

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №17»

Составлено на основе государственных требований к программам и стандартам

Программа
психолого – педагогического сопровождения
обучающихся допризывного возраста

Педагог – психолог:
К.А. Ремер

Нижневартовск

Актуальность и социальная значимость.

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся допризывного возраста разработана на основе программы педагога-психолога Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции Зиновой Е.Ю. «Ценность жизни», г. Ханты-Мансийск, 2010г.

В условиях трансформации российского общества, реформирования Вооруженных сил, проблемы социально-психологической готовности допризывников к службе в Российской армии приобретают особую актуальность и социальную значимость.

К числу объективных причин, снижающих желание молодежи служить в армии, можно отнести различные последствия многолетнего экономического кризиса и духовно-патриотического обнищания. Безработица, безденежье, алкоголизация, наркомания, рост преступности, распад семей, снижение рождаемости, наличие «горячих точек», распространение «дедовщины» в армии - все это отражается на процессе формирования у допризывников социально-психологической готовности, сознательного выполнения воинского долга.

К числу основных субъективных причин, предопределяющих отсутствие социально-психологической готовности, можно отнести: страх допризывников погибнуть в «горячих точках» или получить физические увечья от «армейских дедов».

Все эти и другие, объективные и субъективные факторы перестройки общественной жизни россиян стали основными предпосылками снижения уровня социально-психологической готовности допризывников к службе в российской армии, появления многочисленных фактов «социальной трусости».

В последние годы, в деле перестройки общественного сознания родителей и призывников, формирования у них военно-патриотических установок и ориентации, наблюдается активизация деятельности социальных институтов страны (семьи, школы, вузов, СМИ, трудовых коллективов, различных общественных организаций) по пропаганде позитивных сторон армейской жизни, тех преимуществ и гарантий правительства, которые предоставляются молодежи во время прохождения службы и после демобилизации из Вооруженных сил. При этом особое внимание обращается на усиление воспитательной работы, поскольку реформирование армии - это не только военно-техническая модернизация различных родов войск, но и улучшение воспитательной работы, устранение неуставных отношений, укрепление духовно-нравственных основ армейской службы.

Таким образом, актуальность определяется практической значимостью изучения позитивных факторов, предопределяющих у допризывников повышенную социально-психологическую готовность служить в российской армии, определением негативных причин, влияющих на снижение этой готовности, устранение в общественном сознании и психологии допризывников негативного отношения к выполнению воинского долга - защищать Отечество.

Цель - с позиций социально-психологического подхода изучить степень готовности допризывников к службе в Российской армии, определить детерминанты и факторы, влияющие на ее уровень.

Задачи:

1. исследовать особенности структуры личности допризывника с различным уровнем готовности к роли военнослужащего по призыву;
2. определить объективные и субъективные факторы социализации личности, обуславливающие у юношей позитивное отношение к воинской службе.
3. сформировать отношение к жизни как к ценности.

Для достижения цели и задач предполагаются следующие **формы и методы** психолого-педагогической деятельности:

Формы проведения занятий – групповые, индивидуальные.

Методы:

- психодиагностические методы исследования личности,
- лекционный метод передачи знаний,
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных проблем допризывников, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность,
- ролевые игры и упражнения, активизирующие самопознание и рефлекссию,
- беседы.

Содержание программы.

Особенности организации:

- занятия, в количестве 16 часов,
- периодичность проведения – 8 занятий в октябре-ноябре, 8 занятий в апреле-мае.
- форма проведения занятий – групповая,
- место проведения занятий: учебный кабинет, сенсорная комната,
- оптимальное число допризывников: 10-15 человек.

Структура занятий:

Информационный блок (психологическое просвещение).

Практический блок (упражнения, задания, игровые ситуации и т.д.).

Рефлексивный блок и ритуал-завершение.

Организация занятий опирается на использование следующих важных принципов:

- свободного выражения своего мнения,
- взаимоуважения,
- доверительности,
- обратной связи,
- безоценочности.

Теоретическая значимость проводимой работы заключается в том, что используемый материал, раскрывающий содержание социально-психологической готовности с точки зрения формирования адекватной роли военнослужащего по призыву, дает возможность определить это понятие как системную целостность, формирующееся на основе ценностных ориентации, отношений, потребностей, интересов, мотивов поведения, как структурных элементов.

Практическая значимость определяется: разработкой занятий социально-психологического сопровождения допризывников, ориентированных на продуктивность подготовки к службе в Вооруженных силах, обучение всесторонней оценки происходящего и принятие правильного решения при разрешении проблем и обучение способам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения.

Тематическое планирование психологических занятий с допризывниками

№ занятия	Тема занятия	Формы занятия	Кол-во часов
Занятие №1	«Психологическая диагностика допризывников: КОТ-1, ВПП, S-тест»	- психологическая диагностика.	1 ч.
Занятие №2	«Формирование социально-психологической готовности допризывников к службе в армии»	- тренинговые упражнения (игры), - лекция, - дискуссия.	1 ч.
Занятие №3	«Формирование у юношей позитивного отношения к воинской службе»	- тренинговые упражнения (игры), - лекция, - дискуссия.	1 ч.
Занятие №4	«Профилактика вредных привычек допризывников»	- тренинговые упражнения (игры), - анонимное анкетирование, - лекция, - дискуссия.	1 ч.
Занятие №5	Я - личность и индивидуальность	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №6	Я - личность и индивидуальность (продолжение)	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №7	Мои цели как ценности	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №8	Мои цели как ценности (продолжение)	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №9	Время- ценность	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №10	Время- ценность (продолжение)	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №11	Жизнь как ценность	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №12	Жизнь как ценность (продолжение)	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №13	В чем ценность команды?	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч

Занятие №14	В чем ценность команды? (продолжение)	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №15	Итоговое занятие Жизненное кредо достойного человека	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Занятие №16	Итоговое занятие Жизненное кредо достойного человека (продолжение)	- тренинговые упражнения (игры), - дискуссия.	1ч
Всего	16 часов		

Предполагаемые результаты программы.

1. Формирование адекватных форм поведения, психологической готовности к службе в Вооруженных силах.
2. Развитие умений всесторонней оценки происходящего и принятие правильного решения при разрешении проблем.
3. Овладение навыками саморегуляции.
4. Снятие эмоционального напряжения у обучающихся.
5. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом.

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учеб.- метод. пособие/ Под ред. М. И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.- 239 с.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
7. Панков Д. Д., Румянцев А. Г. , Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников- подростков: Разговор учителя с врачом.- М.: АПК и ПРО, 2001.- 239 с.
8. Практикум по девиантологии/ Автор- составитель Ю А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007.- 144 с.
9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
10. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
11. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
12. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
13. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге.- СПб.: Речь, 2007. -210 с.

Краткий Ориентировочный Тест

(Краткий Отборочный Тест, Тест КОТ В.Н. Бузина, Э.Ф. Вандерлика)

Тест предназначен для определения интегрального показателя общих способностей.

Инструкция к тесту: «Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не переворачивайте ее.

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

1. «Быстрый» является противоположным по смыслу слову:

1. тяжелый,
2. упругий,
3. скрытный,
4. легкий,
5. медленный.

▪ Правильный ответ: 5

Бензин стоит 44 цента за литр. Сколько стоит 2,5 литра?

▪ Правильный ответ: 110 центов или 1,1 доллар.

Минер – минор. Эти два слова являются:

0. сходными,
1. противоположными,
2. ни сходными, ни противоположными по значению.

▪ Правильный ответ: 3.

Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста Вам дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо – пользуйтесь бумагой для записи. О том, что Вам не понятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста ответы на ваши вопросы даваться не будут.

После команды **«Начали!»** переверните страницу и начинайте работать.

Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку.

Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды.

«Начали!»

Тестовый материал:

1. Одиннадцатый месяц года – это:

1. октябрь,
2. май,
3. ноябрь,
4. февраль.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову:

1. резкий,
2. строгий,
3. мягкий,
4. жесткий,
5. неподатливый

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:

1. определенный,
2. сомнительный,
3. уверенный,
4. доверие,
5. верный

4. Ответьте Да или Нет.

- Сокращение «н.э.» означает: «нашей эры» (новой эры)?

Какое из следующих слов отлично от других:

0. петь,
1. звонить
2. болтать
3. слушать
4. говорить

Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:

0. незапятнанный,
1. непристойный,
2. неподкупный,
3. невинный,
4. классический

Какое из приведенных ниже слов относится к слову «жевать» как обоняние и нос:

0. сладкий,
1. язык,
2. запах,
3. зубы,
4. чистый

Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

- Sharp M.C. Sharp M.C.
- Filder E.H. Filder E.N.
- Connor M.G. Conner M.G.
- Woesner O.W. Woerner O.W.
- Soderquist P.E. Soderquist B.E.

«Ясный» является противоположным по смыслу слову:

0. очевидный,
1. явный,
2. недвусмысленный,
3. отчетливый,
4. тусклый

Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

Слова «стук» и «сток» имеют:

0. сходное значение,
1. противоположное,
2. ни сходное, ни противоположное

Три лимона стоят 45 центов. Сколько стоит 1,5 дюжины.

Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

- 5296 5296
- 66986 69686
- 834426 834426
- 7354256 7354256
- 61197172 61197172
- 83238224 83238234

«Близкий» является противоположным слову:

0. дружеский,
1. приятельский,
2. чужой,
3. родной,
4. иной.

Какое число является наименьшим:

- 6
- 0,7
- 9
- 36
- 0,31
- 5

Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.

- одни уходя они гостей после наконец остались

Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?

Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

«Восходить» и «возродить» имеют:

0. сходное значение,
1. противоположное,
2. ни сходное, ни противоположное.

Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно – Н.

- Мхом обороты камень набирает заросший.

Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

0. Держать нос по ветру.
1. Пустой мешок не стоит.
2. Трое докторов не лучше одного.
3. Не все то золото, что блестит.
4. У семи нянек дитя без глаза.

Какое число должно стоять вместо знака «?»:

- 73 66 59 52 45 38 ?

Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

0. июне,
1. марте,
2. мае,
3. ноябре.

Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
 - Все передовые люди – члены партии.
 - Все передовые люди занимают крупные посты.
 - Некоторые члены партии занимают крупные посты.

Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 с?

Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно

- Боре столько же лет, сколько Маше.
- Маша моложе Жени.
- Боря моложе Жени.

Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 доллара. Сколько килограмм фарша можно купить за 80 центов?

Расстирать и растянуть. Эти слова:

0. схожи по смыслу,
1. противоположны,
2. ни схожи, ни противоположны.

Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:

Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
 - Саша поздоровался с Машей.
 - Маша поздоровалась с Дашей.
 - Саша не поздоровался с Дашей.

Автомобиль стоимостью 2400 долларов был уценен во время сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:

На платье требуется $2\frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

Значения следующих двух предложений:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны
 - Трое докторов не лучше одного.
 - Чем больше докторов, тем больше болезней.

Увеличивать и расширять. Эти слова:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны

Смысл двух английских пословиц:

0. схож,
1. противоположен,
2. ни схож, ни противоположен.
 - Швартоваться лучше двумя якорями.
 - Не клади все яйца в одну корзину.

Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долларов. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:

0. схожи,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны

Если бы полкило картошки стоило 0,0125 доллара, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 центов?

Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:

- $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$

Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:

0. сходными,

1. противоположными,
2. ни сходными, ни противоположными

Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?

Следующие две фразы по значению:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны
 - Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.
 - Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое – сложностью.

Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12.5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:

- $1/4$ $1/6$ $1/8$ $1/9$ $1/12$ $1/14$

Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 долларов, К. – 3500 долларов, П. – 2000 долларов. Если прибыль составит 2400 долларов, то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:

0. Куй железо, пока горячо.
1. Один в поле не воин.
2. Лес рубят, щепки летят.
3. Не все то золото, что блестит.
4. Не по виду суди, а по делам гляди.

Значение следующих фраз:

0. сходно,
1. противоположно,
2. ни сходно, ни противоположно
 - Лес рубят щепки летят.
 - Большое дело не бывает без потерь.

Какая из этих фигур наиболее отлична от других?

В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большого размера на странице умещается 900 слов, меньшего – 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Ключ к тесту

№ Задания	Ключ	№ Задания	Ключ
1	3	26	1
2	3	27	1
3	2	28	1
4	ДА	29	2 – 13
5	4	30	3
6	2	31	1600
7	4	32	1, 2, 4
8	1	33	18
9	5	34	3
10	40	35	1
11	3	36	1
12	2,7 (270)	37	4,8
13	4	38	1
14	3	39	20
15	0,31	40	1/8
16	НИ	41	3
17	4	42	14
18	4	43	1
19	3	44	800
20	Н	45	1/10
21	3,5	46	280
22	31	47	4, 5
23	2	48	1
24	1	49	3
25	1500 (15)	50	17

Интегральный показатель общих умственных способностей (Ип) равен количеству правильно решенных задач.

Интерпретация результатов теста

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Величина показателя Ип	Уровень общих умственных способностей
13 и меньше	низкий
14-18	ниже среднего
19-24	средний
25-29	выше среднего
30 и больше	высокий

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их.

Способности обобщения и анализа материала устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам.

Гибкость мышления как компонент общих способностей также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления (например, такие задания, как №11).

Инертность мышления и переключаемость – это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередование различных типов заданий в тексте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

Эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость выявляются по заданиям, которые могут снижать показатель теста у испытуемых (24, 27, 31 и др.). Эмоционально реагирующие испытуемые начинают улыбаться и обращаться к экспериментатору вместо того, чтобы быть направленными на объект, то есть задачу.

Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания определяются заданиями №8 и 13. Они выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, выделять основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п.

Употребление языка, грамотность может быть проанализирована на основании выполнения заданий на умение пользоваться языком. Задача №8 предполагает элементарные знания иностранного языка (в пределах алфавита).

Ориентировка устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие – только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение легкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие числовое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, предпочитают задачи вербальные.

Пространственное воображение характеризуется по решению четырех задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика КОТ может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С ее помощью достаточно надежно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека.

Тест позволяет продумать рекомендации для развития тех аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания.

1. Например, если испытуемый не выполнил задания №10, 13, то ему нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания.
2. Если испытуемый плохо справляется с заданиями типа №2, 5, 6, то в этом случае ему поможет чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей иностранных слов и двуязычных словарей, а также полезно решать лингвистические задачи.
3. Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок.
4. В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

Военно-профессиональная пригодность (ВПП)

Шкалы: направленность на армейские специальности: командные, операторские, связи и наблюдения, водительские, специального назначения (спецназ), технологические

Назначение теста

Опросник предназначен для изучения военно-профессиональной направленности призывника и представляет собой методику оценки склонностей к классам основных сходных воинских должностей.

Инструкция к тесту

Вам предлагается выполнить методику, предназначенную для определения военно-профессиональных склонностей человека.

Каждому из утверждений данной методики соответствует несколько вариантов ответов, и Ваша задача заключается в том, чтобы, ориентируясь в основном на собственный жизненный опыт, выбрать тот из них, который Вам больше всего подходит.

Тест

1. В школе меня больше интересовали:
 1. общественная деятельность, организация различных мероприятий;
 2. занятия связанные с выполнением расчетов, схем, чертежей;
 3. занятия радиотехникой и компьютерами;
 4. автодело, управление автомобилем, мотоциклом;
 5. соревнования, занятия спортом;
 6. уроки труда.
2. Я больше всего ценю в людях:
 1. способность заражать и заряжать своей энергией других людей;
 2. серьезность и сосредоточенность в работе;
 3. умение сохранять работоспособность в условиях утомления;
 4. пунктуальность и точность;
 5. смелость и решительность;
 6. техническую грамотность.
3. Среди различных областей деятельности меня больше привлекает:
 1. воспитательная и организаторская работа;
 2. обслуживание электронно-вычислительной техники;
 3. работа, связанная с использованием средств связи;
 4. вождение автомобиля или других средств транспорта;
 5. систематические занятия спортом;
 6. обслуживание и ремонт технических устройств.
4. В спорте после соответствующей подготовки я, скорее всего, достиг бы успеха как:
 1. тренер спортивной команды;
 2. стрелок из спортивного оружия;
 3. спортсмен-любитель;
 4. автогонщик;
 5. каратист, самбист, боксер;
 6. механик в команде мотогогонщиков.
5. Думаю, что товарищи больше всего ценят во мне:
 1. принципиальность, твердость характера;
 2. усидчивость и терпеливость;
 3. точность, исполнительность;

4. физическую работоспособность;
 5. отвагу, готовность к преодолению сложных и даже опасных ситуаций;
 6. способность к ремеслу, ручному творчеству.
6. После службы в армии я предпочел бы работать:
1. учителем или мастером профессионально-технического обучения;
 2. оператором электронно-вычислительной техники;
 3. радиотелеграфистом;
 4. водителем (механизатором широкого профиля);
 5. испытателем, каскадером, горноспасателем, телохранителем;
 6. мастером по ремонту бытовой техники.
7. Мне лучше удастся деятельность, которая требует от человека:
1. инициативы и находчивости;
 2. аккуратности и внимательности;
 3. настойчивости;
 4. точного выполнения инструкций и предписаний;
 5. смелости и готовности к риску;
 6. технического мышления.
8. Я предпочел бы прочитать книгу о:
1. выдающихся полководцах;
 2. электронной аппаратуре и ее изобретателях;
 3. достижениях в области радиотехники;
 4. новых транспортных средствах;
 5. тренировке альпинистов;
 6. перспективных разработках в электротехнике и механике.
9. Я считаю, что более способен:
1. сохранять самообладание и выдержку, быстро принимать решения в трудных, критических ситуациях;
 2. кропотливо анализировать поступающую информацию (сигналы), выделять в ней главное;
 3. быть предельно точным в выполнении порученных мне заданий;
 4. длительное время преодолевать утомление и сохранять работоспособность;
 5. проявлять решительность и смелость, действовать на грани риска;
 6. быстро разобраться в особенностях устройства незнакомого мне технического устройства.
10. По окончании рабочей недели я предпочел бы:
1. организовать коллективное мероприятие с товарищами;
 2. систематизировать материалы своих коллекций;
 3. посмотреть фильм о новых достижениях в области связи;
 4. посетить выставку автомобилей;
 5. участвовать в трудном и длительном туристическом походе;
 6. заняться ремонтом бытовой техники.
11. Мои родители (другие близкие люди) выше всего ценят в человеке:
1. организаторские способности;
 2. выдержку и терпение;
 3. исполнительность;
 4. самодисциплину и работоспособность;
 5. силу и смелость;
 6. техническую грамотность.
12. Во время службы в армии я хотел бы:
1. приобрести и развить организаторские навыки;
 2. выполнять ответственную операторскую работу, требующую самообладания и выдержки;
 3. овладеть средствами связи;

4. приобрести (закрепить) навыки вождения автомобиля и других транспортных средств;
5. совершенствовать свои физические и волевые качества;
6. повысить уровень технической грамотности.

Ключ к тесту

- Ответы “а” – командные специальности;
- “б” – операторские;
- “с” – связи и наблюдения;
- “д” – водительские;
- “е” – специального назначения;
- “f” – технологические.

Интерпретация результатов теста

Если сумма баллов по какой-либо шкале составляет 7 и более, то можно говорить о наличии склонности (интереса) к данной специальности.

Занятие №2
«Формирование социально-психологической готовности допризывников к службе в армии»

Упражнение 1. «Интервью»

Цель: познакомиться друг с другом и научиться слушать других людей.

Инструкция: необходимо разбить группу на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 минут. Психолог контролирует время. После того, как каждый из партнеров «потренируется» в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из того, что ему поведал сосед.

Упражнение 2. «18 умений»

Задачи: развивать умения видеть хорошее в каждом человеке, создавать положительный эмоциональный фон в группе, повышать уверенность допризывников в себе.

Психолог: Сейчас мы встанем в круг по очереди и будем хвастаться. Первый участник начинает: «Может быть, некоторые не знают, что я хорошо умею..., а Ваня (сосед справа) хорошо умеет...». Важное условие – не повторяться. У каждого из вас будет свое собственное умение, плюс то, которое скажет про вас другой человек.

Обсуждение. Легко ли было хвастаться? Что легче: вспомнить свое умение, или умение соседа? Приятно ли было слышать про свои умения от другого человека? Что новое узнали друг о друге?

Упражнение 3. «Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция: Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия». На заполнение дается 5 минут.

Обсуждение.

Упражнение 4. «Поменяйтесь местами» (разминка)

Инструкция: допризывники рассчитываются по команде: первый, второй. Все сидят на своих стульях по кругу. По команде ведущего: «Поменяйтесь местами первые номера», первые номера встают и быстро меняются местами. Вторые номера сидят на своих местах. Команда ведущего постоянно меняется.

Упражнение 5. «Гибкость»

Цель: развитие адаптивных способностей.

Инструкция: Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнером. Задача каждого - нарушить устойчивое положение другого.

Комментарий. Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

Вывод: надо развивать в себе гибкость- то, что в науке называют «адаптивными способностями».

Упражнение 6. «Предлагаю-выбираю»

Цель: обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

Инструкция: Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер – суперигры» - претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Комментарий. Привлекательная сторона игры - отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая - слышать», «глядя - видеть», «общаясь - воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темп - ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер - суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю — выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

Упражнение 7. «Дотянись до звезды»

Цель: дать участникам возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Комментарий. Можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

Обсуждение.

Приложение 3

Занятие №3

«Формирование у юношей позитивного отношения к воинской службе»

Упражнение №1.«Знакомство»

Цель: настрой на плодотворную, командную работу.

Инструкция: по кругу, называя имя соседа справа, задать вопрос следующего содержания: «Что хорошего у тебя сегодня?»

Психолог: Хочу пожелать вам при встрече с друзьями, родителями и знакомыми заменить вопрос «Как дела?» на вопрос «Что хорошего было у тебя сегодня?» и может быть тогда мы все станем больше ценить наш мир и жизнь.

Упражнение 2. «Хорошо – плохо...»

Инструкция: сейчас мы будем передавать по кругу игрушку и по очереди говорить фразу «Служба в армии – это хорошо, потому что...», следующий говорит «Служба в армии – это плохо, потому что...»

Обсуждение.

Упражнение 3. «Солнышко»

Инструкция: допризывники рисуют солнышко, в центре пишут букву «Я», а на лучах солнышка отвечают на вопрос: «Кто или что помогает тебе в трудной ситуации?»

Психолог: слова на лучах солнышка – это ваши ресурсы. Запомните их и в трудной жизненной ситуации вы можете к ним обратиться.

Обсуждение.

Упражнение 4. «А я еду...» (разминка)

Инструкция: все сидят на своих стульях по кругу. Добавляется один пустой стул в круг, на который, пересаживаясь, первый участник говорит слова: «А я еду», его сосед садится рядом со словами: «А я рядом», третий: «А я зайцем», четвертый: «А я вместе...» и приглашает с собой того участника, с кем хотел бы «ехать вместе» и т.д. Тот, у кого образовался рядом пустой стул, начинает говорить по кругу ту же считалку.

1-й – а я еду,

2-й - а я рядом,

3-й – а я зайцем,

4-й – а я вместе...

Упражнение 5. «Радость-то какая!»

Инструкция: Раздаются карточки с отрицательными высказываниями и предлагается участникам ответить на высказывание следующими словами: «Радость-то какая!...»

Отрицательные высказывания:

1. Я застрял в лифте - радость-то какая...
2. Меня укусила собака - радость-то какая...
3. Я порвал брюки - радость-то какая...
4. Я пойду служить в армию - радость-то какая...
5. Мой друг идет в армию - радость-то какая...
6. Я получил повестку в армию - радость-то какая...
7. Меня не пустил в ночной клуб охранник - радость-то какая...
8. Друзья не позвали меня гулять - радость-то какая...
9. Я опоздал на урок - радость-то какая...
10. Я получил двойку - радость-то какая...
11. Родители попросили сделать уборку дома - радость-то какая...

12. Мне запретили играть в компьютерные игры - радость-то какая...
13. Мне не дали одноклассники списать домашнюю работу - радость-то какая...
14. Я не сделал домашнее задание по химии - радость-то какая...
15. На меня не обращают внимание одноклассники - радость-то какая...

Обсуждение.

Упражнение 6. «Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

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

Психолог: Участники делятся на 2 группы: на тех, кто поднял руку раньше 50 сек., чем прошла минута; и на тех, кто поднял руку позже (по истечении минуты).

Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).

Обсуждение.

Упражнение 7. Рефлексия занятия.

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология работы: Ведущий предлагает участникам рассказать то, что с ними происходило в процессе психологического занятия: свои чувства, переживания, мысли.
Вопросы:

- 1) Что я чувствовал?
- 2) Что было открытием для меня?
- 3) Мне было уютно при..... и т. д.

Обсуждение.

Упражнение 8. Притча «Мудрец и молодой человек»

Психолог: В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива

она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Приложение 4

Занятие №4

«Профилактика вредных привычек допризывников»

Цель: профилактика вредных привычек.

Упражнение на знакомство 1. «Ураган»

Сейчас встают те...

1.	...у кого день рождения осенью
2.	...кто мечтает научиться играть на гитаре
3.	...у кого есть брат
4.	...те, кому нравится рок
5.	...те, у кого есть дома животные
6.	...те, кто сидит в интернете
7.	...те, у кого много друзей
8.	...те, кто любит юмор
9.	...те, у кого есть «5» по физкультуре
10.	...те, кто считает свой класс дружным

2. Анонимное анкетирование «Алкоголь и табакокурение».

Обсуждение.

3. Создание группового рисунка «Настроение»: каждый по кругу добавляет свой элемент в создание общего рисунка.

Обсуждение.

4. Просмотр фильма про алкоголизм.

Обсуждение.

5. Просмотр фильма по курению.

Обсуждение.

6. Теоретическая часть.

Психолог: «Почему молодые люди начинают курить?»

Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется **экспериментировать**, когда возникают потребность в **самоутверждении**, стремление отождествлять себя с окружающей группой, создать свой **имидж**, чувствовать себя более взрослым и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества. Курение очень часто сочетается с приемом алкогольных напитков, наркотических веществ, поэтому порой очень трудно определить истинную **мотивацию**. В процессе приобщения к курению просматриваются **четыре важные стадии: узнавание, проба (экспериментирование), привыкание, продолжение (зависимость)**. Первое узнавание

того, что курение существует как привычка, происходит в раннем детстве, когда ребенок видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курильщиком, он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому.

Как правило, эксперимент начинается в группе и происходит с одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым усиливает желание.

7. Ролевая игра: «Умей сказать нет!»

Психолог: Товарищ, которого вы уважаете, видя, что вы расстроены, предлагает вам закурить и расслабиться: "Главное для тебя сейчас — успокоиться".

Вы должны не только придумать фразу, которой вы выразите свой отказ, но и показать свои действия: решительный жест отказа ("отстранение" вытянутой рукой), изменение мимики и интонации с шутливой на серьезную, увеличение расстояния между собой и предлагающим (отодвинуться, встать, выйти из комнаты).

Особое внимание нужно обращать на то, чтобы форма отказа не была оскорбительной для предлагающего: отказ должен быть по возможности вежливым. Однако если предлагающий чересчур настойчив, лучше перестать быть вежливым, чем сделать то, чего не хочешь делать. Важно четко представлять себе, что решительный отказ не требует объяснения причин ("не хочу" предпочтительнее, чем "не хочу, потому что мне не разрешают родители") и исключает дискуссию по поводу этих причин.

Обсуждение.

Упражнение 8. «Подарок»

Выбрать номер – пожелание на обратной стороне.

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным
2. В споре умей выслушивать собеседника до конца
3. Уважай чувства других людей
4. Любую проблему можно решить
5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься
6. Не сердись, улыбнись.
7. Начни свой день с улыбки.
8. Будь увереннее в себе.
9. Взгляни на своего обидчика - может, ему просто нужна твоя помощь.
10. Не делай того, чего не хочешь, чтобы делали тебе.
11. Быть здоровым – это модно!
12. Сохрани свое здоровье-радость жизни!
13. Скажи «нет» курению!
14. Скажи «нет» алкогольным напиткам!
15. Скажи «нет» вредным привычкам!

Занятия №5-6
«Я личность и индивидуальность»

Упражнение 1. «Визитка»

Цель: учить подростков подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Комментарий. Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.

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

Упражнение 2. «Доволен ли я собой?»

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

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

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

Упражнение 3. «Контраргументы»

Цели: создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

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

Комментарий. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости; некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 40-50 минут.

Рекомендации по ведению дневника

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология работы: Ведущий на первых занятиях предлагает участникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в процессе занятия с элементами тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опросными вопросами:

Что я чувствовал (а)?

Что было открытием для меня?

Я понял (а), что я.....

Я был(а) удивлен(а), обнаружив.....

Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда.....

Мне было уютно при..... и т. д.

Надо убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

Приложение 6

Занятия №7-8 «Мои цели как ценность»

Упражнение 1. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Инструкция: Можете встать в круг (вариант - сесть в круг). Выполняем упражнение по кругу. Поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны. Я здороваюсь самым последним.

Комментарий. Идеальное упражнение для второго дня, используется как разминка в начале работы.

Упражнение 2. «Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

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

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

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

Упражнение 3 «Мои потребности и окружающий мир»

Цель: способность изучения и формирования у школьников экологически оправданных потребностей.

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

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположение основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье.

Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

Упражнение 4 «Что было главным в жизни?»

Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

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

Упражнение 5 «Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

Упражнение 6 «Скульптор»

Цель: развивать навык применения креативного мышления в решении поставленной задачи.

Инструкция: Ведущий просит участников разделиться на 2 или 3 группы (численность мини- групп – от 3 до 7 человек). «Каждой группе необходимо в течение 10-15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причем в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Голод», вторая- «Защита», третья- «Любовь».

Комментарий. Ведущий может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав её с тематикой занятия. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции.

Можно организовать конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест.

Упражнение 7 «Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.).

Таблица

Ноутбук

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи.

На последующих занятиях для осмысления изменений рекомендуем периодически возвращаться к данной форме работы. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Приложение 7

Занятия №9-10 «Время ценность»

Упражнение 1 «Коленвал»

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

Инструкция: Ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладет свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа слева». Далее тренер произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

Комментарий. Возможно усложнение упражнения - сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же - ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

Упражнение 2 «Ваше представления о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкции: «Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Комментарий. Ведущий может привести пример с песочными часами:

- Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов - прошедшее, песок в верхней части - будущее, а тот, который падает в данный момент, - настоящее.

Упражнение 3 «Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Инструкция: «Важно отличать дела от целей. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

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

Упражнение 4 «Торт «Время»

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

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

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

«Карта здоровья» (продолжают заполнять)

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция:

- Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Это задание выполняется участниками тренинга вместе с родителями; таблица заполняется дома.

Занятия №11-12
«Жизнь как ценность»

Упражнение 1 «Советы в кругу»

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

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

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

Упражнение 2 «Галактика моей жизни»

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

Инструкция: Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

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

Упражнение 3 «Линия жизни»

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

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива

бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Приложение 8

Занятия №13-14 «В чем ценность команды?»

Упражнение 1 «Все как один»

Цель: сплочение группы, развитие внимания, интуиции.

Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трёх. На счёт «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счёт до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договариваться между собой. Итак, начали».

Комментарий. Выполняется упражнение до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев.

Упражнение 2 «Скованные одной цепью»

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

Инструкция: вся группа встает в шеренгу: плечом - к плечу и щиколотка - к щиколотке. Задача: пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта щиколоток ни на один миг.

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

Упражнение 3 «Кораблекрушение»

Цели: поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование способности к взаимопомощи и навыков работы в команде.

Инструкция: все участники объединяются в 2 команды. Ставится несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от числа участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд - для другой команды, напротив.

После того как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

Комментарий. Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует способность к взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в «бушующем океане» не забывать оказывать помощь друг другу.

При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать правильные выводы.

Занятия №15-16
«Жизненное кредо достойного человека»

Упражнение 1 «Кино»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

Инструкция: «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким - то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы - главный герой фильма - выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма».

Комментарий. Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли вы этим фильмом?»; «Что вам там понравилось больше всего?»; «Есть там что-то, что вам не понравилось?»; «Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своем образе будущего?»; «Что вам нужно для этого сделать?»; И т.д.

Упражнение 2 «Составление жизненного кредо достойного человека»

Цель: формулировка жизненного кредо каждым участником.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому из участников определить своё жизненное кредо.

Желающие могут прочитать свои сочинения. В конце упражнения ведущий зачитывает «Жизненное кредо достойного человека» (автор - д. пс. н. Щуркова Н. Е.).

«Жизненное кредо достойного человека»

Я - дитя природы и господин природы, поэтому я.....

люблю небо, звезды, землю и море;

радуюсь солнцу, дождю, снегу и ветру;

не топчу травы, не рву цветов, не пугаю птиц, не обижаю животных;

умею слышать голос природы, люблю общаться с природой, переживаю за состояние природы на нашей земле;

по мере своих сил содействую её преумножению;

несу ответственность за состояние природы вместе с человечеством.

Я – носитель разума, в отличие от всех животных на Земле,

поэтому я....

не принимаю на веру ничего без осмысления;

развиваю свою речь как единственный способ мышления;

предвижу последствия своих поступков, не совершаю необдуманных действий;

умею анализировать события жизни, собственное поведение, мои отношения;

ставлю цели и отбираю достойные способы их достижения;

умею противостоять неразумным, низким, преступным влияниям;

несу ответственность за всё, что со мною происходит.

Я – принимаю жизнь во всех её проявлениях, поэтому я....

приветствую любое проявление жизни, печалюсь при угасании жизни;

не произвожу действий, наносящих ущерб любому живому существу;

учитываю самочувствие людей, их здоровье, настроение;

сопереживаю тем, кому плохо, радуюсь с тем, кому хорошо, защищаю того, кто обижен;

несу ответственность за своё здоровье, забочусь о силе и красоте моего тела;

бросаюсь на помощь, когда жизни угрожает опасность;

изучаю объективные закономерности жизни, чтобы быть свободным на этой земле.

Я – живу среди людей, без которых нет моей жизни, поэтому я...

в каждом из окружающих я вижу, прежде всего, человека, вне его возраста, места, профессии, положения, должности, внешности;

вижу, слышу, понимаю, принимаю другого человека как данность;

оказываю помощь и знаки внимания другому человеку с его позволения;

всегда доброжелателен и открыт для другого человека;
уважая окружающих людей, признаю за собою право не быть похожим на них, а за ними – право не быть похожими на меня;
проявляю интерес к личности другого человека и его поведению в мире;
желаю счастья людям на земле, содействую благу людей.

Я – созидатель, это единственный способ утвердить своё «Я» на Земле, поэтому я....
уважаю всё созданное природой и человеком на земле; ценю любой труд и способность человека добросовестно делать свое дело;
люблю учиться и старательно учусь, чтобы развить свои способности;
не бездельничаю и не чураюсь никакой работы;
развиваю умение быстро и качественно выполнять порученное дело;
стараясь усовершенствовать окружающие меня условия и обстоятельства;
приобретаю множество разных умений, чтобы быть готовым к взаимодействию с миром во всех его проявлениях;
настоятельно ищу своё профессиональное дело, которое доставит мне счастье и поможет что-то создать на земле.

Я – должен уметь зарабатывать средства для существования, чтобы не быть паразитом, поэтому я....

сознательно вырабатываю в себе работоспособность;
любое начатое дело довожу до конца;
планирую своё время, в программе деятельности выделяю главное, отбрасываю второстепенное;
не попрошайничаю, не требую с родителей денег, не занимаю и не беру ничего чужого;
разумно трачу деньги, когда они у меня есть, отношусь к ним как к необходимому средству существования;
набираюсь опыта трудовой деятельности, если появляется возможность заработать;
четко разделяю “средства жизни” и “содержание жизни”, понимаю, что материальные блага есть лишь средства моей жизни – не более того.

Я – представитель той части человечества, которая носит название Мужчины, поэтому я....

сильный, выдержанный, великодушный;
тот человек, на кого всегда можно положиться;
защитник и помощник детей, женщин, стариков и всех слабых;
несу ответственность за всё, что происходит в моей семье, школе, в моем городе, стране – беру эту ношу добровольно и несу с гордостью;
склоняю голову перед той частью человечества, которая именует себя Дамой, понимая, что женщина – прародительница человеческого рода;
готовлюсь к будущей роли любящего и любимого, мужа и отца, а также к роли экономического центра семьи;
презираю пьянство, сквернословие, курение и драки как ложные формы проявления мужественности, умею противостоять дурным привычкам низкой среды.

Я – обладаю внутренним автономным миром, моим индивидуальном «Я», поэтому я....
расширяю свой внутренний мир, сознательно обогащаю его знаниями, отношениями, опытом;
умею хранить тайны души моей и не позволяю никому посягать на мой внутренний мир;
признаю и уважаю автономность и неприкосновенность каждого Другого человека;
мне интересно оставаться наедине с собою, я не боюсь минут одиночества, когда происходит свидание с моим “Я”;
имею совесть, которая болит, когда я совершаю недостойный поступок;
время от времени навожу порядок в своем внутреннем мире, произвожу самооценку и задаю новую работу моей душе;
являюсь творцом собственной души, а значит, хозяином собственной жизни и кузнецом своего счастья.

Я - сын своего Отечества, поэтому я...

изучаю прошлое, интересуюсь настоящим моей родины, меня волнует будущее моего отечества;

люблю богатый красивый язык моего народа;

горячо откликаюсь на происходящее в отечестве и на судьбы моих соотечественников;

горжусь своей родиной и страдаю от постыдных явлений отечественной жизни;

желаю блага и процветания моему народу; желаю навсегда избавления моего отечества от холопства и идолопоклонства;

честно делаю свое дело во имя блага своей страны и во имя улучшения жизни моего народа;

если возникнет необходимость, я буду защищать свое отечество по мере своих сил.

Моя свобода

Я свободный человек, но я живу в обществе, рядом со мной другие люди, поэтому...

1. Два жестких запрета существуют для меня всегда и везде:

- **НЕЛЬЗЯ ПОСЯГАТЬ НА ИНТЕРЕСЫ И ДОСТОИНСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**

- **НЕЛЬЗЯ НЕ РАБОТАТЬ, НЕ СОЗИДАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И НЕ РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ ЛИШЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОРМИРУЮТСЯ**

2. Производя свободный выбор, я сначала осмысливаю последствия того, что собираюсь сделать:

- **ЧЕГО Я ХОЧУ СЕЙЧАС ?**

- **КАК Я СТАНУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СДЕЛАННОГО?**

- **КАК БУДУТ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ДРУГИЕ РЯДОМ СО МНОЙ ?**

3. Теперь я могу выражать свои желания, суждения, выстраивать действия согласно обстоятельствам:

- **НЕ БОЯСЬ ПОКАЗАТЬСЯ ГЛУПЫМ,**

- **НЕ СТРАШАСЬ ОКАЗАТЬСЯ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ,**

- **УВАЖАЯ ЖЕЛАНИЯ, СУЖДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ДРУГИХ.**

Комментарий. Желательно дать определение понятия «жизненное кредо» (для этого можно использовать словарь, примеры жизненного кредо знаменитых людей).

Упражнение 3 «У зеркала»

Цель: обучение умению отдавать себе отчет в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека.

Инструкция: У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы - перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершенные фразы. Поочередно перевертывая карточки, участники группового занятия, глядя на свое изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно или вслух.

Если зеркало одно и большое, то участники подходят к нему и садятся перед ним, а остальные располагаются слева или справа, чтобы «собеседник» оставался условно наедине с собою. Если же зеркало имеется у каждого, то по просьбе педагога все одновременно берут одного цвета карточку и сообщают зеркальному отражению свое мнение.

Приведем примеры текста карточек: «Я вижу перед собою...»; «Я обнаруживаю в себе...»; «Мне интересен этот человек, потому что...»; «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что...»; «Я хотел бы задать ему прямой вопрос...»; «В моем собеседнике мне непонятным кажется...» И т.п.

Варианты содержательного наполнения общения с зеркальным отражением создаются при опоре на вычленение функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее, «костюм», в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего внешнего облика с помощью зеркала мы как бы становились на место этого «другого» и его глазами смотрим на себя.

Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем перед ним мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие сиюминутному состоянию.

В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека, без его содержательного наполнения, оно - своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить собственным идеологическим «соком». Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив ее в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, педагог создает смену позиций для подростка и юноши, севших перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить автопортрет, где герой полотна представлен перед зеркалом (например, автопортреты Серова, Веласкеса).

Рассматривая миг общения человека с самим собой посредством зеркала, старшеклассники вместе с педагогом обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у них: «Как ведет себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром?»; «Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?» и др.

Комментарий. Суть упражнения - поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив ему возможность взглянуть на себя как на некое неповторимое, отличное от всех «Я», как на носителя человеческих свойств и качеств, некий эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

Для расширения пространства для духовных усилий по осознанию себя как личности. Для этого существуют несколько методических форм: «Разговор при свечах»; «Расскажи мне обо мне»; «Рейтинг по кругу», «Портрет в анкете» и др.

Не рекомендуется эту форму занятий проводить всем педагогам. Дело тут не в «хорошем» или «плохом» специалисте. Здесь недопустима и толика фальши, и капля сомнения в значимости занятия. Только педагог с высоким духовным развитием может проводить такую работу с детьми, и только искренний и технически (голос, мимика, пластика разнообразны и богаты) подготовленный педагог способен «извлечь» из «Зеркала» максимум результативности.

Упражнение 4 «А напоследок я скажу...»

Цели: развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

Инструкция: Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.
2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.
3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях, а также темы исследований и проектов, в которых подростки принимали участие.
4. Особые интересы и увлечения. Указывается все, что хочет о себе сказать автор дополнительно.
5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать: чем бы старшеклассник хотел заниматься дальше; в каких областях собирается продолжить образование; с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Участнику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе, когда он этого захочет.