали комплексы упражнений на саморегуляцию? Какое у вас сейчас эмоциональное состояние?

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9. в строке «САМОрегуляция» свой личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

Тема 2.7. «САМОорганизация - тренинг установления баланса жизненных сфер

Материалы, инвентарь	Колонки для воспроизведения звука, приятная музыка, стулья по числу участников, расставленные в круг.
-----------------------------	---

Этап-1. Теоретический тезис.

Личностный рост – это не путь из точки А в точку Б, это развитие во всех значимых направлениях, организовать которое может только сам человек.

Самоорганизация – это осознанная внутренняя работа, направленная на упорядочивание собственных активностей, усилий, ресурсов и времени в различных сферах жизни для достижения личностно значимых целей и мечт.

Этап-2. Шеринг.

Сегодня наша встреча, будет посвящена САМОорганизации. Основным упражнением предстоящего тренинга станет «Колесо баланса», оно позволит упорядочить разноплановые деятельности жизни.

Предлагаю провести шеринг – круг обозначения своих целей и ожиданий на сегодняшний день. Передавая талисман по кругу, скажите: «Что в поддерживает тебя , делает сильнее, дает тебе энергию? *(после выполнения задания)*

Этап-3. Знакомство.

Если с предыдущих встреч участники слабо запомнили имена друг друга, следует выполнить 1-2 упражнения на знакомства из блока упражнений на знакомство.

Этап-4. Разогрев.

В качестве разминки можно предложить участникам выполнить 1-2 упражнения из блока «разогревочных упражнений».

Этап-5. Основные упражнения:

Упражнение - 5.1.«Колесо баланса».

На странице дневника изображен рисунок 5.1. Он представляет собой колесо, имеющее 8 секторов.

1) Выбери 8 важных сфер своей жизни, своей активности, которые для тебя важны, значимы и необходимы. Дай им названия и запиши в прямоугольниках 1-8. *(после выполнения задания)* Каждый сектор имеет 10-балльную градацию. Закрась сектора разными цветами на столько на сколько, данная сфера реализована в твоей жизни.

(после выполнения задания)

2) В парах проведем экспресс-общение. Я буду называть номер сферы(например №1), вы будите объединяться в пары и обсуждать сферу под номером 1 (у одного это может оказаться «спорт», у другого любовь). 2 минуты о своей сфере рассказывает один – другой слушает и задает уточняющие вопросы; следующие две минуты рассказывает о своей сфере его собеседник. Объединяемся в первую пару.

(после выполнения задания)

3) теперь объединитесь в тройки (желательно с теми с кем вы еще в парах не встречались). На каждого участника выделяется по две минуты. Расскажите своим собеседником о своем Колесе баланса в целом, начиная свое выступление словами: «Для баланса в жизни для меня важно развитие в следующих сферах... и я его вижу, так...».

(после выполнения задания)

Упражнение - 5.2. «Мой день».

Учитывая важность обозначенных 8 сфер жизни. Составь план идеального дня, когда ты уделяешь время каждому направлению. Имея ввиду, что в сутках 24 часа: примерно 8 часов уходит на сон, на активное время остается 16 часов. В таблице 5.2. распиши сколько часов/минут ты готов потратить на развитие каждого из отмеченных направлений. Пять минут на выполнение *(после выполнения задания)*.

• Объединившись в тройки, расскажите о своем плане идеального дня. Что дает вам, какие возможности раскрывает такой план? (5 минут на общее обсуждение в тройке)

(после выполнения задания)

Упражнение - 5.3. «Ось жизни».

- Снова вернитесь к своему «Колесу баланса». Как известно у колеса имеется ось вращения. Так и у тебя в жизни есть своя ось, точка из которой исходит всякая активность, точка во круг которой вращаются все твои активности. Сейчас я включу музыку, а ты посмотри на «Колесо баланса» и свою жизнь, постарайся найти ощутить эту самую ось своей жизни. Что это? И ответ запиши в прямоугольнике 5.3. Время выполнения - 5 минут.
(после выполнения задания)
- Теперь каждого участника я прошу сказать, что для него является осью жизни?
(после выполнения задания)

Этап-6. Рефлексия.

Шеринг. Передавая друг другу талисман, пусть каждый обозначит личный итог проведенной работы. Скажите о важных ваших открытиях, что для вас было ценным? Что дает вам осознание «Колеса баланса»?

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9. в строке «САМОорганизация» свои личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

Точка-6: «САМОкат»- тренинг раскрытия потенциала игры

Материалы, инвентарь	Колонки для воспроизведения звука, энергичная позитивная музыка, стулья по числу участников, расставленные в круг, гимнастические коврики для физических упражнений, спортивная свободная одежда участников, инвентарь для подобранных игр
-----------------------------	--

(здесь приведен список рекомендуемых игр, при составлении тренинга ведущий может подобрать игры на свой вкус и сообразно группе в которой проходят занятия).

Этап-1. Теоретический тезис.

Игра является одним из важнейших видов деятельности. Она сопровождает человека с момента рождения на протяжении всей жизни. Будучи деятельностью «понарошку», между тем она выполняет существенную роль в социализации человека, развитии навыков саморегуляции и освоении им определенных видов деятельности. Эту точку по идеи нужно было назвать «САМОигра», но не совсем понятно и не очень звучит. Поэтому точка получила название «САМОкат» здесь мы осуществим погружение в игру, с целью обращения внимания не столько на ее результат (выигрыш или проигрыш), а скорее на сам процесс, доставляющий радостное удовольствие, то есть САМОй игре.

Этап-2. Шеринг.

Сегодня наша встреча, будет посвящена Игре. Все время мы будем играть. Проведем первый круг. Я задам три вопроса. Наш талисман пусть произвольно переходит от одного другому...

1) Назовите свое имя и какая в детстве у тебя была любимая игра? (чур компьютерные не называть).

(после выполнения задания)

2) Какая у тебя в детстве была любимая игрушка?

(после выполнения задания)

3) Какие эмоции дает человеку игра?

(после выполнения задания)

Запись в дневник. На странице - сделайте записи в пространствах 6.1-3.

Этап-3. Знакомство.

Теперь сыграем в несколько игр в которых фигурируют имена.

Еду зайчиком... Команда стоит в кругу, оставив одно пустое место, человек справа занимает это пустое место и говорит «Еду», следующий занимает освободившееся место и говорит «Зайчиком», третий становится на освободившееся место «в трамвайчике», четвертый занимает освободившееся место говорит «с (и называет имя человека в команде) – Тот кого назвали занимает свободное место, освоившиеся место занимает человек с право и говорит «еду» (далее повторяется игровой цикл).

Волейбол в двух командах Две команды встают друг против друга, видимый мяч перебрасывается из команды в команду, команда хором называет имя своего игрока к которому прилетел мяч.

Муха

(понадобиться газета, свернутая в трубочку)

Встаньте вкруг. Еще раз произнесем свои имена. (если в группе есть участники с одинаковыми именами, то необходимо, чтобы они выбрали для себя производные от своего имени имена, отличающиеся друг от друга, например Елена – Лена, Леночка) Один человек со свернутой газетой находится в центре круга. Некто произносит имя. Это значит, что участнику с этим именем на голову села муха. Человек с газетой должен ее убить. Тот на кого села муха, должен успеть произнести имя другого участника. Если он не успевает, произносит, свое имя, имя человека с газетой или человека, которого нет в группе, то он становится человеком с газетой, а предыдущий мухобой, встав на его место, начинает игру первым назвав имя одного из участников. Если человек успел назвать имя а рука мухобоя сорвалась, то игра просто продолжается.

Этап-4. Разогрев.

В качестве разогрева поиграем в такие игры как:

Катапульта.

Участник сидят в кругу ведущий убирает свой стул. Я говорю; «поменяйтесь местами те, кто...», и называю признак, например « те, кто позавтракал». И те, кто имеют этот признак должны пересесть. Я сажусь на свободное место, кому места не хватило становится на мое место и задает совой признак.

Дракон-принцесса-рыцарь.

1. Встаньте в две шеренги напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 5 м.

2. Сейчас мы сыграем в игру «Дракон-принцесса-рыцарь».

Вначале мы выучим движения:

- В руках у нас меч, мы размахиваем мечом, произносим: «вщик-вщик!» и шеренгами сходимся.
 - Теперь мы драконы, вытягиваем руки вперед, изображая пасть, произносим: «PPP!» и сходимся шеренгами.
 - Наконец, мы беззаботные принцессы, мы держимся за воображаемую юбочку, улыбаемся и напевая: «Ля-ля-ля!», кружась снова сходимся.
3. Теперь правила: рыцарь побеждает дракона, дракон съедает (побеждает) принцессу, принцесса покоряет сердце (побеждает) рыцаря.
4. У вас 10 секунд на принятие решение, в каком образе предстанет ваша команда.
5. По команде «марш!» шеренги сходятся (кто победит будет очевидно).

Перестройка, переезд, перемены.

Встаньте парами вкруг лицом в круг (один за другого, как в игре «третий лишний». Те кто во внутреннем кругу, те – «жильцы». Те, кто во внешнем кругу - вы - «дома». Сделайте руки домиком над головами своих «жильцов».

Когда я говорю: «переезд» - «жильцы» должны поменяться местами. Я, как ведущий, должен занять свободное место, тот кому места не досталось – становится ведущим.

Когда ведущий говорит: «перестройка» - местами меняются «дома».

А если звучит команда: «перемены» - то местами меняются все со всеми.

Этап-5. Основные игры.

Игра-задача «Сокровища Флинта».

Сейчас мы с играем в игру задачу. Каждому я раздую карточки с некой информацией (Так чтобы у каждого была не менее одной карточки, все карточки должны быть розданы). Это обрывки одной истории. Не показывая, друг другу напечатанный на листочках текст, ответьте на 7 вопросов. Время работы 15 минут. Если вам будет не хватать времени, то вы должны, посоветовавшись друг с другом, попросить у ведущих дополнительное время.

Вопросы:

- 1) Название скольких островов упоминается в рассказе?
- 2) Сколько человек задействовано в описанной ситуации?
- 3) Назовите женские имена упомянутые в рассказе?
- 4) На каком острове находится клад Флинта?
- 5) Кто уцелел во время упомянутого кораблекрушения?
- 6) Кто является последним владельцем карты Флинта?
- 7) Какова стоимость клада Флинта в долларах?

ОТВЕТЫ:

- 1) **Пять** (Скальный, Ветренный, Южная звезда, Призрак и Черная жемчужина).
- 2) **Пять** (Флинт автор карты, Билли одноногий боцман, Одноглазый Гари капитан «Изобеллы», Томсан - капитан «Магнолии», Старый Лео).
- 3) **Магнолия, Изобелла** (можно засчитать Испания).
- 4) **Остров Ветренный** (Гари не выполнил приказ Флинта и спрятал сокровища на другом острове, а именно на острове Ветренный, потому что лишь там она делала стоянку).
- 5) **Томсон – капитан «Магнолии» и Одноногий Билли – боцман «Изабеллы».**
- 6) **Старый Лео.**
- 7) **1 505 000 долларов.** 1) Томсон купил карту Флинта у Билли за 100 пиастр. 2) Старый Блу продаст карту Флинта вам втрое дороже, т.е – 300 пиастр. 3) Карта Средиземного моря стоит 1 пиастру – вместе стоимость карт 301 пиастр. 4) Чтобы найти стоимость клада в пиастрах, нужно умножить 301 на 10 000 = 3 010 000 пиастр. 5) Переводим полученную сумму в доллары – получаем 1 505 000 долларов.

КАРТОЧКИ

Оставшийся в живых человек с «Изабеллы» утверждал, что во время плавания их корабль делал лишь одну остановку у острова Ветреный	Если вы найдете клад, то его стоимость в 10 000 раз превысит стоимость карт, с помощью которых можно его найти
Акула откусила ногу Билли, когда тот, рискуя жизнью, спас карту Флинта, с тонущего корабля.	Флинт приказал Одноглазому Гари спрятать сокровища на острове Скальный.
Томсон купил карту Флинта у одноногого пирата за 100 пиастр.	Томсон и Билли более года прожили вместе на острове «Призрак».
В то время курс доллара был равен 2 пиастры.	Имя капитана фрегата «Изабелла» - Гари.
Гари не выполнил приказ Флинта.	Билли Грей - боцман «Изабеллы».
Группа небольших островов: Скальный, Ветреный, Южная звезда, Призрак и Черная жемчужина отмечены лишь на карте Флинта, без карты Средиземного моря их не найти.	Если вы захотите найти клад Флинта, то Старый Лео может уступить вам карту за цену втрое превышающую, цену за которую Томсон ее приобрел
Цена карты Средиземного моря 1 пиастра.	Томсон - капитан рыбацкой шхуны «Магнолия».
Оставшиеся в живых человек с «Магнолии» утверждали, что во время плавания их корабль делал лишь одну остановку у острова Скальный	Возвращаясь в Испанию, во время шторма фрегат «Изабелла» и шхуна «Магнолия» столкнулись и потерпели крушение не далеко от острова Южная звезда.
Томсон проиграл карту с указанием места клада Флинта, некому Старому Лео.	Из экипажа «Магнолии» в живых остался лишь капитан

Рефлексия после игры:

Что мешало достигнуть цели? Что помогало достигнуть цели? Кто был лидером и в чем проявлялось лидерство? Кто предлагал идеи решения? Все ли идеи были услышаны?	С какими чувствами столкнулись? Что интересного заметили? Насколько удастся в жизни преодолевать препятствия? К какому выводу пришел ты?
---	--

Лида ходит

Сейчас вам нужно взять стул и сесть в любое место в этой аудитории, как вам удобно. Я – ведущий. Условно буду называться «Лида». Моя задача занять свободный стул, задача команды – в течении 1 минуты не дать Лиде сесть на стул.

Правила: 1) нельзя преграждать путь Лиде, 2) нельзя задевать и толкать Лиду, 3) нельзя переставлять и двигать стулья, 4) нельзя разговаривать, 5) нельзя, чтобы вставало с места более 1 человека. Вам дается время подумать. Когда будете готовы – Лида пойдет.

Этап-6. Рефлексия.

Шеринг. Передавая друг другу талисман, пусть каждый обозначит личный итог проведенной работы. Что вам дало погружение в игры? Скажите о важных ваших открытиях, что для вас было ценным?

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9. в строке «САМОкат» свои личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

Тема 2.8. «САМОдеятельность» - тренинг творческой активности.

Материалы к тренингу:	Карандаши или восковые мелки. Листы для черновиков. Красивая мелодичная инструментальная музыка (традиционная японская). Медиа-проектор. Тексты японских стихов - хокку. Сулья по количеству участников, расставленные в круг.
------------------------------	--

Этап-1. Теоретические тезисы.

Самодеятельность – это активность, которая рождается из тебя самого, не потому что мне сказали или так надо, а от того что , мое Я развивается, расширяется и посредством деятельности рождающейся из него воплощается и запечатлевает себя в самых разных формах.

Нашим методом станет – творчество, как процесс создания нового, процесс создания прекрасного.

Творчество – это все, что вызывает переход из небытия в бытие (Платон).

Творчество – общее дело, творимое уединенными. (М. Цветаева).

Цель творчества - самоотдача, а не шумиха, не успех. (Б. Пастернак).

Творчество — это страсть, замирающая в форме.(М.Пришвин).

Этап-2. Шеринг.

Сегодня наша встреча, будет посвящена САМОдеятельности. В процессе нашей встречи мы коснемся 4-х видов творчества:

- 1) Спонтанное рисование.
- 2) Написание стихов (японские хокку).
- 3) Сценическое искусство –театр.
- 4) Созерцание прекрасного.

Итак, обозначим наш цели и ожидания в преддверии нашей встречи.

(после выполнения задания)

Этап-3. Разогрев.

В качестве «разогрева» проведем упражнения, которые активизируют в нас способность видеть прекрасное.

Окно.

Прошу всех подойти к окну. Некоторое время посмотрите в окно. Скажи: Что прекрасного ты можешь наблюдать в окне? (заметив прекрасное, участники высказываются, обозначая увиденное)

Фотоаппарат.

Рассчитаемся на I и II. Первые номера становятся в круг и закрывают глаза - вы фотоаппараты. Вторые – вы фотографы. Ваша задача аккуратно водить «фотоаппарат», когда увидите прекрасное, наведите его на объект и слегка нажмите на плечи, он в свою очередь должен сказать, что прекрасно он видит. Во время движения - не разговаривайте. Спустя 3 минуты вы поменяетесь.

Этап-4. Основные упражнения.

Упражнение 7.1. «Рисунок от души»

Для того чтобы создать этот рисунок, мы выполним четыре действия:

- 1) Медитация – которое пробудит вдохновение.
- 2) Спонтанное рисование – которое позволит воплотить это вдохновение.
- 3) Текстовое описание – которое поможет словесно уловить этим самым осознать это вдохновение.
- 4) Общение – которое поможет получить поддержку и признание других, ибо этого требует каждый творческий акт человеческой души. *(имейте ввиду, что текстовые записи упражнения 7.1. пригодятся для написания хокку 7.2.)*

1) Медитация «Творческий образ»

(на фоне красивой спокойной инструментальной мелодии зачитывается текст):

Займите удобное положение сидя на стуле... Слушая музыку обрати на область груди..., здесь можно отчётливо ощущать... удары сердца... в этих ударах несложно обнаружить пробуждающий импульс... импульс пробуждающий вдохновение... и если его наполнить медленным свободным вдохом то... (попробуй медленно свободно спокойно вдохнуть)... то можно заметить как с каждым вдохом вдохновение начинает возрастать и распространяться на все тело... приятной волной прокатываясь по рукам... и ногам, охватывая каждый орган... оживляя каждую мышцу, наполняя целительной энергией каждую ткань... каждую клеточку тела. Наблюдения за происходящим погружает... в глубину... Настоящего Я... ощущение которого очень знакомо... ни так ли... здесь таится то, что просится на Свет... почувствуй... это некоторый образ, который пока не имеет очертаний... потому просто чувственно касайся его своим вниманием... допускай его существование... и он начинает становиться чуть четче... Если удерживая его во внимании совершить движение... то из этого движения появиться танец... смотри... если сказать слово – родиться стих, а если - возьмешь карандаш... то на белом листе... рисунок начнет появляться... видишь...? видишь... видишь.

Это творческий образ живущий в тебе... воплотить его... можешь лишь ты... Чувствуешь удары своего сердца?! Чувствуешь полет своего воображения?! Чувствуешь способность своих рук. Его воплотить можешь лишь Ты!

На счет три медленно ты откроешь глаза: один, два, три!

2) Спонтанное рисование «Рисунок от души»

Теперь возьми карандаши или мелки и нарисуй «Рисунок от души» (дневник стр.57 упр.7.1.) Время рисования 5 минут. Каждую минуту я буду говорить: «Прошла одна минута».

(после выполнения задания)

- Рефлексия: объединитесь в четверки и расскажите в группе о своем рисунке: Что вы нарисовали? И что это для вас значит?

Текстовое описание и общение.

Объединитесь в тройки, но пока не показывайте друг другу своих картин. Сейчас произойдет между вами разговор. В нем будет три позиции: 1) «автор» картины, 2) «слушатель» с закрытыми глазами, 3) «писарь» -записывающий красивые фразы «автора». Каждый из участников побывает в каждой из трех ролей.

«Автор» красочно описывает картину *(текст также может обозначать и то, что не отражено на картине)* (2 минуты).

«Слушатель» - закрывает глаза и, слушая автора, представляет услышанное, по необходимости задавая уточняющие вопросы.

«Писарь» - записывает лист «черновик «автора» 7.4.» в строку-1 «Описание рисунка» отдельные красивые фразы и предложения, которые произнесет «автор». Нет

необходимости записывать целостный логичный текст- фиксируй просто красивые фразы, которые скажет «автор».

По истечению двух минут, «автор» показывает картину собеседникам, они дают ему поддерживающую обратную связь, как по услышанному, так и по увиденному (2 минуты).

(после выполнения задания, участник тройки меняются позициями выполняют данное упражнение в других ролях.)

Упражнение 7.2-3. «Хокку»

Мы познакомимся и овладеем искусством написания японских стихов Хокку.

1) Что такое Хокку?

Хокку – это не рифмованные, но ритмичные белые трехстишия.

Формула хокку:	Звучание на японском	Перевод на русский
1 строчка – 5 слогов 2 строчка – 7 слогов 3 строчка -5 слогов.	о мада суру аки момидзигари аки коюки	Красота, осень Еще мир наполняет ...но падает снег...

Примеры хокку:

Внимательно взглядишь... Цветы пастушьей сумки... Увидишь под плетнем...	Летающий камень... Почему в меня? - Не знаю... Просто увернусь...	Наша жизнь росинка... Пусть лишь капелька росы... Наша жизнь... и все же...
---	---	--

Знаков препинания нет - есть троеточия.

(Для пробуждения вдохновения участников, можно сделать подборку классических хокку и почитать их в слух. Для усиления эффекта можно показывать слайд-шоу картин природы в сопровождении с мелодичной музыкой)

2) Написание хокку.

• Для начала почувствуем динамику и ритм стиха. Для этого мы напишем стихи на несуществующем языке. На самом деле это просто набор спонтанных звуков, интонационно объединенные в слова и фраза. Создавая в своем воображении самые нелепые сочетания звуков, преврати их в стих согласно формуле хокку. Первая строка должна содержать 5 слогов, вторая – 7, а третья- 5.

Например, может получится такой странный стих:

*Удати пава
Кренеке бора мутэ
Десе уйтака*

- Итак, запиши полученный стих в «свитке» 7.2. 3 минуты на выполнение.
(после выполнения задания)
- Слушая музыку перечитывай текст стиха на неизвестном языке и запиши на черновике 7.4. в строке «перевод» несколько идей про, что или чему посвящен этот стих.
(после выполнения задания)
- Теперь объединитесь в пары. Первый участник зачитывает свой стих несколько раз, а его собеседник выражают идеи про то, что слышится в этом стихе. (автор записывает интересные и красивые идеи в черновик 7.4. в строке «что слышит другой»).
- Настало время написания стиха. Фразы которые мы записывали в черновик теперь нам очень пригодятся. Вслушиваясь в звучание своего стиха (на непонятном языке) и используя красивые фразы из строк черновика 7.4., составьте стиха собственного сочинения следуя размеру стиха хокку и запишите его «свиток «Перевод» 7.3. При этом первая строчка вашего стиха может быть составлена или выбрана из строки-1 черновика, вторая строка – родится из строки-2, а третья – из строки-3. Используйте черновик для написания

вариантов, лучшее запишите в дневник в «свиток 7.3». На стихосложение выделяем 10 минут.

(после выполнения задания)

3) Созерцание прекрасного в театре случайных смыслов.

Название этого этапа звучит весьма заманчиво и таинственно. Раскрытый в медитации образ, мы проявили в рисунке, общении друг с другом, тесте хокку – теперь мы перенесем его в мистерию театра. Да! Любой написанный стих рождается для того, чтобы быть услышанным. И лучшее место для такого события – театральная сцена. Произнесение написанных нами стихов в разных сочетаниях и контекстах, создаст условия для обнаружения самых удивительных и неожиданных смыслов.

Для этого мы выполним ряд театральных упражнений.

Встречи.

Хаотично двигаясь по аудитории, встречайтесь друг с другом и зачитывайте свои стихи встречающимся вам людям, как на неизвестном, так и на русском языке. Беседовать не нужно, пусть звучат только стихи. Время выполнения 5 минут.

Рэнги

Это соединение отдельных хокку в цепочку. Самый простой способ это созерцательное чтение стихов друг за другом. Мы сделаем это под музыку. Человек читает свой стих, делается небольшая пауза, и своим стихом его продолжает следующий. Созерцательно слушая друг за другом бегущие стихи ваше сознание уловит удивительные смысловые сочитания. Итак, приступим!

Встреча путников

На сцену попрошу два человека. Зачитайте пожалуйста свои произведения на неизвестном и русском языке. Теперь. Представьте, что по жизни шли два человека, и при неких обстоятельствах – встретились. При встрече они сказали друг другу важное и это важное выразилось несколькими строками.

Итак, человек обращается ко второму своей первой строчкой; а тот ему отвечает своей первой строчкой. Затем первый говорит ему свою вторую строчку – в ответ второй произносит вторую фразу и так далее. В начале они говорят на неизвестном языке, затем плавно переходят на русский. А мы - зрители благодарим их за выступление аплодисментами шуршавшего дождя (см. правило 7). Затем на сцену выходит следующая пара.

Рождение хокку

Сейчас мы станем свидетелями рождение нового спонтанного хокку. Для этого на сцену приглашаются три человека. В начале прошу прочитать свои стихи. Затем по аналогии с предыдущим упражнением: первый читает свою первую строчку, второй – свою вторую строчку, а третий – третью. Выступающих благодарим шуршавшим дождем (см. правило 7).

Бегущий стих

Последним упражнением станет «бегущий стих». Каждому нужно выбрать одну самую красивую и сильную строку ваших стихов. Затем все по кругу произносят выбранные фразы и по нашему кругу «пробежит стих». Кто начнет?!

Этап-5. Завершение

Шеринг. Передавая друг другу талисман, пусть каждый обозначит личный итог проведенной работы. Скажите о важных ваших открытиях в процессе САМОдеятельности, что для вас было ценным?

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9. в строке «САМОдеятельность». свои личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

Тема 2.9. «САМОопределение» - тренинг раскрытия цели и миссии жизни

В точке «САМОопределения» мы предлагаем два варианта тренинга, в котором в качестве основного упражнения станут: 8А – текстовая проективно-ассоциативная методика «Моя мечта», направленная на раскрытие Миссии жизни; 8Б – рисуночная проективно-ассоциативная методика «Рисунок гор», направленная на определение САМОцели (собственной основной цели жизни). При организации интенсива возможно проведение обоих вариантов в рамках одной встречи, возможно посвятить каждому варианту отдельную встречу или выбрать один из вариантов.

«САМОопределение» - тренинг раскрытия цели и миссии жизни –«Моя мечта».

Материалы к тренингу:	Красивая мелодичная инструментальная музыка. Стулья по количеству участников, расставленные в круг.
------------------------------	---

I-этап. Теоретический тезис.

Самоопределение — это процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей, пути и средств самоосуществления в сложившихся природных и общественно-исторических условиях жизни - это основной механизм обретения и проявления человеком свободы.

Цель –измеримый определённый конкретизированный образ желанного будущего.

Мечта – особая форма мотива, характеризующаяся уникальностью для конкретного человека, имеющая мощную побудительную силу, созданное воображением (потому часто с трудом находящая соответствующее предметное воплощение), часто имеющее существенное чувственное воодушевляющее наполнение.

Миссия- экзистенциальная* задача встающая перед человеком, возникающая как необходимость воплощения** его субъектных * ценностно-смысловых содержаний в актуальной* реальности общественных отношений.

***Экзистенциальная задача** - задача решение, которой является фактом утверждения бытия человека.

****Воплотить** - развернуть внутренний потенциал в пространстве внешних возможностей (индивидуализация)

*****Субъект** – источник всякой активности, носитель ценностей, самоидентичность, источник активности.

******Актуальная реальность** - зона проблем и противоречий требующих разрешения.

САМОцель – цель которую определяет САМ человек, как индивидуальность

II-этап. Шеринг.

Сегодня наша встреча будет посвящена САМОопределению. Основной практикой нашей работы станет проективно-ассоциативная методика «Моя мечта» Упражнения, которые нас ждут, помогут нам проявить, то что внутри, сделать это более ярким и ощутимым. Предлагаю провести шеринг – круг обозначения своих целей и ожиданий.

(участники высказываются по кругу)

III-этап. Знакомство.

Если после предыдущих встреч участники слабо запомнили имена друг друга, следует выполнить 1-2 упражнения на знакомства из блока упражнений на знакомство.

IV-этап. Разогрев.

Для разогрева при необходимости можно сделать не сколько упражнений.

V-этап. Основное упражнение: проективно-ассоциативная методика «Моя мечта»

Данная методика выполняется в 7 этапов:

1) Экспресс общение. Я буду задавать вопрос, вам необходимо объединиться в пару и в течение 4-х минут обсуждать данный вопрос (причем, 2 минуты отвечает на вопрос первый участник, а второй слушает и задает уточняющие вопросы; затем, следующие 2 минуты отвечает второй, а первый слушает и задает уточняющие вопросы). По истечению 4-х минут, вы поменяете пару, и я задам следующий вопрос.

Всего будет 8 вопросов:

- Твой любимый фильм, и почему?
- Что происходит в твоих самых прекрасных снах?
- Твоя любимая песня и почему?
- Кем в детстве тебе хотелось стать?
- Кто твой учитель? Что ценное он тебе дал?
- Когда ты испытывал восторг и счастье?
- Кто твой друг?
- Твоя любимая книга? Что в ней самое главное?

(после выполнения задания)

2) Запись в дневник.

В дневнике заполните таблицу 8.1. (ответьте на вопросы письменно).

Перед тобой те же восемь вопросов, на которые ты только что отвечал устно. Некоторые из них имеют иную формулировку. Тебе необходимо письменно в свободной форме дать на них ответы. Ответ записывай в строчке напротив вопроса. Долго не думай, записывай первый ответ, который приходит в голову.

(после выполнения задания)

3) Раскрытие Секрета.

(Участникам выдается лист «оборотки-8.1».)

Приложи лист «оборотки-8.1.» на столбик «вопросы». Прочитай целиком фразы столбика «оборотки» с записанными фразами столбика «ответы»: **«моя жизнь будет иметь смысл, и я буду счастлив(а), если: 1) если я буду поступать и делать (следом читать записанный текст)... и так далее».** В конце полученного текста произноситься фраза: **«Потому что это моя мечта!».**

Получившиеся предложения будут отражать содержания смысла жизни, значимых ценностей, заветных мечт и сильных желаний – что составляет определенное значимое направление твоей жизни. Эти фразы могут быть весьма неожиданными, потому что выражают не придуманные смыслы, смыслы которые глубоки и являются выражением Я-Настоящего. Однако не стоит их понимать буквально, во многом эти фразы выражают метафорический смысл. Например, в детстве я хотел стать археологом. И когда в тексте методики приложил «оборотку», у меня получилось «Чтобы осуществить мечту, я должен стать археологом». Но в реальности я не стал, и честно говоря переqualificироваться не собираюсь. Однако, я задал себе вопрос: Зачем я хотел стать археологом?». Ответ появился сразу: «Чтобы искать и находить сокровища!». «Уау!»- сразу случился инсайт, «я стал психологи и я очень люблю искать сокровища своей души и помогать людям находить сокровища в во внутреннем мире».

4) Зачитывание в парах.

Объединившись в пары, прочитайте друг другу и обсудите полученный текст в парах. (Один человек зачитывает, другой слушает и помогает найти аналогии фраз с жизнью читающего (2 мин), затем наоборот (2 мин).

5) Формулировка мечты, определение миссии.

Выбрав из полученного текста фразы и формулировки, (которые вдохновляют, кажутся удачными и отражают твою жизненную направленность), в одно два предложения сформулируй и запиши свою Миссию 8.2.

6) Провозглашение своей Миссии.

Для того чтобы поставить точку в этой практике, а точнее двоеточие, я предлагаю каждому, зачитать свою Миссию на группу. Причем, человек встает, громко зачитывает, а

группа, в конце, приветствует выступающего в ладоши в знак того, что **«Мечта каждого человека имеет право на воплощение!»**.

VI этап. Завершение

Шеринг. Передавая друг другу талисман, пусть каждый обозначит личный итог проведенной работы. Скажите о важных ваших открытиях в процессе САМОопределения, что для вас было ценным?

Запись в дневнике. В завершении нашего тренинга, запишите в итоговую таблицу «Точка-9, в строке «САМОопределение» свои личные открытия: ценности, мысли, чувства, смыслы, с которыми удалось встретиться сегодня.

«САМОопределение» - тренинг раскрытия цели и миссии жизни – «Рисунок гор»

Материалы, инвентарь	Цветные карандаши или восковые мелки, звуковые колонки, приятная музыка.
-----------------------------	--

I-IV и VI этапы в варианте Б точки «Самоопределение» будут аналогичны варианту А. Потому ниже приведем только описание – рисуночной проективно-ассоциативной методике «Рисунок гор», направленной на определение САМОцели (собственной основной цели жизни).

Общий алгоритм проведения:

I-этап. Теоретические тезисы. II-этап. Шеринг. III-этап. Знакомство. IV-этап. Разогрев.
V-этап. Основное упражнение. Рисуночная проективно-ассоциативна методика «Рисунок гор»
VI-этап. Рефлексия

Для разогрева при необходимости можно сделать не сколько упражнений

V-этап. Основное упражнение: рисуночная проективно-ассоциативная методика «Рисунок гор».

Данная методика выполняется в 7 этапов:

Самоопределение то формирование, выбор, человеком жизненных целей и своего жизненного пути.

1. **Медитация.**
2. Сядь на середину стула... Держи спину прямо... Руки на коленях... Взгляд перед собой – расфокусирован... как будто ты смотришь в даль... Закрой глаза... через нос сделай плавный спокойный вдох и выдох... еще раз... наполняйся свободой простором и высотой... это чувство можно ощущать в горах... среди вершин... воображение позволяет это каждому... нарисуй в своем познании горный пейзаж... Можно заметить – то... что вершины, как и люди не бывают по одному... бывают отдаленные вершины... но горы – это горы... всегда несколько вершин... между ними зримая или незримая связь... И сейчас ты можешь видеть пейзаж, где несколько вершин образуют прекрасную картину.. Какие-то ближе какие-то чуть дальше... Одни выше другие ниже... Возьми невидимую кисть... и в своем на холсте своей фантазии, чтобы быстро нарисовать этот пейзаж... Я буду считать до 10. Приготовься! Начали: 1,2,4,5,6,7,8,9,10. Теперь посмотри на горы и на свою картину... удерживай в сознании и то и другое... Всё – получилось... твоя рука

- способна нарисовать быстро и красиво... почувствуй это... не теряя концентрации... плавно открой глаза... и приготовься рисовать физически.
3. **Эскиз.** Сейчас в нижней части рисунка 8Б.1. (стр...) (под облаками) за 10 секунд ты нарисуешь эскиз. Не думай просто рисуй... рука помнит, знает, умеет. Итак, начали! : 1,2,4,5,6,7,8,9,10. Стоп!
 4. **Наполнение цветами.** Эскиз – готов. Теперь, дается 5 минут, чтобы его раскрасить. Время пошло (рисуем, только в нижней части листа под облаками, облака тоже можно раскрасить).
 5. **Называние вершин.** Посмотри на получившуюся картину, представь, что каждая вершина - это одна из важных целей, ценностей твоей жизни. Потому дай каждой вершине имена согласно своим целям. Названия вершин запиши в таблицу 8.Б.2. в строку «горы рис.1».
 6. **Общение.** Объединитесь в пары и расскажите друг другу о своем рисунке, о своих горах, о том где, на этой картине находишься ты. (2 минуты рассказывает один участник, другой слушает, затем они меняются).
 7. **Пропась.** Горы это не только вершины. Между твоими горами находится пропасть (ее невидна на рисунке - но она есть) ее название это антоним названию всех вершин. Просто представь, что ты никогда в жизни не достигнешь этих вершин – какие состояния рождаются в душе. (запиши название этой пропасти в строке «пропасть.рис.1).
 8. **Общение.** Объединитесь в пары и расскажите друг другу о своей пропасти. (1 минуту рассказывает один участник, другой слушает, затем они меняются).
 9. **Открытие вершин второго яруса.** Горы устроены так: на первый взгляд, тебе кажется что ты видишь все вершины... но рассеивается сизая дымка и тебе открывается ярус новых вершин, которые просто невообразимы. Возьми левый склон одной вершины и проведи по нему линию через первые облака (по самим облакам линию не проводи), затем возьми правый склон другой вершины и также проведи линию. В точке пересечения этих вершин появится новая вершина, которая объединит две цели в одну. (Например «Вершина Счастья» и «Вершина Семья» - образовали гору «Семейного счастья»). Таким образом объединяя вершины нарисуй и раскрась новый ярус гор. Каждой появившейся горе дай объединяющие названия и запиши в таблицу в строке «горы рис.2). На продолжение рисунка 5 минут.
 10. **Общение.** Объединитесь в пары и расскажите друг другу о своих новых вершинах, о своих уточненных целях. (2 минуты рассказывает один участник, 2 минуты).
 11. **Долина.** Между горами 2 яруса есть прекрасная долина. В своем воображении отправься в эту долину. Находясь в этом месте, взору отрываются все твои вершины. Это идеальное место для стартового лагеря. Отсюда можно взойти на каждую из этих вершин. Что ты чувствуешь в этом месте? Дай, название этой долины. Сделай запись в строке «долина рис.2).
 12. **Общение.** Объединитесь в пары и расскажите друг другу о своей долине и своем состоянии. (2 минуты рассказывает один участник, 2 минуты).
 13. **Вершина жизни.** Теперь проведи линию вверх по левому склону самой крайней слева вершины и линию - по правому склону горы, которая справа. Над вторыми облаками появится пик самой огромной вершины – это «Высшая Вершина» - вершина Жизни. Нарисуй и раскрась ее – заверши свой рисунок. Эта гора объединяет собой все цели и ценности всех вершин твоих гор – дай ей название в строке «Высшая Вершина рис.3). Название этой горы будет сложно выразить одним словом, потому составь целое предложение из значимых слов и фраз, содержащихся в твоей таблицы.
 14. **Общение.** Объединитесь в пары и расскажите друг другу о своей «Высшей Вершине». (2 минуты рассказывает один участник, 2 минуты).
 15. **Раскрытие секрета.** Теперь приложи «оборотку 8.Б.», закрыв ей первый столбик и у тебя получится «карта САМОопределения», которая отражает структуру твоей деятельности, то к чему ты стремишься по большому счету, и то с помощью чего и как ты можешь достичь желаемого.

16. **Провозглашение своих намерений.** Сейчас, каждому предоставляется возможность провозгласить свои намерения в группе. Человек встает и зачитывает, полученный текст. Группа поддерживает его аплодисментами.

Рефлексия. В завершении тренинга проводится заключительный шеринг и делается запись в дневник

Тема 2.10. «САМОпознание» - рефлексивный тренинг

Этап-1. Теоретический тезис.

Самопознание — это потребность, процесс и результат изучения человеком самого себя: своих особенностей, возможностей, закономерностей внутреннего мира, своих черт характера, мотивов, чувств, своего опыта.

Этап-2. Шеринг. Сегодняшняя встреча будет посвящена подведению итогов нашего путешествия. Мы постараемся обобщить полученный опыт, как индивидуально, так и все вместе. Поведем круг обозначения целей и намерений.

(после выполнения)

Этап-3. Разогрев. Экспресс общение. В формате экспресс-диалогов по 4 минуты общения в паре обсудим итоги по каждому из 8 пройденных «САМОВ». Начнем с САМОидентичности и завершим САМОопределением (2 минуты говорит один человек, 2 минуты – другой, затем меняем пару и я задаю следующий вопрос. Начинаем первое общение!

Этап-4. Раскрытие секрета. Теперь приложи «оборотку 9», закрыв соответствующий сектор таблицы 9. В результате полученный текст, отразит итоги твоего САМОпознания за время нашего интенсива.

Этап-5. ИТОГОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ.

- **Соприкосновение с опытом.** Перелистайте свой дневник. Погрузитесь в тот опыт, который случился. (5 минут).

(после выполнения задания)

- **Общение.** В течение интенсива, мы постоянно находились в общении, взаимодействии, переживая вместе определенный опыт. Я уверен каждому есть, что сказать каждому участнику группы. Поэтому, сейчас я включу музыку, и мы будем хаотично перемещаться в аудитории, встречаясь друг с другом и делиться друг с другом тем, чем хочется поделиться (10 минут).

(после выполнения задания)

- **Завершающий шеринг.** Настало время завершающего круга. Обратите внимание на те изменения, которые произошли с вами за время интенсива. Какие открытия удалось совершить? Что удалось совершить в жизни за это время? Какие события наших встреч особенно тебя впечатлили? С чем ты завершаешь это путешествие? (30 минут).

- **Итоговая запись.** В завершении нашего интенсива сделайте последнюю итоговую запись.

«9 САМОВ»
самоактуализационный тренинг-интенсив

ДНЕВНИК
открытий и откровений

ФИ участника

7 ПРАВИЛ – 9 САМОВ

- 1. ПРАВИЛО НОЛЬ-НОЛЬ** – все начинаем и завершаем вовремя.
- 2. ПРАВИЛО ОДНОГО ГОЛОСА** – говорим по одному, если хочешь сказать – подними руку.
- 3. ПРАВИЛО ИНЖЕНЕРА** – предлагай, а не критикуй
- 4. ПРАВИЛО ТАЙНЫ** – то, что происходит в группе, это наша тайна, другим не рассказываем.
- 5. ПРАВИЛО САМОЛЕТА** –тренинг проходим от начала и до конца, подобно тому, как раньше времени из «самолета» - не выходят.
- 6. ПРАВИЛО НЕАБОНЕНТА** - на время тренинга выключи и забудь телефон.
- 7. ПРАВИЛО ДОЖДЯ** – если ты согласен или тебе понравилось, то что говорит участник группы, сложи ладони вместе и прошурши.



Моя цель участия тренинге:



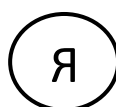
Точка-0. ЗНАКОМСТВО С КУРСОМ и ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ

Устройство мира психических явлений человека подобно «айсбергу в океане»		ТЕОРИЯ	
С – сфера сознания		ОС С ПС БС Структура психики	
ПС – сфера предсознательного			
БС – сфера бессознательного			
КБ-сфера коллективного бессознательного			
ОС- сфера общественного сознания		Для меня это:	
Самоактуализация – это внутреннее стремление все больше и больше становиться тем, кто ты есть, становиться всем, чем ты способен стать. (А. Маслоу)			
САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ	КАРТА 9 САМОВ	Что это такое? (мои ответы):	
	САМОидентичность		
	САМОВыражение		
	САМОподдержка		
	САМОрегуляция		
	САМОорганизация		
	САМОкат (игра)		
	САМОдеятельность		
	САМОопределение		
	САМО познание		

1.1. Два самых важных вопроса

Кто Я?

Что Я?



1.3. Медитация «Полет в пространство Я»

ТЕОРИЯ	Мои «Я»	Качества моих «Я»
«Ролевые Я» – это мои «Я», которых я осознаю себя в определенных ролях и при выполнении каких-либо функций: «Я-школьник», «Я-друг» и тп.	1- ролевое -Я ()	
	2- ролевое -Я ()	
	3- ролевое -Я ()	
«Атомарное Я» - неделимое «Я», свободное от каких-либо отождествлений, ролей и функций.	Атомарное Я	
«Всеобъемлющее Я» - «Я» объединяющее в себе все «Я», все возможные самоотождествления, роли, функции, сферы жизни.	Всеобъемлющее Я	

2.1. Я выбрал(а) предмет: _____, потому что



2.2. Если представить,

что этот предмет одушевленный,

то в глубине своей души он (она/оно):

три
качества:

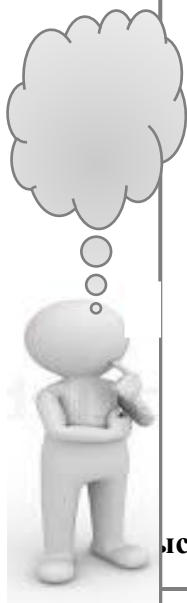
думает

чувствует

хочет

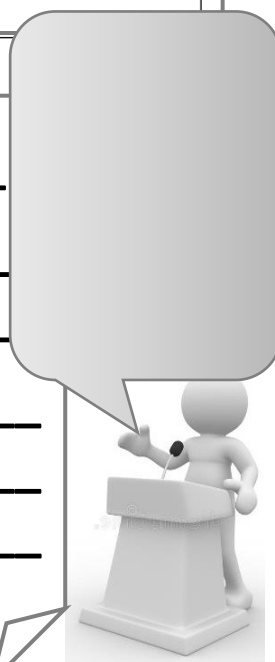
может
сказать

7 строк за 1 мин.30с.

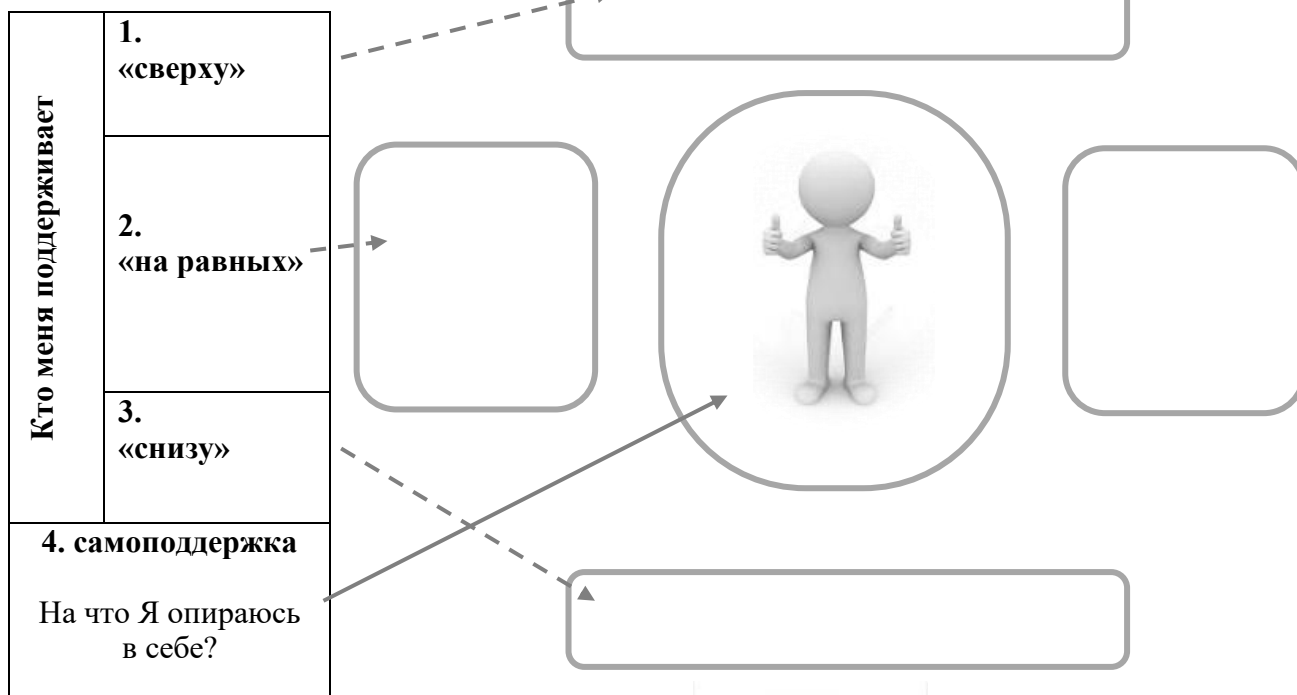


Я держу в руках

Он как и я: _____



3.1. Четыре типа поддержки



3.2. Горячий стул в кругу поддержки



ИМЯ участника круга	Я вижу в тебе потенциал:	Во мне видят

Точка № 4. - САМОрегуляция

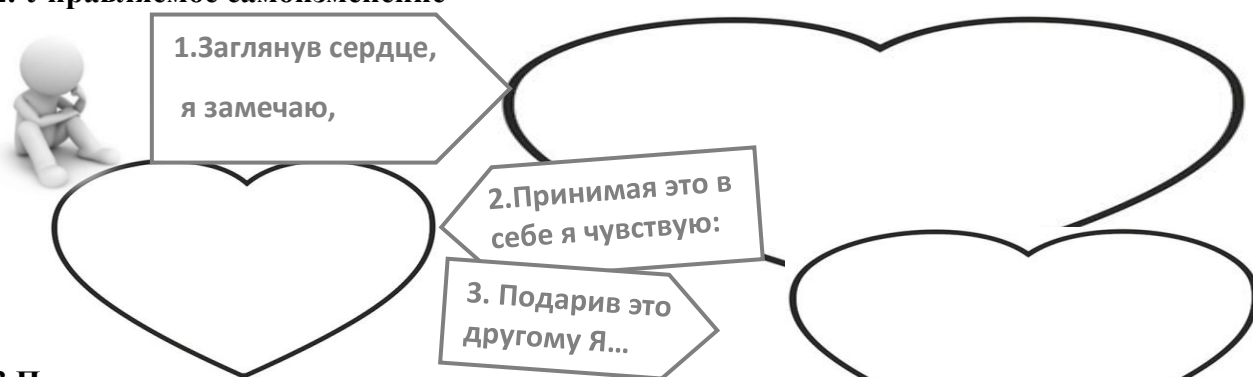
«Стоит ли управлять Миром,
если ты не способен управлять собой?»

4.1. Мое актуальное состояние

Саморегуляция – это управление своими:
действиями, речью, мыслями, чувствами, мотивами.

Что я сейчас делаю?		О чем я сейчас думаю?
Что я сейчас чувствую?		Что я сейчас хочу?

4.2. Управляемое самоизменение



4.3. Практикум саморегуляции

4.4.

Регулировать свои состояния возможно через	
Внеш. действия	Внутр. действия – аффирмации:
• Дыхалки • Напрягушки • Потягушки • Покрикушки • Шлепалки • Двигалки	это позитивные утверждения в виде короткой фразы, помогающее создать нужный тебе психологический настрой.

Счастья не будет, если		СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ:
включились:	их песни	
БУХТЕЛКА	Бу-бу-бу	• Прямая спинка • Солнышко в сердце • Высокоприподнятый носик • Широко открытые глазки • Улыбочка на лице - И • КРЫЛУШКИ ЗА СПИНОЙ
НЫЛКА	Ну-уууу блин	
ЧМОРИЛКА	Фу-уууу	
РЫЧАЛКА	Р-ррр	
БОЯЛКА	Ая-яй-яяяй	
ХОТЕЛКА	М-ммм	
ЛЕНЬКА	Э-ээээ	
ПЕЧАЛКА	Всё.	
КИПИШИЛКА	Бытрей-быстрей	
ТУПИЛКА	Чё!	
ОП	О-ёёшенки-ёё!	

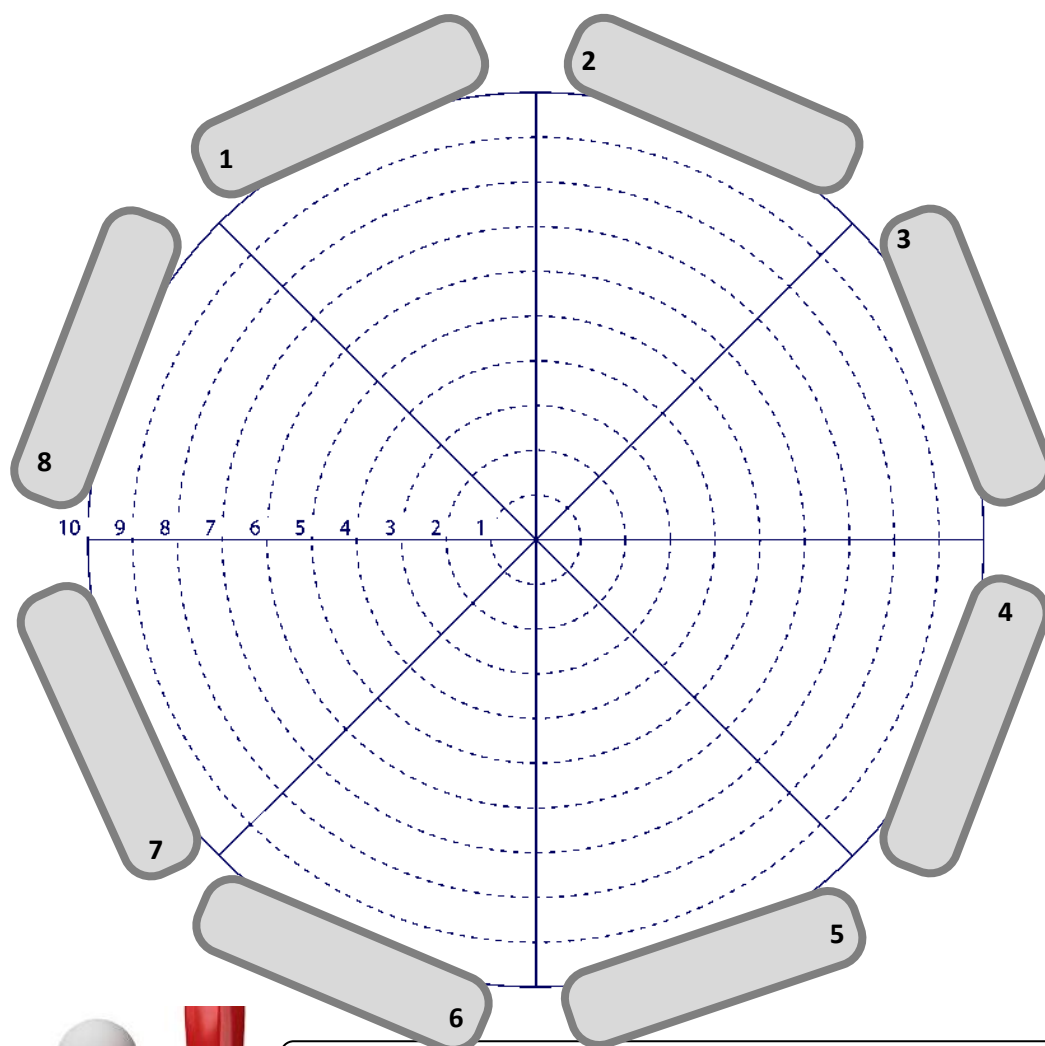
Точка № 5. - САМОорганизация

Личностный рост –
это не путь из точки А в точку Б,
это развитие во всех значимых направлениях,
организовать которое можешь только **ТЫ**.



Самоорганизация – это осознанная внутренняя работа, направленная на упорядочивание собственных активностей, усилий, ресурсов и времени в различных сферах жизни для достижения лично значимых целей и мечт.

5.1.«КОЛЕСО БАЛАНСА» -МОЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ



5.2.Мой день!

Для дости́жени
баланса я гото́в
посвятить 16 часов
дня

1-сфере	ч мин
2-сфере	ч мин
3-сфере	ч мин
5 -сфере	ч мин
6-сфере	ч мин
7-сфере	ч мин
8-сфере	ч мин

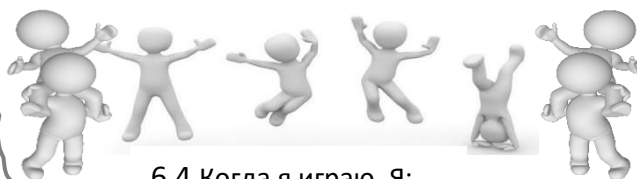


5.3.Ось моей жизни:

Точка № 6. - САМОкат

**Игра – это серьезно! Из не доигравшего ребенка –
вырастает инфантильный взрослый**

6.1.Моя любимая
детская игрушка:



6.4.Когда я играю, Я:

6.3.Эмоции, которые
дает игра:

6.2.Моя любимая
игра детства:

№ 7. Точка - САМОдеятельность

**Оставить след, а не на следить
вот достойная цель жизни**

Самодеятельность – это деятельность, которая рождается из меня самого.

7.2.ХОККУ

Стих на непонятном языке:

5 _____

7 _____

7.3.Перевод:

5 _____

7 _____



7.1.Рисунок от души.



Черновик 7.4.
(текстовый материал для написания Хокку)

строки	Красивые/сильные фразы, словосочитания
1-«Описание рисунка»	
2 –«Перевод»	
3 – «Что слышит другой»	

Черновик для написания Хокку

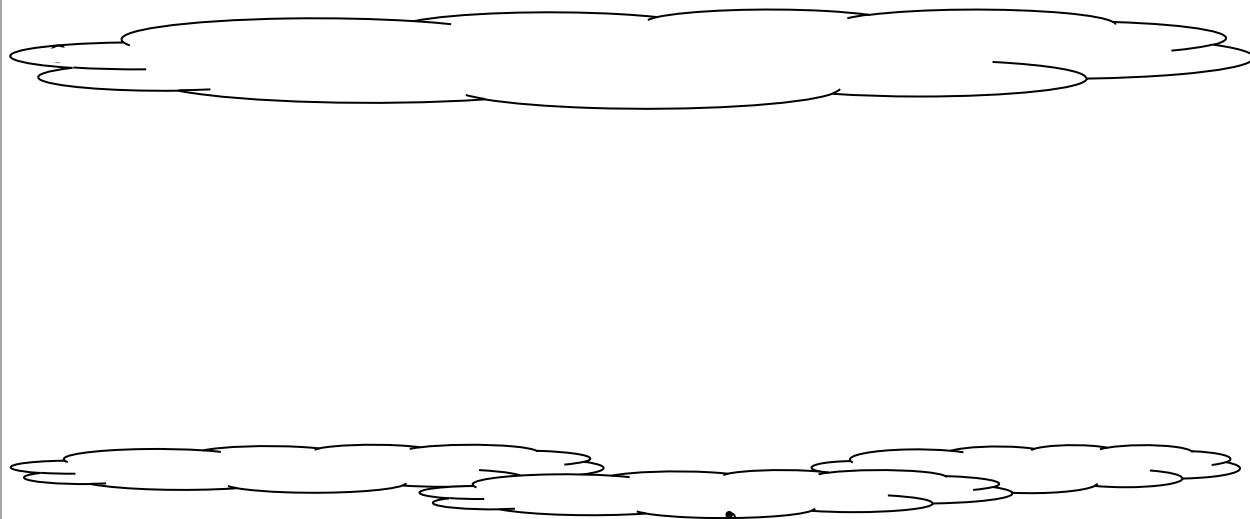
8.1. «Моя Мечта» - проективно-ассоциативная практика

ВОПРОС	ОТВЕТЫ
1.Как поступает (что делает) герой твоего любимого фильма?	
2.Что произошло в твоём самом прекрасном сне?	
3.Что присутствует в твоей любимой песне?	
4.Кем в детстве Ты хотел стать? • Чтобы делать?	
5.Что самое ценное дал тебе твой учитель?	
6.Когда ты испытывал восторг, счастье?	
7.Качества твоего друга?	
8.Что самое главное в твоей самой любимой книге?	



8.2.Моя миссия:





8.Б.1.Рисунок Гор



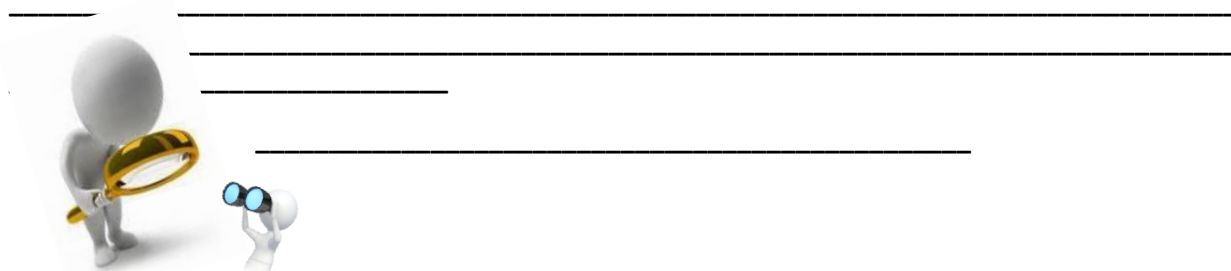
8.2. Описание рисунка гор

места	НАЗВАНИЯ	
Высшая вершина рис.3.		
Долина рис.2.		
Горы рис 2.		
Пропасть Рис.1.		
Горы рис.1.		

МОИ ИТОГИ, ОТКРЫТИЯ, ИНСАЙТЫ – ОТКРОВЕНИЯ

9 САМОВ	Ценности, мысли, чувства, смыслы в точках 9 САМОВ
Точка №0. ЗНАКОСТВО	
Точка №1. САМОидентичность	
Точка №2. САМОВыражение	
Точка №3. САМОподдержка	
Точка № 4. САМОрегуляция	
Точка № 5. САМОорганизация	
Точка № 6. САМОкат	
Точка № 7. САМОдеятельность	
Точка № 8. САМОопределение	
Точка № 9. САМОпознание	

Основные итоги: _____



ОБОРОТКИ вырезать, закрыть соответствующие ячейки таблицы и прочитать

Оборотка к 2.2.

Этот предмет одушевляет меня, и в глубине своей души Я	
вижу три качества:	Оборотка к 1.3.(а)
думаю	ЭТО - я и ЭТО МОИ КАЧЕСТВА
чувствую	
хочу	
говорю	

Оборотка к 8.Б.

.
1.Важнейшей и самой высшей целью моей жизни является:
2.Чтобы на нее взойти, мне важно храня в сердце:
3.достичь:
4.Потому сегодня я учусь преодолевать:

Оборотка к 8.1.

МОЯ ЖИЗНЬ БУДЕТ ИМЕТЬ СМЫСЛ, И Я БУДУ СЧАСТЛИВ(А), ЕСЛИ:
1.если я буду поступать и делать...
2.если я позволю, чтобы в моей жизни произошло...
3.если в моей жизни будет присутствовать...
4.если я стану... • и буду делать:
5.если я смогу передать другим людям...
6.если я буду жить как...
7.если я разовью в себе качества:
8.Ведь самое главное в моей жизни:
Потому что это моя мечта!

Оборотка к №3.

**Я ВИЖУ В СЕБЕ
ОТЕНЦИАЛ:**

Оборотка к 9.1.

Пройдя тренинг 9 САМОВ, я открыл 10 законов своего Внутреннего Мира:
№0. Каждая моя встреча может быть наполнена:
№1. Глубокое содержание моего Я составляют:
№2. Я стремлюсь выразить и воплотить:
№3. Внутри себя я могу опереться на:
№ 4. Регулировать свои состояния мне помогут:
№ 5. Я все успеваю, когда осознаю:
№ 6. Чтобы Я не делал(а), для меня важно:
№ 7. В этот Мир, Я хочу привнести нечто новое, и это:
№ 8. Сейчас мой смысловой вектор жизни направлен к:
Точка № 9. Ключевым открытием себе для меня стало:

Оборотка к №9.2.

Пройдя тренинг 9 САМОВ,	я чувствую в себе готовность воплотить в жизнь следующие: ценности, мысли, чувства и смыслы:
-------------------------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Наука жить. - Киев: Port-Royal, 1997. – 288с.
2. Адлер А. Понять природу человека. – СПб: «Академический проект», 1997. – 256с.
3. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: «Refl-book», 1994. – 314с.
4. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8-9-х классов: учеб. пособие / Г. В. Резапкина. М.: Академия, 2012. 112 с.
5. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. — М.: Юрайт. 2020. 132 с.
6. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. Учебник и практикум. — М.: Юрайт. 2019. 340 с.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
8. Волкова, М. Э. Формирование soft-skills у студентов педагогических специальностей: теоретический анализ [Текст] / М. Э. Волкова // Студенческая наука и XXI век. – 2017. – № 2(15). – С. 224-226.
9. Выготский С.Л. Развитие высших психических функций. - М.: Издат-во АПН РСФСР, 1960. –С. 47-64. ; –С.198-189.
10. Галажинский Э.В., Ковалева Т.М. Селф-компетенции как «философский камень» [Текст] / Э.В. Галажинский, Т.М. Ковалева/ Новости ТГУ, г.Томск.. Беседу записала Ирина Кужелева-Саган, 11.11.2019. [Электронный ресурс] – URL: <https://news.tsu.ru/projects/word-to-the-rector/self-kompetentsii-kak-filosofskiy-kamen/>(дата обращения: 23.12.23)
11. Гроф С, Гроф К. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом. -. М.: «Класс». Изд-во Трансперс. ин-та, 2000. –288с.
12. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии: М.: Изд-во трансперсон. ин-та, 1993.
13. Гуревич П. С. Психология и педагогика. Учебник и практикум для академического бакалавриата. — М.: Юрайт. 2019. 430 с.
14. Давидова, В. Слушать, говорить и договариваться: что такое soft skills и как их развивать [Электронный ресурс]. – URL: <http://theoryandpractice.ru/posts/11719-soft-skills>(дата обращения: 27.09.2019).
15. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. — М.: Юрайт. 2019. 386 с.
16. Ивонина, А. И. Современные направления теоретических и методических разработок в области управления: роль soft skills и hard skills в профессио- Ярославский педагогический вестник – 2019 – № 6 (111) Психологическое содержание soft skills профессиональном и карьерном развитии сотрудников [Электронный ресурс] / А. И. Ивонина, О. Л. Чуланова, Ю. М. Давлетшина // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – Том 9. – № 1. – 2017.– URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/90EVN117.pdf>. (дата обращения: 25.09.2019)
17. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб, «Питер», 2005. 412 с.
18. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
19. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. - М.: Смысл, 1997. -63 с. (М.: «Смысл», 1993. С.30-36)
20. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. /А. Н. Леонтьев - М.: МГУ, 1971. 40 с
21. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии// Вопросы психологии. -1975. №2. С. 31-45.
22. Лукша, П. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] / П. Лукша. – URL: http://atlas100.ru/upload/pdf_files/atlas.pdf (дата обращения: 15.09.19)
23. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2016. 583 с.
24. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. М., МПСИ, 2001. 224 с.
25. Маслоу А. Самоактуализированные люди: исследования психологического здоровья // Мотивация и личность / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб. 2018 [Электронный ресурс] // PSYLIB. Самопознание и наше мышление. Психологические книги: психологическая библиотека клуба «Познай себя»: URL: <http://poznaisbya.com/psylib/books/masla01/txt11.htm> (дата обращения 12.10.2020).
26. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики/ А. МаслоуСПб.: Евразия, 1999, 430с

27. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика. 1986.
28. Морено Я. Психодрама/ Я. Морено. –М.: Изд-во «Смысл», 2001. –с.321.
29. Немов Р. С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 2. Внимание и память. — М.: Юрайт. 2019. 2
30. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – М.: Смысл, 2000. – 358с.
31. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальт-терапии. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 384 с. 5. Робин Жан-Мари. Быть в присутствии другого. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. – 288 с
32. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Режим доступа: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-ООО-na-17.02.2023.pdf>
33. Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 320 с.
34. Раицкая, Л. К. Soft skills в представлении преподавателей и студентов российских университетов в контексте мирового опыта [Текст] / Л. К. Раицкая, Е. В. Тихонова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. – Т. 15. – № 3. – С. 350-363. 11. Россия 2025: от кадров к талантам [Электронный ресурс]. – URL: https://www.bcg.com/Images/Russia-2025-report-RUS_tc_m27-188275.pdf (дата обращения: 30.09.19)
35. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
36. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека/ К. Роджерс– М.: Прогресс, 1998, 480
37. Сальная, Л. К. Soft skills в компетентностной модели выпускника вуза [Текст] / Л. К. Сальная // Сборник статей по материалам III Международной научной конференции преподавателей, молодых ученых, аспирантов и студентов вузов. НПИ имени М. И. Платова. – 2016. – С. 331-334.
38. Самоактуализация по К. Гольдштейну. [Электронный ресурс]/- Режим доступа <https://studopedia.org/6-27700.html> (дата обращения: 15.03 2021).
39. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&firstDoc=1&lastDoc=1&nd=603502873>
40. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования [Электронный ресурс] – URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/440302_V_3_20032018.pdf (дата обращения: 11.10.2019).
41. Франкл В. От психотерапии к логотерапии // Доктор и душа. Санкт- Петербург. 1997
42. Франкл В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию. // Доктор и душа. Санкт- Петербург. 1997
43. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / З. Фрейд; сост. науч. ред., авт. Вступ. Ст. М.Г. Ярошевский. -М.: Просвещение, 1989. . –448с.
44. Чикер В.А. Психологическая диагностика организации и персонала. СПб: Речь, 2006 [Электронный ресурс]. URL: <http://bookre.org/reader?file=670977&pg=1>
45. Юнг К.Г Тэвистокские лекции: Аналитическая психология: ее теория и практика. -Киев: СИНТО. 1995. -с.228
46. Юнг К.Г Человек и его символы. – Санкт- Петербург. 1996.

