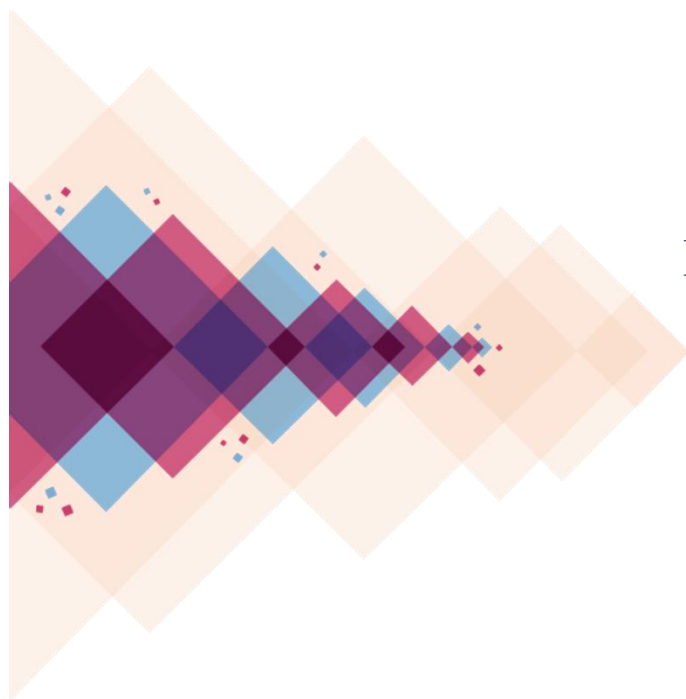


ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения  
«Сайзырал»



**ПРОГРАММА**  
**подросткового центра «Лидер»**

КЫЗЫЛ-2022

## Пояснительная записка

Подростковый период - один из самых важных моментов в жизни каждого человека. То, как он его пройдет, во многом отразится на его умении выстраивать отношения с окружающим миром, умении анализировать ситуации, для предотвращения конфликтов. В связи с тем, что на первый план выступает общение, а именно интимно – личностное, то важно развивать коммуникативные навыки, повышать уровень уважения к себе и к другим, создавать условия для формирования доверительных отношений между людьми.

Подростковые центры «Лидер» работают на основе программы по коррекции и развитию коммуникативной культуры старших подростков и программы «Повышение жизнестойкости», направленной на трудовое воспитание и профориентацию, формирование основ здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.

Подростковые центры будут функционировать на базе двух учреждений: МБОУ КЦО «Аныяк» и ГБОУ «Республиканская школа-интернат «Тувинский кадетский корпус».

Выбор мест для открытия подростковых центров связан с учетом контингента детей, которые там обучаются: девиантные дети и дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, требующие особого внимания.

Главным оператором (учредителем) является ГБУ РЦПМСС «Сайзырал», ресурсным учреждением по реализации проекта является ГБОУ ДО «РЦДО», специалисты двух учреждений проводят занятия и встречи с подростками.

Ранее по социализации детей в указанных учреждениях реализовывались несколько программ, которые легли в основы разработки настоящей программы по социализации подростков. Как самостоятельные структурные подразделения подростковые центры начали функционировать с 1 октября 2022 года.

В подростковом центре на базе Тувинского кадетского корпуса особую лепту вносят наставники для социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Для этого привлекаются успешные волонтеры-наставники, в их числе Глава Республики Тыва, заместители Председателя Правительства Республики Тыва, министры и их заместители, руководители служб и агентств (2017г. – 28 чел., 2018г. – 30 чел., 2019 г. – 37 чел., 2020г. – 74 чел., 2021 г. – 76 чел.). Для облегчения их работы разработан кейс для общественных воспитателей, наставников, закрепленных за детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

В настоящее время подростки имеют высокую потребность в совместном взаимодействии друг с другом. Но, из-за замены живого общения на другие, к примеру, социальные сети, молодые люди нередко не имеют должного опыта для конструктивного выстраивания отношений друг с другом. Последствия этого могут проявиться уже в более взрослом возрасте при выстраивании деловых отношений, создании семьи. В первую очередь низкий уровень коммуникативных навыков наблюдается в поведении самого человека: в открытой агрессии по отношению к другим, или наоборот, чрезмерной замкнутости и застенчивости. В связи с этим особое внимание стоит уделять не только развитию сплоченности в группе, коммуникативных навыков, но и внутреннему миру подростку.

Программа является развивающей психолого-педагогической программой. В тренинге коммуникативных умений рассматривается формирование навыков и умений общения с группой сверстников. Учащимся крайне важно научиться жить среди людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы понять других.

#### **Цель программы:**

1.Повышение и коррекция коммуникативной компетентности подростков, социальное развитие и содействие личностному росту подростков.

#### **Задачи программы:**

- 1.Развить навыки эффективного общения.
- 2.Создать условия для обращения участников к собственному опыту общения на примере игровых ситуаций.
- 3.Выявить наиболее эффективные способы начала общения, поиск путей и тренировка навыков поддержания контакта.
- 4.Развить умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей.
- 5.Тренировать конструктивные способы выхода из конфликтного взаимодействия.
- 6.Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

**Контингент детей**, на которых ориентирована данная программа: подростки в возрасте от 12 лет.

**Количественный состав:** от 7 до 15 обучающихся.

**Количество часов по программе:** 38 (по 45 минут).

Развивающая психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ. В качестве одного из методологических оснований могут выступать следующие *принципы*, определяющие подходы к реализации программы:

1. Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия занятий в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для подростков, но и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

2. Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность участников давать обратную связь другим участникам и тренеру, а также принимать ее.

3. Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений подросток имеет возможность увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения.

4. Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом создаются условия для равноправного межличностного общения участников на занятиях.

**Практическая значимость программы:** в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

Содержание программы ориентирует на применение активизирующих методов и приемов обучения:

- игра,
- мозговой штурм,
- диалог, упражнения,
- просмотр видеороликов,
- беседы, встречи с наставниками,
- самоотчет.

#### **Структура каждого занятия:**

I. Приветствие (ритуал приветствия, установление контакта с группой, обсуждение возможной цели упражнений, акцентировании правил в зависимости от цели встреч).

II. Основное содержание: упражнения, ориентированные на развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива, обучение навыков бесконфликтного общения.

III. Завершение: ритуал завершения, рефлексия, закрепление полученных знаний, умений.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1.	Вводное занятие «Первая встреча». Знакомство. Формирование навыков самопрезентации Встреча и знакомство подопечных с наставниками	2
2.	«Знакомство с хорошим настроением». Установление положительного социально-психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга. Формирование позитивного самовосприятия, а также изучение и выражение своих чувств и эмоций	2
3.	«Оценка внутреннего состояния». Развитие способности слышать и слушать собеседника, диагностика индивидуальных особенностей группы	2
4.	«Я – глазами других». Работа с метафорическими картами «Тотемное животное». Поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я-концепции»	2
5.	«Беседовать — это, в сущности, значит, уступить собеседнику в одном вопросе, чтобы он нам уступил в другом». Знакомство со стратегиями поведения и развитие способности выхода из конфликтных ситуаций	2
6.	«Умение ладить с людьми приходит с усталостью от конфликтов». Формирование лидерских способностей у подростков	2
7.	Ролевая игра «Сглаживание конфликтов». Отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.	
8.	«Общение без слов». Формирование умения устанавливать контакт невербальными средствами, понимания языка телодвижений	2
9.	«Больше всех говорит тот, кому нечего сказать». Формирование способности к работе в команде и навыка невербального общения. Совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне	2
10.	«Техники вербализации». Знакомство и отработка навыков вербализации, к которым относится: повторение, перефразирование и др.	2
11.	«Это Я». Формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях	2

12.	«Личность как самооценность в процессе общения». формирование понимания ценности личности своей и другого. Отработка умения находить позитивные качества в другом человеке	2
13.	Просмотр видеоролика «Чудеса можете творить сами» (из серии #жить, 3 мин.) совместно с наставниками и подопечными «Ситуация в автобусе». Развитие умения анализировать ситуации. Обучение способам избегания конфликтных ситуаций	2
14.	«Мои Драконы». Формирование навыков самоконтроля.	2
15.	«Вежливость ничего не стоит, но приносит много». Отработка навыка отстаивания собственного мнения.	2
16.	«Слушаю и слышу». Формирование навыков внимательного слушания собеседника	2
17.	«Я вам хочу сказать». Формирование навыков корректного, чёткого формулирования текста. Закрепление и отработка полученных навыков	2
18.	«Что такое доверие?» Развитие доверительных отношений в группе, закрепление навыков командного взаимодействия. Завершение занятий, обсуждение роли каждого участника в группе в дальнейшем	2
19.	Профориентационная беседа с наставниками «Лабиринт профессий»	2
ИТОГО:		38

## Содержание программы

### Занятие №1. «Первая встреча»

**Цель:** установление контакта и доверительных отношений с группой. Формирование у участников навыков правильного знакомства (самопрезентации).

Вступление. Психолог: «Здравствуйте, ребята. Меня зовут ... . Я психолог, работаю в центре «Сайзырал». Начиная с сегодняшнего дня, я с Вами буду проводить интересные занятия. Наши с Вами занятия – это уроки общения. На них мы будем не только получать навыки и знания, но и хорошее настроение. Основной целью наших с вами встреч будет создание атмосферы доверия, искренности и открытости, установления доброжелательного отношения с окружающими нас людьми и, конечно же, познание себя и своей уникальности.

Основа всего этого, как я уж упомянула, это – доверие и искренность. Именно поэтому во время занятий мы с Вами будем находиться в кругу. Круг, в котором мы находимся – это пространство нашей группы. Сама форма позволяет наилучшим образом понять и увидеть другого человека, создает атмосферу защищенности и безопасности. Это и есть самое важное. Поэтому теперь необходимо нас узнать друг друга и для этого мы проведем ритуал приветствия. И сделаем мы это необычным для Вас способом».

#### ***Упражнение «Имя-ассоциация».***

Цель – знакомство участников группы, развитие словарного запаса.

Время: 8-10 минут.

Ход: Дети вместе с психологом становятся в круг. Затем каждый ребенок, представляясь, называет слово-ассоциацию, которое начинается на первую букву своего имени, которое примерно характеризует его. Данное упражнение способствовало положительному настрою на дальнейшую деятельность.

Основная часть занятия была направлена на реализацию поставленных целей и задач. Игровые методы способствовали формированию дружеских взаимоотношений, сплочению детского коллектива, развитию умения слушать своего собеседника.

***Принятие правил поведения в тренинговой группе:*** «Сейчас предлагаю обсудить и принять правила, которым будем следовать, работая в группе».

Правила групповой работы:

1. Не опаздывать.
2. Не говорить друг о друге плохо, не «комментировать»
3. Не перебивать и слушать друг друга.

4. Подводить итоги после каждого занятия.
5. Не выносить сор из избы (обсуждаем только что происходит здесь и сейчас).
6. Быть откровенными в выражении чувств (я чувствую, я думаю).
7. Быть активными в работе.
8. Поддерживать друг друга (хорошее слово каждому участнику).
9. Без разрешения тренера с места не вставать и не выходить из зала/класса.

*Заметки для ведущего.* Необходимо чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

Время выполнения: 8 мин.

#### ***Упражнение «Приветствие»***

Цель – приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе, развитие навыков невербального общения.

Время: 10-15 мин.

Ход: играющиеся делятся на 3 группы по расам (европейцы, азиаты, африканцы). Участники внутри своей группы приветствуют друг друга (европейцы пожимают руки друг другу, азиаты – кланяются, африканцы – трутся ногами). Задача других групп отгадать, какую расу представляют другие группы. Затем каждая группа по своим обычаям приветствует две другие группы.

#### ***Упражнение «Угадай, кто ты»***

Цель – развитие способности чётко формулировать вопросы.

Время: 20-30 мин.

Материалы: стикеры, фломастер

Ход: на лоб каждого участника прикрепляется стикер с заготовленной надписью. Задача участников – отгадать, какое животное (представитель животного мира) там написано. Для этого он может задать наводящие вопросы, на которых следует ответ «Да» или «Нет».

#### ***Рефлексия.***

#### **Занятие №2. «Знакомство с хорошим настроением»**

**Цель:** установление положительного социально-психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга. Формирование позитивного самовосприятия. Изучение и выражение своих чувств и эмоций.

**Упражнение «Знакомство».** Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город.

Время выполнения: 5-10 мин.

### **Дискуссия «Роль коммуникативных навыков в современном обществе».**

Время выполнения: 10 мин.

#### ***Упражнение «Пустой стул».***

Цель – эмоциональная зарядка к дальнейшей работе.

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев (руки заводятся за спину), оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться **только невербальными средствами, говорить ничего нельзя.**

Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять за плечи в тот момент, когда он собирается пересесть, но все время руки над ним держать нельзя.

Если партнер задержал убегающего, то участник с «пустым местом» переманивает другого, если нет, то теперь у него задача – переманить к себе какого-нибудь участника.

*Шерринг.* «Как вы приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось - стоять за стулом или сидеть на стуле?»

Время выполнения: 7-10 мин.

#### ***Упражнение «Дар убеждения».***

Цель – развить навыки ведения полемики, аргументации и контраргументации.

Вызываются два участника тренинга. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того как оба участника выяснили, у кого из них в коробочке лежит бумажка, каждый начинает доказывать остальным участникам тренинга, что именно у него в коробке лежит цветная бумажка. Задача «зрителей» – решить, у кого из двоих волонтеров лежит в коробочке цветная бумажка. В случае если «зрители» ошиблись, ведущий придумывает им наказание. Например, на протяжении одной минуты попрыгать и тому подобное. Затем можно вызывать других волонтеров.

По завершении упражнения обсудить полученные впечатления и проанализировать, какие именно аргументы, вербальные и невербальные компоненты поведения заставили «зрителей» поверить в ложь.

Время выполнения: 15-20 мин.

**Рефлексия.**

Занятие №3. **«Оценка внутреннего состояния»**

**Цель:** знакомство с группой, развитие способности слышать и слушать собеседника, диагностика индивидуальных особенностей группы.

**Упражнение – активатор «Представь свое имя».**

Цель – осуществление эмоционального разогрева.

Ведущий предлагает участникам представиться как актёру немого кино с помощью мимики и жестов. Можно представить не только своё имя, но и свою внешность, манеру одеваться, вести себя. Главное, чтобы это было узнаваемым.

*Заметки для ведущего.* В группе обычно есть стеснительные ребята, опасющиеся негативной оценки со стороны других подростков. В этом случае им нужно оказать помощь в представлении себя, например, ведущий в паре с подростком представить его.

Время выполнения: 15 мин.

**Беседа на тему «Я особенный»** с использованием метафорических карт «Всё в моих руках».

Цель – осознание своей уникальности.

Ход работы: Сегодня мы поговорим с Вами об уникальности и индивидуальности. Хочу спросить, у Вас все ли уникальны, или есть одинаковые люди? Да, вы правы. Каждый человек это отдельная личность. Я предлагаю Вам увидеть свои особенности, свою уникальность с помощью различных образов. Перед началом упражнения хочу подчеркнуть, что, Вы имеете право рассказывать то, что посчитаете нужным. Вы – хозяин своей карты. Однако, я бы очень хотела, чтобы каждый из Вас присутствовал на занятии не как зритель, а как участник. Встаньте, пожалуйста, и пройдите к столу.

Перед Вами карты с различными изображениями. Пожалуйста, найдите среди них «образ похожий на Вас самих».

Обсуждение:

- Расскажите, почему выбор Ваш выпал на эту карту? Чем она похожа на Вас? При затруднении ответа модифицируйте вопрос, к примеру: «Что на этой карте Вам нравится?»

Спасибо! Давайте на минуту представим, что люди, проходящие мимо, будут видеть Ваше дерево уникальности. Но ведь им не понятно, что это за дерево, им неизвестно его имя. В связи с этим предлагаю Вам с помощью других карт выбрать название своего дерева.

На столе лежат слова и пустые бланки.

Обсуждение:

- Расскажите о своем дереве. Как, выбранное Вами слово, или написанное, характеризует Ваше дерево?

- Почему Вы выбрали именно это слово или фразу?

Время выполнения: 25 минут

***Упражнение «Спутанные цепочки».***

Цель – снятие мышечных зажимов.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Время выполнения: 10-12 мин.

***Рефлексия.***

Занятие №4. «Я – глазами других» с использованием метафорических карт «Тотемные животные»

**Цель:** поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я-концепции».

***Упражнение «Я – глазами других!»***

***Порядок работы:***

1. Выберите карту с изображением животного, которое ассоциируется с собой;

2. Разделите белый лист формата А4 на две колонки. В левой колонке вверху листа напишите негативное качество животного, в правой колонке вверху листа – позитивное. Затем перегните лист так, чтобы записи не было видно и вместе с карточкой передайте своему соседу слева;

3. Процедура повторяется до тех пор, пока лист с картой не вернется хозяину;

4. Разверните лист и прочитайте все характеристики.

*Вопросы для обсуждения:*

Что произвело на вас наиболее сильное впечатление?

Какие ощущения, мысли возникли в ходе чтения?

В какой мере характеристики отражают вашу личность?

Время выполнения: 30 минут.

***Упражнение «Подарок».***

*Цель - развитие коммуникативных навыков.*

*Порядок работы:*

Часть 1. Сейчас у тебя есть уникальная возможность - ты можешь подарить подарок своему соседу/однокласснику. Причем это должен быть такой подарок, который доставит удовольствие, окажется важным или полезным. Выбери карту - подарок и подари ее, объясните смысл подарка: «Я дарю тебе этот подарок, чтобы ты...»

Часть 2. Ты получил подарок от соседа/одноклассника. Понравился ли тебе подарок? Понадобится ли тебе это? С какими чувствами ты получаешь подарок? Принимаешь ли его? С какими словами?

Время выполнения: 10-12 мин.

***Рефлексия.***

Занятие №5. **«Беседовать — это, в сущности, значит, уступить собеседнику в одном вопросе, чтобы он нам уступил в другом».** (О. Эрнст, писатель).

**Цель:** знакомство со стратегиями поведения и развитие способности выхода из конфликтных ситуаций.

***Упражнение «Поздороваемся».***

Цель – снятие напряжения, активизация работы группы.

Ход работы: Сегодня мы начнём занятие с необычного приветствия. Все встаем, здороваемся двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно тогда, когда найдешь того, кто уже готов пожать руку, т.е. руки не должны оставаться без дела больше одной секунды. Главная задача, молча и быстро поздороваться со всеми участниками группы.

*Шерринг:*

Какие трудности возникали во время упражнения?

Время выполнения: 5-8 минут.

***Беседа на тему «Стратегии избегания конфликта».***

Цель – определение понятие конфликта, просвещения с целью осознания роли конструктивных стратегий в общении.

Ход работы: Ребята сегодня наше занятие будет связано с понятием «конфликт». Как правило, в группах, классах конфликты приводят к разногласиям, спорам, обидам. Таким образом, конфликт – это противоречие. Столкновение разных мнений, интересов. Чаще всего конфликт может привести к непониманию и отсутствию стремления понять другого человека, что уменьшает сотрудничество между людьми, приводит к плохому настроению и самочувствию.

Существует несколько способов выхода из конфликта:

Избегание – стремление выйти из конфликта, не разрешая его (молчание, игнорирование, уход).

Приспособление – подстройка под собеседника, отказ от своих интересов, делая вид, что ничего не произошло.

Компромисс – взаимные уступки.

Соперничество – открытая борьба за свои интересы, отстаивание своих интересов с полным игнорированием интересов другого человека.

Сотрудничество – поиск решения, которое бы полностью удовлетворило бы потребности обеих сторон и позволило бы им извлечь пользу.

*Шерринг:*

Какие, по Вашему мнению, стратегии поведения наиболее эффективны?

Какие стратегии Вам приходится чаще использовать при общении с кем-то?

Время выполнения: 10 мин.

***Упражнение «Претензия – ответ – мир».***

Цель – сформировать навыки поведения в ситуации «претензия», формирование навыка разрешения конфликтной ситуации.

Ход работы: Группа делится пополам и образует два круга, обращённых друг к другу «лицом». Внешнему кругу, каждому участнику, даётся фраза - претензия, который тот по сигналу должен предъявить человеку, сидящему (стоящему) напротив него. И тот, кто должен реагировать, реагирует так, чтобы сгладить ситуацию. По сигналу внешний круг передвигается на одного человека до тех пор, пока в паре не окажутся те, кто с кем начинал.

*Шерринг:*

Какие ситуации игры были наиболее сложными для тех, кто реагировал?

Что получилось и что не получилось?

Время выполнения: 10 мин.

***Упражнение «Зато ты...»***

Цель – создание положительной атмосферы в группе, завершение тренинга.

Ход работы: Я раздам вам листы, вы должны их подписать. Подписали? А теперь каждый участник пишет на нем какой-то один свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Другие участники пишут на его листе «зато ты...!» И далее какое-то положительное качество этого человека. И так пока листы не дойдут до своих хозяев.

Время выполнения: 10-12 мин.

**Рефлексия.**

Занятие №6. **«Умение ладить с людьми приходит с усталостью от конфликтов».**

**Цель:** Формирование лидерских способностей у каждого участника тренинга.

**Упражнение «Мой сосед слева»**

Цель – развитие умения находить положительные качества в других людях.

Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

*Заметки для ведущего.* Могут возникнуть затруднения в отношении изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

Время выполнения: 5-8 минут.

**Упражнение «Поменяйтесь местами...»**

Цель – активация группы, повышение работоспособности.

Ход работы: Участники садятся по кругу, психолог в центре круга. Он предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком.

Пример:

«Пересядьте все те, у кого есть братья»,

Задача: все у кого есть братья, должны поменяться местами, а тот, кто стоит в центре круга, должен постараться занять одно из мест.

Кто остался в центре круга продолжает игру.

Варианты заданий:

- Родился весной;
- Есть кот или собака;
- Любит лето;
- Любит сладкое;
- Одет в юбку;

- Красит ногти.

Время выполнения: 5-8 минут.

### **Упражнение «Без командира»**

Цель – осознание своих лидерских способностей, навык работы в команде.

Ход работы: Мини – лекция «Моя роль в группе».

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые готовы в любой ситуации взять на себя инициативу. Они всегда знают, что и где они должны сделать. Есть и другие – их мы будем называть ведомыми. Им комфортней, когда их организуют, направляют их деятельность. Таким образом, мы с Вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к смешанному типу – между тем или иным.

Однако с этой минуты каждый отвечает за себя! Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений.

Конечно, во время упражнений у кого-то будет желание объяснить другому, что сделать, у кого-то будет ощущение потерянности и растерянности. Давайте пробовать работать слаженно, командой.

*Первое задание* - построиться по росту».

Ведущий засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения.

*Следующее условие* - построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)».

1. Прошу группу построиться по цвету глаз;

По дате рождения;

По месту жительства;

В скульптуру «Звезда».

*Шерринг:*

Как Вы понимали, верны ли Ваши действия или ошибочны?

Получалось ли у Вас принимать решения самостоятельно?

Время выполнения: 20 минут.

### **Упражнение «Паутинка»**

Цель – рефлексия, завершение занятия.

Ход работы: Дети по кругу передают клубок ниток таким образом, что все, кто уже держал клубок в руках, продолжают держать нить. При этом необходимо произносить слова: «Мне понравилось ... Я желаю тебе ....»

Когда клубок возвращается к психологу, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что все составляют единое целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

*Шерринг:*

Какое Ваше настроение после занятий?

Трудно ли было договориться друг с другом?

Что нового Вы узнали о себе?

Время выполнения: 10-12 минут.

### **Занятие №7. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»**

**Цель:** отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Продолжительность занятия – 50 мин.

Инструкция. Психолог рассказывает о важности умения быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем следует попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 мин. каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий играет миротворца, арбитра. Затем каждая тройка демонстрирует конфликтную ситуацию и ее разрешение (или неразрешение).

*Шерринг:*

1. Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

2. Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

3. Как следовало вести себя тем участникам, которым не удалось сгладить конфликт?

***Рефлексия.***

### **Занятие №8. «Общение без слов»**

**Цель:** формирование умения устанавливать контакт невербальными средствами, понимания языка телодвижений.

***Упражнение «Палатка».***

Цель – отработка техники невербальной коммуникации.

Материалы: канцелярские принадлежности.

Ведущий делит группу на две подгруппы. Инструкция: «Вам предлагается построить палатку из выданного нами реквизита при условии, что это будет происходить молча. После этого пройдет презентация всех палаток. До построения на обсуждение проекта выделяется 5 мин. После

истечения установленного времени вы начинаете работать (7 мин). При проявлении каких-либо техник вербальной коммуникации упражнение будет прервано».

*Шерринг:*

1. Получилось ли задуманное?
2. Какие сложности возникали при построении?
3. Кто какую роль выполнял при проектировании и построении?
4. Понравилось ли вам то, что получилось?

Время выполнения: 35 минут.

**Упражнение «Хромая обезьянка».**

Цель – снижение эмоционального напряжения.

Участникам предлагается представить себе хромую обезьяну, её ужимки, походку. Затем ведущий говорит, что он запрещает думать об этой обезьяне в течение двух минут. И засекает время. Засмеявшиеся участники выходят в середину круга. В конце концов, все участники оказываются там и вместе весело смеются.

*Заметки для ведущего.* В группе могут оказаться провокаторы. Поэтому следует предупредить ребят, что изображать хромую обезьяну не нужно. Важно просто не думать о ней.

Время выполнения: 10-12 мин.

**Рефлексия.**

Занятие №9. **«Больше всех говорит тот, кому нечего сказать»**  
(Л.Н.Толстой)

**Цель:** формирование способности к работе в команде и навыка невербального общения.

**Упражнение «Веселый счет»**

Цель – активизация группы, развитие невербального общения.

Ход работы: Ваша задача назвать по возрастанию числа от одного до... (ведущий называет число участников).

Условия:

1. Нельзя называть числа в том порядке, в котором стоите.
2. Говорить надо по одному.
3. Называть число может любой из вас.
4. Если число называют одновременно несколько человек, счет начинается сначала».

Время выполнения: 10 минут.

**Беседа на тему « Особенности вербального общения».**

Цель – развитие навыка отстаивания собственного мнения, обучение навыку конструктивного взаимодействия.

Ход работы: Психолог дает группе следующую инструкцию: С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы. Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

Охотничий нож.

Карманный фонарь.

Летная карта окрестностей.

Полиэтиленовый плащ.

Магнитный компас.

Переносная газовая плита с баллоном.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Парашют красно-белого цвета.

Пачка соли.

Полтора литра воды на каждого.

Определитель съедобных животных и растений.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Легкое полупальто на каждого.

Карманное зеркало.

2. После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов).

3. Следующий этап игры – групповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Время выполнения: 25-30 минут.

### ***Упражнение «Мой класс»***

Цель – рефлексия по проведенным занятиям, диагностика запроса на дальнейшую работу.

Ход работы: Предлагаю Вам перед завершением написать на листе А4 пожелание своей группе. Что, по Вашему мнению, важно приобрести или продолжить развивать Вам, как коллективу?

Время выполнения: 5 минут

### ***Упражнение «Чемодан»***

Цель – закрепление полученных навыков, осознание их ценности.

Ведущий объявляет, что первый блок занятий подошёл к концу. На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

*Заметки для ведущего.* Записки ребят используют для оценки результативности блока занятий.

Время выполнения: 5 минут

### ***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

Цель: сплочение коллектива, завершение тренинга.

Ход работы: Мы хорошо поработали сегодня и мне хочется, предложит Вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее.

Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с психологом. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Время выполнения: 5 минут

## **Занятие №10. «Техники вербализации»**

**Цель:** знакомство и отработка навыков вербализации, к которым относится:

- повторение – дословное воспроизведение, цитирование сказанного партнером;
- перефразирование – краткая передача сути высказывания партнера;
- интерпретация – высказывание предположения об истинном значении сказанного или о причинах и целях высказывания партнера.

### ***Мини-лекция «Техники вербализации».***

Время выполнения: 10 минут.

#### ***Упражнение «Претендент».***

Цель – отработка техники формулирования открытых вопросов.

Ведущий отбирает добровольца из группы. Данный человек будет претендентом на должность специалиста по управлению персоналом. Все остальные участники – менеджеры по персоналу.

Инструкция для менеджеров: «Представим себе, что каждый из нас является менеджером по персоналу. Пусть наша фирма будет заниматься продажей строительных материалов. Нам требуется специалист в отдел управления персоналом. К нам явилась претендентка. Нужно задать ей такие открытые вопросы, чтобы мы могли установить, каковы ее мотивы поступления на работу в нашу организацию».

Инструкция для претендентки: «Твой явный мотив, который ты открыто назовешь, – стремление работать в солидной перспективной фирме. Твой истинный, но скрываемый мотив – устроиться в солидную фирму на достойную должность, для того чтобы потом участвовать в конкурсе, который объявляют время от времени иностранные фирмы. Тебе нужна солидная запись в послужном списке, с которой не стыдно прийти в иностранную фирму устраиваться на работу. Если будут задавать вопросы, на которые тебе захочется отвечать, отвечай, говори много, упоминай всяческие детали, косвенно указывающие на твой истинный мотив. Например, говори о том, что современный бизнес интернационален».

#### ***Шерринг:***

1. Что помогло вам выявить истинный мотив претендентки?
2. Отслеживали ли вы невербальную сторону коммуникации во время беседы?
3. Как чувствовала себя претендентка в данной роли?

Время выполнения – 20 мин.

#### ***Упражнение «Случайные собеседники».***

Цель – усвоение техник перефразирования.

Инструкция. Группа садится в круг. Двое добровольцев выходят в центр круга и начинают разговор, пытаясь общаться так, чтобы остальные слушатели как можно дольше оставались в неведении относительно темы беседы. Они не должны говорить неправду. Темы разговора задаются ведущим: команда, конфликты, любовь. Остальные внимательно слушают, не задавая вопросов и не строя вслух предположений, но имеют право включиться в беседу, если сочли, что тема стала им ясна. Участник, который

думает, что угадал тему, встает и присоединяется к собеседникам в центре круга.

Однако участие в разговоре сопряжено с определенным риском: в любой момент вновь прибывшего могут спросить: «О чем мы говорим?» Тот должен шепотом, чтобы не услышали остальные, назвать тему разговора. Если догадка оказалась верна, все трое продолжают беседу, если нет – вновь прибывший возвращается на свое место в круг и продолжает слушать разговор. Он может повторить попытку присоединиться к беседе не раньше, чем через две минуты.

Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не окажутся включенными в беседу либо пока все они не будут исключены из нее из-за неверных догадок. Каждый имеет право на три попытки.

*Шерринг:*

1. В какой момент стало понятно, о чем говорят участники тренинга?
2. Благодаря чему произошло узнавание темы?
3. В чем для вас была сложность выполнения упражнения?

Время выполнения – 15 мин.

***Упражнение «Перефразирование».***

Цель – отработка умения передавать суть сказанного своими словами.

Материалы: карточки с четверостишиями.

Инструкция: «Предлагаю объединиться в четыре команды. (Ведущий объединяет участников в команды.) Каждой команде я выдам четверостишие из известного стихотворения. Нужно перефразировать строфу таким образом, чтобы каждое слово в ней передавалось иным словом или словосочетанием. Например, “я” можно превратить в “автора” или “лицо”, “дорогу” – в “путь”, “сердце” – в “центральный орган кровообращения” и т. п. Нужно будет записать текст, перефразирующий данную строфу, и затем прочитать его вслух всей группе.

Важно, чтобы остальные смогли догадаться, что за стихотворение было перефразировано. Есть ли какие-нибудь вопросы? На эту работу дается 10 мин. Начинаем...»

*Шерринг:*

1. Какие трудности возникали в ходе работы?
2. Каким должно быть перефразирование, чтобы оно наиболее точно передавало суть первоначального текста?

Время выполнения – 10 мин.

***Рефлексия.***

## Занятие №11. «Это Я»

**Цель:** формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.

### **Упражнение-активатор.**

Цель – эмоциональный разогрев.

Один участник выходит на середину. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

*Заметки для ведущего.* Ведящие выходят по желанию, не нужно в этом упражнении «принуждать» ребят. Если в начале желающих не находится, ведущий показывает пример сам.

Время выполнения: 10 мин.

### **Упражнение «Да - нет»**

Цель – осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения.

Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой – «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнёра.

Далее следует обсуждение, построенное на следующих вопросах:

Удалось ли переубедить партнёра, не крича при этом и не изменяя позы?

Какая была поза, помогла ли она? Как её воспринимал ваш партнёр?

Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами?

Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чём это проявляется?

А можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

*Заметки для ведущего.* Лучше если участники распределятся на пары с соседом.

Время выполнения: 15 мин.

### **Упражнение «Скажи «нет»**

Цель – формирование навыков достойного отказа.

Вызываются добровольцы: один будет требовать что-то им задуманное, а второй попытается ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. На разыгрывание сценки даётся 5 минут.

Затем следует обсуждение:

Когда было легко добиться своего, отказывая или требуя?

Помогли ли достичь цели помощники?

Нужно ли в реальной жизни, отстаивая свою позицию, привлекать кого-то на помощь?

*Заметки ведущему.* Надо предупредить добровольцев, что должны выбираться такие ситуации, в которых трудно отказать. Можно оказать помощь в выборе ситуации.

Время выполнения: 10 мин.

### ***Упражнение «Нож и масло»***

Цель – развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают её вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встаёт в конце строя, а стоящий вначале – проходит через шеренгу. Далее обсуждается, как было легче избежать удара – проделав свой путь или бросившись бежать не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях

*Заметки для ведущего.* Следует предупредить ребят, что нельзя наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, выводится из шеренги.

### ***Рефлексия.***

Занятие №12. **«Личность как самоценность в процессе общения».**

**Цель:** формирование понимания ценности личности своей и другого. Отработка умения находить позитивные качества в другом человеке.

### ***Упражнение «Остров сокровищ».***

Цель – развитие способности к коммуникации.

Материалы: листы бумаги (формат А4), карандаши.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и садятся спина к спине. Они договариваются о том, кто из них будет партнером А, а кто – партнером Б. У каждого должен быть приготовлен лист бумаги и карандаш.

Партнер А начинает делать набросок острова сокровищ: общий силуэт, особо важные пункты и место, где спрятано сокровище. В то время как партнер А рисует, он рассказывает партнеру Б, что тот должен нарисовать на своем листе, чтобы получить как можно более точную копию карты острова. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнер. На это отводится 8 мин. Затем партнеры сравнивают свои планы.

### ***Шерринг:***

1. Насколько план партнера Б получился похожим на план партнера А?

2. Насколько партнер А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у партнера Б?

3. Партнер А больше концентрировался на рисовании своего плана или на своем партнере?

4. Какой была рабочая атмосфера в процессе выполнения упражнения между партнерами?

Время выполнения: 15-20 минут.

### ***Упражнение «Парижская выставка»***

Цель – отработка умения находить позитивные качества в другом человеке.

Инструкция: «А сейчас мы объединимся в четыре команды. Каждая из команд – это фирма, производящая ценные человеческие качества. Прошу каждую команду придумать себе название. Итак, у нас 4 команды по 3 человека. Сейчас вам дается 8 мин. для того, чтобы обсудить, какие ценные качества производит каждая команда. Для этого вы по очереди должны сказать каждому участнику вашей команды, что вы в нем цените. Например, команда может решить сначала поговорить об одном участнике. Двое других участников скажут, что они больше всего в нем ценят. После этого они вместе с ним решат, какое из его ценных качеств можно представить на Парижской выставке. Затем таким же образом необходимо будет обсудить ценные качества других участников и решить, какое ценное качество каждого из них вы представите на выставке. Пока это нужно держать втайне от остальных групп. Итак, 8 мин. на обсуждение самых ценных качеств вашей группы».

Через 8 мин ведущий продолжает инструкцию: «Теперь возьмите листы, сложите их, перегнув два раза, чтобы они могли стоять, и напишите на них названия ваших ценных качеств. Это будут таблички для выставки. На каждом листке – одно качество. Ваши таблички пока никто не должен видеть. Для остальных участников выставки это должен быть сюрприз. Готовы?»

А теперь подумайте, какие ценные качества, на ваш взгляд, представят другие команды. Команда под номером 1 составит список ценных качеств, которые она ожидает увидеть в «выставочном павильоне» команды под номером 2, а вторая команда – список качеств первой. Аналогичным образом команда под номером 3 составит список качеств команды под номером 4, а четвертая команда – список качеств третьей команды. На эту работу дается еще 8 мин.».

Через 8 мин. ведущий обращается к командам: «А теперь – открываем Парижскую выставку. Сначала интервью. Команда под номером 1, что вы надеетесь увидеть в павильоне команды под номером 2?»

Если у кого-то из участников на выставке представлено иное качество, нежели то, которое прогнозировалось группой-партнером, ведущий может сказать о том, что производитель не полностью осознает свои продукты. Если качества схожи, можно сказать о том, что предложение и спрос гармонично сочетаются друг с другом. Далее та же процедура проводится с остальными командами.

*Шерринг:*

1. Какое воздействие на участников оказывает обсуждение ценных качеств человека?

2. Каковы ваши впечатления от упражнения?

*Рефлексия.*

### Занятие №13. «Ситуация в автобусе»

**Цель:** развитие умения анализировать ситуации. Обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

#### *Упражнение-активатор «Атомы»*

Цель – эмоциональный разогрев.

Участники с закрытыми глазами передвигаются по комнате и, сталкиваясь, пытаются разрешить конфликт.

*Заметки для ведущего.* Необходимо предупредить ребят, что специально толкаться запрещается.

Время выполнения: 5 минут

#### *Упражнение «Антивремя»*

Цель – обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

Участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала и найти ответы на вопросы: где находится узел конфликта? Как можно было его избежать? Какие техники вербализации можно было применить?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями.

Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали своё поведение, изменилось ли что-либо в их жизни? Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

*Заметки для ведущего.* Если занятия ведутся классным руководителем, то очень хорошо разобрать ситуацию конфликта в классе.

Время выполнения: 15 минут

### ***Упражнение «Необитаемый остров»***

Цель – формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Участникам даётся вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из трёх человек, задача – выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личностными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор. Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, по - тому что, они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

*Заметки для ведущего.* В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

Время выполнения: 15 минут.

### ***Рефлексия.***

### **Занятие №14. «Мои Драконы»**

**Цель:** сформировать навыки самоконтроля.

### ***Упражнение «Уши–нос»***

Цель – развитие способности сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Ведущий рассказывает, как важно сохранить спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заряжались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение.

Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, другой – Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача - не слушать Кролика. А наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение даётся две минуты, затем участники меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение:

Какие чувства испытали партнёры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему?

Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

*Заметки для ведущего.* Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнёром становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнёром также должен быть ведущий.

Время выполнения: 10 минут.

### ***Упражнение «Антонимы».***

Цель – сплотить группу и настроить на работу.

Инструкция: Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например, грустный – весёлый. Будьте внимательны и не бросайте мяч повторно кому-либо, мяч должен побывать у всех.

Время выполнения: 8 минут.

### ***Упражнение «Я умею, знаю, могу»***

Цель – изучить внутреннее звучание установок и актуализировать внутренний потенциал.

Инструкция: Сейчас мы с вами попробуем выявить собственные силы, о которых, возможно, не знаем или не задумывались. Разделите лист на три колонки умею, знаю, могу; И отвечая на вопрос, «Общаясь с другими людьми, я...умею/знаю/могу...», заполните их.

Время выполнения: 10 минут.

### ***Упражнение «Победить своего Дракона».***

Цель: найти в себе потенциал в преодолении своих главных негативных качеств.

Инструкция: Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона. Помните Змея Горыныча, когда богатырь отрубал ему голову, а она отрастала всё заново и заново. Страшно, не правда ли? Но всё-таки одолев все головы, богатырь побеждал. Скажите, что вы чувствуете, когда вы думаете о Драконе? У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но если его вовремя не уничтожить, то он может вырасти и стать опасным для самого человека и его близких. Он может даже поглотить нас, и мы сами станем Драконом. Поэтому лучше воевать с Драконом, пока он ещё мал, и главное помнить, что силы у него не беспредельны, вспомните могучего богатыря и бравого рыцаря. Вам предлагается для этого нарисовать своего дракона в целом, а потом и каждую голову в отдельности. А теперь придумайте историю, в которой вы победите этого дракона. И вы можете объединить свои истории в одну и рассказать её вместе.

Время выполнения: 10 минут.

## *Рефлексия.*

Занятие №15. «**Вежливость ничего не стоит, но приносит много**» (М. Монтегю, писательница)

**Цель:** отработка навыка отстаивания собственного мнения.

### *Психогимнастика – «Превращение»*

Цель – сформировать навыки внимательного отношения к другим людям и способности понять другого.

Ход работы: Сейчас каждому из вас будет предоставлена возможность «вжиться» в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы будете превращаться. Для этого пусть каждый напишет на карточке своё имя и отдаст мне (раздаются чистые листы бумаги, дети пишут свои имена). Пока вы ещё не получили «роль», постарайтесь понаблюдать друг за другом и запомнить какие-то особенности, привычки друг друга.

Хорошо, сейчас я раздам Вам листок с именем, подумайте, как бы Вы могли продемонстрировать своего одноклассника группе. И главное помните основное правило: быть тактичным и вежливым.

Время выполнения: 10 минут.

### *Беседа на тему «Я умею говорить «НЕТ»*

Цель – развитие коммуникативной компетентности, тренировка умения сказать «Нет».

Ход работы: Разбейтесь на группы по 5-6 человек. Один человек – в роли отказывающегося. Остальные – предлагающие.

Примеры предложений:

Давай не пойдём сегодня в школу;

Давай попробуем покурить;

Пошли ещё погуляем, время – детское;

Пойдем со мной, пошутим над ... Будет весело!;

Чего ты боишься? Все через это проходили! Пошли с нами в лес.

Задача отказывающегося – просто сказать «нет» без всяких объяснений. Другой участник может задать вопрос «Почему» или другой, провоцирующий участника на дальнейшую беседу.

Каждый в группе должен попробовать себя в роли отказывающегося.

### *Шерринг:*

Легко ли было отказываться?

Зачем нужно тренировать умение сказать «нет»?

Всегда ли легко отстаивать свое мнение и отказывать другому, в чем-либо?

Время выполнения: 15 мин.

### ***Упражнение «Японский диалог»***

Цель – развитие коммуникативных навыков.

Ход работы: Ребята, а вы знаете, что в Японии, не принято отвечать на просьбы и предложения – словом «нет»? Они отвечают очень вежливо, не обижая собеседника, причем могут уйти от разговора, сменив тему или просто извиниться, назвав какую-нибудь уважительную причину. Сейчас мы с вами потренируемся японскому диалогу. Каждый из вас по очереди по кругу разыграет диалог, в котором один из вас, что-то предложит или попросит, а другой откажется по-японски. А потом мы с вами выберем пару-победителя, чей диалог будет самым интересным и вежливым.

Этапы:

Разбейтесь на пары;

Придумайте диалог (ролевую игру), где один будет предлагать, а другой вежливо отказываться.

Каждой паре важно довести диалог до того момента, где каждый будет доволен ответом и аргументами другого.

*Шерринг:*

Где мы можем использовать технику «японского отказа», а где следует твердо сказать «нет»?

Время выполнения: 15 мин.

### ***Упражнение «Посидите так, как сидит...»***

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершение занятия.

Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидел бы: король, курица на насесте, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

*Заметки для ведущего.* Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

Время выполнения: 5 мин.

### **Занятие №16. «Слушаю и слышу»**

**Цель:** сформировать навыки внимательно слушать собеседника и понимать смысл текста собеседника.

#### ***Упражнение-активатор «Разожми кулак»***

Цель – эмоциональный разогрев.

Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнёры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение. Кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, лёгкими поглаживаниями.

Можно рассказать притчу: « Пospорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шёл путник, и ветер сказал: « Кто сумеет с путника снять плащ, тот сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

Ведущий задаёт вопрос: « Всегда ли можно добиться своего силой?

*Как это можно сделать по-другому?»*

*Заметки для ведущего.* Следует предупредить ребят, что не надо ломать пальцы партнёра, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

Время выполнения: 5 минут.

***Упражнение «Тайна»***

Цель – научиться понимать скрытые мотивы при общении.

Ролевая игра.

Сюжет: к начальнику цеха приходят трое квалифицированных рабочих из одной бригады с просьбой об увольнении. Начальник пытается уговорить их остаться, т.к. без них развалится хорошая, надёжная бригада.

Условия: эта ситуация описывается всем участникам группы, затем выбирается «начальник» и удаляется из помещения. После этого объявляется скрытый мотив поведения рабочих: работа до сих пор всех устраивала, но в последнее время мастер решил уравнивать эту бригаду с другими, менее надёжными и квалифицированными, «поставить» бригаду на место, даёт работу низкооплачиваемую, трудоёмкую, наравне с другими, чего раньше не было.

Это происходит из-за обострившегося конфликта бригадира с мастером, о котором рабочие не говорят начальнику цеха, не желая «выдавать» бригадира. // В этом состоят задачи «рабочих».

Это тот скрытый мотив, который должен определить «начальник» после завершения ролевой игры. Чем ближе версия «начальника», к этому скрытому мотиву, тем успешнее общение. // Задачи «начальника» //

«Рабочие» выдвигают разные аргументы: один нашёл работу ближе к дому, другой – с более чётким режимом (без сверхурочных), третий – со свободным режимом дня.

Время выполнения: 15 минут.

***Психогимнастика – «Рекламный ролик».***

Цель – сформировать навыки анализа и презентации, а также навыки «слушать и слышать», а также развитие эмпатии.

Инструкция: Всем хорошо известно, что такое реклама. Сейчас каждому из нас нужно будет создать свой «рекламный ролик», где нужно будете

прорекламирывать «товар» так, чтобы подчеркнуть его истинные лучшие стороны, его достоинства, чтобы вызвать к нему интерес. Но «товаром» будут не предметы, а конкретные люди, сидящие здесь, в кругу. Напишите на карточках свои имена. Сейчас в произвольном порядке вы получите карточку с именем того человека, которого нужно будет прорекламирывать. Это можете быть даже вы сами, но как только вы узнаете имя, не сообщайте его. В конце ролика подумайте, чем мог бы оказаться ваш протезе, если бы не родился человеком. Назовите категорию людей, на которую рассчитана эта реклама. Длительность ролика не более одной минуты. И все должны будут угадать, о ком вы говорили.

Время выполнения: 15 минут.

*Рефлексия.*

Занятие №17. «**Я вам хочу сказать**»

**Цель:** сформировать навыки корректного, чёткого формулирования текста. Закрепить и отработать полученные навыки.

*Упражнение «Испорченный телефон».*

Цель – сплотить группу и настроить на работу.

Инструкция: Наверно, все знают игру «Испорченный телефон»? Давайте начнём сегодняшнее занятие с этой игры. Выстроимся в цепочку, глядя в спину соседу впереди нас. Ведущий стоит в конце цепочки и, положив руку на плечо впереди стоящему, тихо-тихо, чтобы не слышали другие, говорит ему слово, тот так же передаёт услышанное слово дальше, не переспрашивая, если не совсем понял, и так до конца цепочки, последний называет слово, которое ему пришло.

Время выполнения: 5 минут.

*Упражнение «Другой акцент».*

Цель – сформировать смысловое понимание и выделение ключевых слов, фраз в речи в процессе общения.

Инструкция: Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимание на то, какие слова мы говорим. И бывает, что нас не понимают, не понимаю то, что мы имели ввиду. И когда нам говорят, что «Я не понял, о чём идёт речь», мы можем отреагировать двумя принципиально разными способами:

Мы можем сказать «Вы меня не поняли» («Ну какой же Вы бестолковый человек!»).

А можем сказать, «Извините, я, должно быть, не так выразился» или «Извините, я, вероятно, плохо выразил мысль».

- Есть ли разница, в этих двух способах, и если есть, то какая? ... Первым способом мы перекладываем ответственность за такую ситуацию на

партнёра, ставя его в неловкое положение и даже обижая. Второй способ снимает с вашего партнёра эту ответственность и берёте её на себя, ведь это же ваши слова привели к непониманию. Этим вы продемонстрируете, что готовы продолжить разговор и привести его к пониманию партнёров друг друга, даже если всё получилось не так, как вы хотели вначале. Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберём несколько высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнёра. Желательно, чтобы вы брали примеры из вашей личной практики, которые вы слышите при общении со своими друзьями, знакомыми, и другими людьми. И тогда мы с вами перенесём акцент на второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

Время выполнения: 15 минут.

#### ***Упражнение «Просьба. Пирог. Начинка».***

Цель – сформировать корректное отношение и понимание к «просьбе» и «просящему», а также помочь определить собственную позицию в ситуации просьбы как со стороны «просящего», так и со стороны того, к кому обращаются за просьбой.

Инструкция: Просьба, в чём-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или солёным и т.п. Давайте с вами нарисуете или опишем разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус... А теперь давайте обсудим, что вы чувствовали, когда «создавали» такой пирог, какие ассоциации возникали, приятные, неприятные, которые вызывает «просьба». Анализируется, с чем связано. Подчёркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на неё, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

Время выполнения: 15 минут.

#### ***Упражнение «Переводчик».***

Цель – сформировать навыки внимательного приёма информации, и передачи полученной информации без искажений.

Выбирается 4 добровольца. Двое – иностранцы (они из разных стран и друг друга не понимают) и двое – переводчики. Ситуация деловых переговоров. Иностранцы встретились, чтобы сделать друг другу деловое предложение. А переводчики, должны друг через друга передавать слова иностранцев, но не слово в слово, а через перефразирование, стараясь не исказить информацию.

Время выполнения: 5 минут.

#### ***Упражнение «Задавание вопросов».***

Цель – сформировать навыки задавания открытых и закрытых вопросов.

Инструкция: Вопросы бывают разные... Есть вопросы открытые, на которые человек отвечает целым текстом в свободной форме, а есть закрытые, на них человек может ответить конкретно «да», «нет», «может быть» ... Давайте с вами попробуем позадавать такие вопросы соседу справа. И эти вопросы вам нужно будет составить вам самим.

Раздаются карточки с указанием, сколько и каких вопросов должно быть задано (например, 1 открытый, 2 закрытых).

Время выполнения: 10 минут.

### ***Рефлексия.***

### **Занятие №18. «Что такое доверие?»**

**Цель:** развитие доверительных отношений в группе, закрепление навыков командного взаимодействия.

#### ***Беседа на тему «Доверие»***

Ход работы: Добрый день, ребята! Сегодня мы с Вами завершаем наши встречи. Хочу поговорить с Вами о доверии. Скажите, что для Вас значит слово «доверие?». Обсуждение всех предложенных определений.

Продолжительность выполнения: 5 минут.

#### ***Упражнение «Слепой и поводырь»***

Цель – сплочение группы, развитие доверительных отношений.

Материалы: мяч, обруч, стулья, парты, повязка для глаз, веревка.

Ход работы: Перед началом упражнения в помещении, где проходят занятия, подготавливается пространство. Необходимо создать различные препятствия, в которые один участник будет с завязанными глазами проходить их, а другой, держа его за руку, будет помогать ему.

Перешагнуть через веревку в одном месте, во втором пройти под ней.

Взять мяч и отнести его в назначенное место

Пройти змейкой (стулья расставить) с мячом

Две парты рядом, одна сверху. Задание: подняться наверх.

Пройти через обруч (участники держат).

После того, как первая группа завершаем обход препятствий, перед ними висит ватман. Их задача нарисовать свою ладонь на нем и написать свой вклад для группы.

Время выполнения: 35 минут

#### ***Упражнение «Я желаю»***

Цель – завершение тренинга, обсуждение своей роли в группе в дальнейшем.

Ход работы: Давайте вспомним, какие пожелания мы писали своей группе. Посмотрите на доску. В завершении занятия предлагаю каждому, на

основании Ваших пожеланий группе, сказать, какой вклад каждый из Вас будет вносить в Ваш коллектив.

Ребятам предоставляется ватман и мягкие карандаши. Задача каждого обвести свою ладонь на ватмане, разрисовать по их желанию, и подписать свое обещание перед группой.

Время выполнения: 5 -7 минут.

### ***Упражнение «До свидания»***

Цель – поддержание положительного настроения участников.

Инструкция. Психолог встает, протягивает вперед правую руку и говорит: «Мне очень приятно было вести тренинг. Всем спасибо за работу!» Затем поднимается один из участников, кладет свои руку на руку ведущего и повторяет его последнюю фразу: «Всем спасибо за работу!» Таким же образом поступают и другие участники. Когда все правые руки будут соединены и речи сказаны, тренер говорит всем:

«До свидания!» – и группа расходится.

## Занятие №19 Профориентационная беседа для старшеклассников «*Лабиринт профессий*»

*Истинное сокровище для людей  
- умение трудиться.*

*Эзон*

Цель: расширить представление подростков о различных профессиях, сформировать позитивное отношение к труду, побудить учащихся к поиску информации о профессиях, к осознанному профессиональному выбору.

Форма проведения: час общения.

Вступление:

Пройдет совсем немного времени, и вам, дорогие ребята, придется выбирать свой путь в жизни. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Чтобы найти любимую работу нужно, прежде всего, хорошо знать, какие работы вообще есть на свете.

В мире насчитывается более 40 тысяч профессий.

Но и эта огромная цифра далека от определенности. И не только потому, что жизнь не стоит на месте и всё время какие-то старые профессии отмирают, а новые появляются, но ещё и потому, что люди до сих пор не договорились между собой о том, что считать отдельной профессией или специальностью, а что просто разновидностью той или другой работы.

Море профессий необозримо. Об этом наш сегодняшний разговор.

Все профессии, как известно, принято подразделять на 5 категорий в зависимости от типа взаимоотношений человека и объекта действия:

«человек-природа», «человек-человек», «человек-техника», «человек - художественный образ» и «человек - знаковая система».

### **Работа с людьми**

**Профессии:** врач, учитель, продавец, руководитель, артист, журналист, экскурсовод, модельер, парикмахер, политик, библиотекарь, стюардесса, юрист и т.д.

Какие качества должны быть у человека, который хочет выбрать себе одну из этих профессий?

Первым делом, у человека не должно быть резких смен настроений: он должен быть спокойным, вежливым, общительным, улыбаться даже тогда, когда этого совсем не хочется. Ведь улыбкой и хорошим настроением можно решить многие проблемы! Решать проблемы - одна из главных способностей тех, кто выбирает работу с людьми. Надо уметь говорить и уметь слушать, не перебивая собеседника, стараться дать нужный совет в нужное время, найти общий язык с совершенно разными людьми.

Допустим, кто-то из вас стал знаменитым модельером, и костюмы у вас заказывают люди известные. Знаменитости - люди капризные: одним подавай одно, другим другое; как на всех угодить?

Если их капризы будут вас раздражать, и вы начнёте препираться и ругаться, то эти люди обидятся и уйдут и больше ничего заказывать вас не будут.

Значит, вы должны быть терпеливы с ними, а если вам не нравится то, что они заказывают, вы должны суметь убедить их в том, что, по вашему мнению, идёт им больше.

Если вам это удалось, значит, вы правильно выбрали свою профессию

#### **Работа с живой природой:**

**Профессии:** агроном, животновод, зоотехник, биолог, биохимик, врач, повар, географ, геолог, эколог, и т.п.

Что в ней главное? Конечно, любить нашу планету и всех существ, которые здесь обитают, интересоваться происхождением жизни на Земле и стараться поддерживать её.

Если вам нравятся красивые парки, то вы сможете стать ландшафтным дизайнером, если вы любите собак, то можете стать кинологом или дрессировщиком, а если вы любите готовить, можно стать поваром или кондитером. не меняйте своих увлечений - такие люди, как вы, незаменимы!

#### **Работа со знаками:**

**Профессии:** переводчик, чертёжник, инженер, составитель карт, секретарь, программист, учёный, математик, работник банка, бухгалтер, психолог, композитор и т.д.

Профессии вроде понятные, но что это за работа такая - со знаками - не очень понятно.

Те, у кого любимый предмет математика и иностранный язык, кому легко разгадывать головоломки, - те в будущем, скорее всего, выберут работу со знаками (цифрами, разными языками, чертежами).

Многие девочки, наверное, сочтут такую работу скучной: то ли дело сочинять и фантазировать. Но разве не интересно будет изобрести новый язык? Или, например, стать композитором, если есть к этому способности?

Ведь они тоже работают со знаками: записывают свои мелодии с помощью нотной азбуки.

### **Работа с техникой:**

**Профессии:** инженер, архитектор, строитель, сборщик компьютеров, электронщик, водитель, ремонтный рабочий, изобретатель, конструктор, диск-жокей, звукорежиссёр и т.д.

На первый взгляд можно отметить, что все перечисленные профессии не женские. Но всё же, женщины отличные специалисты в тех областях, где необходимо внимание, отточенность действий.

Женщины- водители осторожнѐй водителей- мужчин, реже нарушают правила дорожного движения и реже попадают в аварии.

Женщинам подходит работа и тонкой электроникой, маленькими сложными механизмами, например, с часами.

Так, что если кому-то из вас, девчонки, больше нравится собирать конструктор или чинить будильник, ничего плохого в этом нет. Может быть,

в будущем вы будете знаменитыми изобретателями.

### **Творческая работа:**

**Профессии:** артист, художник, скульптор, музыкант, дизайнер, писатель, искусствовед, модельер, балерина и т.п.

Любая творческая профессия- это большой труд, и к осуществлению своих идей, творческие люди идут годами.

Если вы хотите написать по-настоящему прекрасную картину, вам придётся учиться рисовать. У многих известных художников на создание

только одного полотна уходили годы.

### **Редкие профессии**

В наше время новые профессии появляются едва ли не каждый день.

Как выбрать из них ту, что по душе, если толком даже не знаешь, что входит в обязанности того или иного специалиста? Сегодня я познакомлю вас с профессиями, которые пользуются устойчивым спросом на рынке труда.

#### ***• Агент по продаже недвижимости - РИЭЛТЕР***

Осуществляет работу по покупке, продаже или аренде недвижимости по поручению клиентов. Оформляет заявки покупателей, подбирает или предлагает варианты продаж или сдачи жилья внаём. Согласовывает договорные условия, оформляет операции с недвижимостью.

#### ***• Брокер***

Оказывает посреднические услуги при заключении коммерческих, кредитных, валютных, страховых сделок на биржах, ускоряя оборот капитала. Изучает качественные характеристики продукции и услуг, являющихся предметом сделки, а также финансовое положение и деловую репутацию её участников.

#### ***• Интервьюер***

Лицо, которое проводит интервью, опрос для социологических и других исследований.

• **Крупье**

В обязанности крупье входит руководство ведением игры за игровым столом, обмен игровых жетонов, оплата выигрышей, наблюдение за игроками, за игровым столом.

• **Дилер**

1. Член фондовой биржи и банка, занимающийся куплей- продажей ценных бумаг и драгоценных металлов. Действует от своего имени и за свой счёт.

2. Предприниматель, торгующий в розницу продукцией, закупленной оптом.

• **Маркетолог**

Специалист по маркетингу. Маркетинг- эффективная организация всех производственных и сбытовых материалов, анализ рынка труда, планирование и организация сбыта и рекламы.

• **Менеджер**

Осуществляет управление предпринимательской или коммерческой деятельности предприятия, организации. Привлекает к решению задач консультантов и экспертов по различным вопросам (правовым, техническим, финансовым).

• **Логистик**

Отслеживает перевозки (авто, морские, авиа), планирует закупки, контролирует склады, производит таможенную документацию, ведёт переговоры с транспортными компаниями и готовит контракты. анализирует спрос на производимую продукцию и потребности покупателей.

• **Офис- менеджер**

Организует работу офиса, принимает посетителей, руководит работой персонала офиса, осуществляет административные и хозяйственные функции.

• **Мерчендайзер**

Человек, занимающийся подготовкой товаров в розничной торговле. Оформляет товарные прилавки, витрины, размещает рекламные плакаты.

• **Референт (помощник руководителя)**

выполняет технические функции и поручения руководителя. Регистрирует и анализирует письма, документы, систематизирует их по степени важности, ведёт телефонные переговоры, записывает и передаёт задания руководителя по назначению, следит за их выполнением.

• **Секретарь- РЕСЕПШИОНИСТ**

Осуществляет работу по подготовке заседаний или совещаний, проводимых руководителем, ведёт и оформляет протоколы, делопроизводство. Организует приём посетителей.

• **Сюрвейер**

Эксперт, осуществляющий по просьбе страхователя и страховщика осмотр застрахованных или подлежащих страхованию судов и грузов.

• **Флорист. Фитодизайнер.**

Выращивает декоративные растения, реализует проекты озеленения населённых пунктов. Занимается художественным оформлением парков, скверов, газонов, созданием интерьеров помещений с использованием декоративных растений. Составляет композиции и букеты из цветов. предупреждает заболевания растений, борется с вредителями.

**Игра: ПРОФСЛОВАРЬ**

Я предлагаю вам определить, к каким профессиям относятся те группы слов, которые я вам буду сейчас зачитывать.

Рисунок, проект, план, город, гармония, конструкция, строительство, здания, памятники. **(Архитектор).**

Ткань, лекало, костюм, ножницы, ателье. **(Портной).**

Книга, фонд, знания, эрудиция, тишина, каталоги, читатели.

**(Библиотекарь)**

Новости, современность, оперативность, факты, редакция.

**(Корреспондент, журналист)**

Земля, природа, теплица, сад. сорта, растения, уход. плоды, удобрения.

**(Агроном)**

Изучение, описание, местность, карты, масштабы, штатив, съёмка, экспедиции, глазомер. **(Топограф)**

Врач, лечащий глаза **(Окулист)**

Художник, оформитель сцены **(Декоратор)**

Юрист, оказывающий юридическую помощь гражданам и организациям **(Адвокат)**

Мастер, изготавливающий из деревянных планок крупную посуду **(Бондарь)**

Первоначальное значение слова «врач»

**(Заговаривающий болезнь)**

Буквальное значение слова «прапорщик» **(Знаменосец)**

Буквальное значение слова «художник» **(С умелыми руками)**

Аптечный работник с высшим образованием **(Провизор)**

Александр Розембаум по профессии... **(Врач)**

Он работает, не ударив палец о палец **(Натурщик)**

**Немного интересного**

• У крестьянина из Югославии жил кот, который постоянно циркулировал между селом и пастбищем овец. Заметив эту привычку, хозяева стали использовать кота в качестве почтальона.

• Бродячие московские парикмахеры, которые обслуживали своих

клиентов прямо на улице, кричали: «С пальцем девять грошей, с огурцом 15!». Оказывается, это означало: за девять грошей они брили клиентов самым примитивным способом, засовывали для оттягивания щеки палец в рот, за 15- для удобства клиентов использовали солёный огурец.

- Певица Людмила Зыкина - профессия - токарь.
- Писатель Михаил Пришвин- профессия - агроном.
- Раиса Кудашева, автор песни «В лесу родилась ёлочка» - архитектор.

### **Узнать по описанию:**

**1.** В четвёртом сне Веры Павловны из романа Н.Г. Чернышевского «Что делать?» предстала жизнь людей в светлом и счастливом будущем.

Жили эти люди во дворцах из металла и стекла. Веру Павловну поразили эти дворцы и огромные широкие окна, обилие стекла и хрусталя.

Во времена Чернышевского о таких дворцах можно только было мечтать.

А сейчас многие общественные здания кажутся нам пришедшими из сна Веры Павловны, так как в их конструкции большую долю занимают стёкла.

Большие окна создают ощущение простора, праздника, радости.

И эту работу для нас делают люди «хрупкой» профессии. **(Стекольщик)**

**2.** Специалисты подсчитали: в среднем на каждые четырёх человек планеты Земля приходится по корове. Корова кормила человечество на самых ранних этапах его развития и будет кормить дальше, ведь состав молока представляет собой такое удачное сочетание элементов, которое почти невозможно подобрать искусственным путём.

Труженики данной профессии как раз и заняты «добычей» этого ценного продукта питания. **(Доярка)**

**3.** В настоящее время в России эта профессия завоевала особую популярность. В отличие от европейских стран, у нас данную профессию получить совсем несложно. А вот во Франции, например, желающий овладеть этой профессией подвергается серьёзному экзамену.

Одним из главных этапов экзамена являются психологические испытания.

Их задача - установить личные качества испытуемого: степень активности, умение сохранить самообладание и хладнокровие. Путём перекрёстных опросов выясняется его воспитанность, обходительность и т.д.

Кандидаты пишут обязательное сочинение о своей будущей профессии, по которому экзаменаторы судят об умственных способностях экзаменуемого, уровню его духовной культуры. Последняя подсказка: представитель этой профессии имеет дело с ценностями, деньгами, клиентами. **(Продавец)**

**4.** Имена этих выдающихся людей известны многим. По ним вы определите, о какой профессии идёт речь: Константин Дмитриевич Ушинский, Василий Александрович Сухомлинский, Иоганн Песталоцци, Ян Каменский, Антон Семёнович Макаренко. **(Педагог, учитель)**

5. Люди этой профессии первыми прибывают на место преступления, они всё знают об отпечатках пальцев и о почерке человека. Любой специалист этой профессии знает, что у мужчин длина шага 65-90 см., а у женщин и стариков 50-70 см., а если длина шага метр и больше, значит, человек бежит.

**(Криминалист)**

6. В переводе с английского эта профессия указывает на проектирование, создание промышленных изделий. Человек этой профессии должен быть технически подготовлен и иметь развитый художественный вкус.

Но это не самое главное. Главное в том, что представитель данной профессии должен относиться к миру вещей как преобразователь.

В настоящее время более известен английский вариант названия этой профессии. У нас такого человека называют художник-конструктор.

**(Дизайнер)**

7. Специалисты в этой области занимаются изучением энергетических загрязнений биосферы, проводят различные экспертизы, занимаются проблемами ликвидации и переработки отходов и т.п. **(Эколог)**

### Тест

**«Кем быть»**

• **Знания лучше всего запоминаются...**

а/ после чтения учебника;

б/ после объяснений учителя;

в/ на собственном опыте;

г/ когда они наглядные: есть картинки или фильмы.

• **У вас есть немного свободного времени, Чем его занять?**

а/ почитать книгу или журнал;

б/ поболтать по телефону;

в/ начать что-нибудь мастерить;

г/ порисовать или просто помечтать.

• **Каких уроков в школе должно быть больше?**

а/ русского и иностранных языков;

б/ необычных, каких нигде нет;

в/ математики, истории;

г/ природоведения, труда.

• **А каких уроков должно быть меньше?**

а/ физкультуры;

б/ математики;

в/ русского языка;

г/ скучных, где не надо фантазировать.

• **Вы пригласили одноклассницу в гости, но она не знает дороги.**

**Вы...**

а/ подробно напишите ей, как пройти или проехать;

б/ не только напишите, но и покажете в лицах;

в/ нарисуете подробный план проезда;  
г/ встретитесь с ней и проводите к себе домой.

**• Какой кружок вы посещаете или хотели бы посещать?**

а/ в литературный, где можно сочинять и обсуждать книги;

б/ в музыкальную школу или хор;

в/ в такой, где можно что-нибудь мастерить;

г/ ф художественную школу.

**Теперь посчитайте, каких букв получилось больше, и узнайте, какая профессия вам подойдёт.**

**А** - Вы - человек слова. Вы любите читать и легко запоминаете прочитанное, но объяснения учителя вам обязательно нужно записывать, иначе вы их забудете. Вы сможете стать писателем, врачом, учёным, телеведущим, журналистом, переводчиком.

**Б** - Вы - человек звука. Большие фантазёры, вы наверняка любите слушать музыку, чтение вслух. У вас отличная память, но вам легче запомнить то, что сказали, чем то, что записано на бумаге.

Из вас выйдут хорошие актёры, музыканты, учителя, адвокаты и даже политики.

**В** - Вы - человек знака. Вы любите изобретать, мастерить, а в раннем детстве переломали немало игрушек, что бы узнать, как они устроены.

Вы обожаете приключения, детективы, фэнтези. Из вас получится инженер, архитектор, исследователь, переводчик.

**Г** - Вы - человек цвета и образа. Прирождённые художники, вы научились держать карандаш раньше, чем ложку, и рисовали на всём, что попадалось под руку. У вас хорошая зрительная память, вы способны помнить многие вещи в деталях. Вы можете стать художником, модельером, парикмахером, следователем, писателем, искусствоведем.

### Список использованной литературы

1. Атлас новых профессий (электронный ресурс)<http://atlas100.ru/>
2. Кирзина О.Б. Групповые технологии как средство формирования коммуникативной компетентности учащихся Номер материала: ДБ081842; 2016г. <https://infourok.ru/grupповие-tehnologii-kak-sredstvoformirovaniya-kommunikativnoy-kompetentnosti-uchaschihsya1082194.html>
3. Методический кейс по реализации республиканского проекта «Наставники: не вместе, а рядом!», Монгуш А.З., Шактар-оол Б.В., г. Кызыл, 2017.
4. Мосина А.Н. Психолого-педагогические аспекты формирования коммуникативной компетентности старшеклассников / А.Н. Мосина, Т.Л. Худякова // Педагогическое образование в России. 2013 29. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С.В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2012
5. Погорелова Е.И. Психологические особенности морального самосознания подростков / Е.И. Погорелова, И.А. Вознюк // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: II Всерос. науч.-практ. интернет-конф. / отв. ред. А.В. Черная. – Ростов н/Д., 2014. – С. 69-73
6. Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах / М.И. Рожков. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2012
7. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб., 2013. С.73
8. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. - М.: «Знание», 2013 45. Фришман И. Организация летнего отдыха детей и подростков: идеи и концепции / И. Фришман // Народное образование.-2013