

## Программа «Путь к успеху»

Блок «Формирование жизнестойкости воспитанников детского дома», срок реализации программы 2 года. Основная цель программы создание условий для успешной социализации воспитанников.

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



Разработала адаптированную программу  
педагог-организатор КГБОУ «Троицкий детский дом»  
Баканова М.Б.

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

- сложности в установлении межличностных отношений в коллективе сверстников, социуме, подверженность манипуляциям и неумение самостоятельно принимать решения;
- трудности в эмоционально-волевой сфере и поведении, что вызывает ощущения собственной несостоятельности и неполноценности;
- внутренние ресурсы психологической защиты и приспособление личности к требованиям среды оказываются недостаточными.

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

### **Основные задачи:**

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

Срок реализации – 2 года, в ходе которого последовательно осуществляется три этапа:

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

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

**3 этап** – оценка результатов посредством диагностики компонентов жизнестойкости воспитанников.

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

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

Проблема социализации воспитанников детских домов актуализировалась, потому что, в условиях кризиса на экономическом рынке России развивается непростая ситуация, кроме того сама система жизнеобеспечения детей в детских домах работает против выпускников при выходе из детского дома. Необходима специально организованная помощь - подготовка к самостоятельной жизни, осуществляемая внутри учреждения, и последующее попечение воспитанников, покидающих стены детского дома, в начале их самостоятельной жизни.

Общество заинтересовано в том, чтобы выпускники детских домов были готовы самостоятельно решать проблемы, возникающие на их жизненном пути, социально приемлемым способом. Поэтому наши выпускники должны быть подготовлены к новым общественным отношениям, социально защищены, должны быть нравственно стойкими, социально закалёнными, чтобы противостоять всякого рода соблазнам, должны быть подготовлены к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; быть здоровыми физически и психологически, и главное, выпускники должны быть способны к саморазвитию, к непрерывному самосовершенствованию. Быть жизнестойкими.

Выполнить такие задачи невозможно в рамках традиционных требований, основанных на внешней мотивации деятельности воспитанников, на принуждении. В программе ставка делается на внутриличностные факторы мотивации воспитанников, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению. Без сомнения, воспитанник выходя из стен детского дома, оказывается в ситуациях, требующих выбора действий. «Что делать», «как делать», «почему именно так нужно делать», «каких результатов можно при этом достичь» - вот далеко не полный перечень вопросов, которые возникнут перед ними.

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

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

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

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

-Социально-гражданская компетентность (совокупность знаний в области права, этики, политологии, позволяющих личности свободно ориентироваться в жизни гражданского общества и в соблюдение общих правил поведения, установленных государством; наличие у

человека социально-значимых нравственных ценностных ориентиров; гражданская активность - осознанное участие в делах детского дома, страны).

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

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

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

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

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

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

**Вовлеченность** как ключевой компонент обеспечивает необходимый уровень «любопытства», стремления принимать участие в том, что происходит вокруг. Человек с развитой убежденностью в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

### **Социальная поддержка**

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

Жизнестойкость важна для сохранения эффективного и проактивного характера группового взаимодействия. Жизнестойкие лидеры в стрессовых ситуациях способны поощрять группу интерпретировать стрессовые события как интересные и позволяющие учиться новому. Сам этот процесс, а также положительный результат (общее понимание стрессового события как чего-то стоящего и полезного) приводят к развитию общих ценностей, взаимного уважения. Стоит рассматривать жизнестойкость лидера-руководителя как важнейшее условие, обуславливающее общую степень сплоченности группы, и в

конечном счете влияющую на эффективность групповой деятельности. Активность, вовлеченность (как по отношению к происходящим событиям, так и в деятельности) дает группе необходимый для нее совместный опыт преодоления трудностей.

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

### **Модель личности выпускника**

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

- Показатель сформированности:

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

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

Показатели:

-мобильность, самостоятельность в принятии решений, ответственность, способность к сознательному выбору, коммуникабельность, социальная активность

**\* Информационно-функциональная компетентность** – умение употреблять на практике полученные знания: овладение умениями, навыками по подготовке к самостоятельной профес

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

Показатели:

-гражданская активность – осознанное участие в делах детского дома, стран  
объективно анализировать ситуацию, включая свои знания и навыки в собственное поведение;

-отдавать отчёт своим действиям и поступкам

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

Показатели:

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

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

Показатели:

-знание и совершенствование своих потенциальных возможностей и способностей, умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков с учётом знания своих психологических особенностей, руководство в своих действиях позитивными мыслями

и утверждениями, умение чётко формулировать свои желания и намерения

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

- коммуникативную культуру, умение следовать поведенческим моделям, адекватным ситуации;
- умение сделать осознанный и ответственный выбор;
- умение работать в группе, коллективе;
- универсальные навыки деятельности, мотивированной на достижение успеха (умение оценить свои способности, объективную трудность задачи, умение ставить адекватные своим возможностям цели, объективно оценить причину своих неудач);
- способность к творческой деятельности, к продуцированию новых идей, умение решать проблемные ситуации;

Поэтому для совершенствования воспитательной работы необходимо, активно искать, адаптировать, разрабатывать, внедрять такие программы, технологии и методы, которые ориентированы на развитие межличностного, межгруппового общения, социальную адаптацию и социализацию, личностное саморазвитие и самосовершенствование каждого воспитанника.

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

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

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

### **Основные мероприятия для реализации**

#### **программы по социализации воспитанников детского дома**

#### **Цикл практикоориентированных занятий по формированию жизнестойкости**

| <b>1.</b> | <b>Младший школьный возраст</b>                                                           | <b>Подростки</b>                                                                                         | <b>Ранний юношеский возраст</b>                                                                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.</b> | <b>Задачи:</b>                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                          |
|           | - развивать социально-коммуникативные навыки;<br>- учить анализу, путям выхода из трудных | -развивать умения общаться со сверстниками и взрослыми,<br>коммуникативные навыки;<br>- развивать навыки | - совершенствовать навыки саморегуляции, самоопределения;<br>- воспитывать правовое сознание, уважение к |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -знание основ организации общества,<br>-зрелость чувства гражданского самосознания и гражданской ответственности, -<br>участие в работе органов самоуправления.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p style="text-align: center;"><b>2.Трудовое воспитание (профориентация)</b></p> <p>Задачи:</p> -формировать потребность к продолжению обучения и трудовой готовности воспитанников;<br>-формировать личностную готовность к самостоятельной жизни;<br>-развивать самооценку, личностные особенности: интересы, склонности и таланты;<br>-Организация деятельности по профориентации, способствующей осознанному выбору профессии выпускниками детского дома. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - занятие «Мы и наши привычки» (правила личной гигиены),<br>- занятие «Мои семейные обязанности»,<br>- занятие «Как успешно преодолевать трудности»;<br>-занятие «Умелые руки не знают скуки»;<br>-занятие «Свой дом украшу я сама»;<br>-занятие «Домашний труд, его виды»,<br>-занятие «Слагаемые трудолюбия»,<br>-занятие «Я сам»,<br>-занятие с пословицами «Хочешь есть калачи — не сиди на печи»;<br>-выставка детских поделок творческого объединения;  | - занятие «Мои способности и ресурсы»;<br>-занятие «Моя будущая профессия»;<br>-занятие «Профессиональные качества»;<br>-занятие «Я принимаю решение»;<br>-занятие «Сам себе мастер»;<br>- проект «интерьер моей комнаты»;<br>- занятие «Труд — создатель экономических благ»;<br>-занятие «Лень — мать всех пороков»;<br>-встреча со значимыми людьми «Труд работников детского дома»;<br>-занятие «Кто любит трудится — тому есть чем гордиться»;<br>-занятие «Труд и творчество»; | -занятие «Я делаю выбор»;<br>-занятие «трудолюбие — мерило ценности человека»;<br>-устный журнал «Нравственный мотив труда»,<br>- экскурсии на предприятия села, встречи с людьми рабочих профессий;<br>- вечер в семье «Трудовые подвиги земляков»;<br>-анкетирование «Профориентационная карта»;<br>-проектирование «Моя будущая профессия»;<br>-занятие «Не за своё дело не берись, а за своим - не ленись»,<br>-занятие «домашний труд избавляет нас от трёх зол: скуки, порока и нужды» и др. |
| <p style="text-align: center;">Ожидаемый результат:</p> -развитые волевые качества личности;<br>-умений доводить начатое дело до конца, добиваться успеха;<br>-готовность активно действовать и преодолевать трудности,<br>-умение планировать, ставить цель, добиваться результатов;<br>-способность приспосабливаться к изменяющимся условиям труда, выдерживать конкуренцию.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p style="text-align: center;"><b>3.Социально-коммуникативное направление</b></p> <p>Задачи:</p> - развивать социально-коммуникативные навыки, умение работать в коллективе, -<br>формировать умение контролировать себя в разных ситуациях,<br>-воспитывать нравственную устойчивость, умение говорить: «Нет!»;<br>-развивать стрессоустойчивость.                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - занятие «Общение в моей жизни»;<br>- занятие «Я и мои ресурсы»;<br>- практическое занятие «Учимся преодолевать трудности»;<br>- занятие «Я самостоятельно принимаю                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - «Мои волевые качества, как они мне помогают»;<br>- тренинг «Принимать или контролировать ситуацию»;<br>- конкурс «Лидер»;<br>- сочинение-размышление «Мой будущий социальный статус»;<br>- ситуативный практикум                                                                                                                                                                                                                                                                   | - тренинг «Я принимаю решение»;<br>- практикум общения«Учимся общаться без конфликтно»;<br>- занятие «Успешно преодолеваем трудности»;<br>- ролевая игра «Действуем в сложных жизненных ситуациях»;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>решения»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диалог «Жизненные трудности и надо ли с ними бороться»;</li> <li>- ролевая игра «Дружба – главное чудо»;</li> <li>- занятие «Почему трудно признавать свою вину»;</li> <li>- игра «Телефон доверия»;</li> <li>- занятие «Давайте познакомимся»;</li> <li>- занятие «Мы и наши близкие»;</li> <li>- занятие «От кого и от чего зависит наше настроение»;</li> <li>- занятие «Мы наши недостатки и наши достоинства»;</li> <li>- итоговая игра «Все вместе».</li> </ul> | <p>«Правила поведения в современном социуме»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренинг «Учимся общаться без конфликтно» ;</li> <li>- практическое занятие «Учимся жить в обществе (дружелюбие, общительность, ответственность, взаимовыручка);</li> <li>- ролевая игра «Как и где попросить помощь в случае необходимости»;</li> <li>- тренинг «На тропе доверия»;</li> <li>- итоговая игра «Все вместе»;</li> <li>- Коммуникативная игра «Паровозик»;</li> <li>- Игра – оптимизатор: «Мир без тебя»;</li> <li>- творческое занятие «Футболка с надписью».</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие «От негативных эмоций к позитивным»;</li> <li>- тренинг «Я управляю стрессом»;</li> <li>- занятие «Личность как самооценку в процессе общения»;</li> <li>- занятие «Мы Драконы» (навыки самоконтроля);</li> <li>- занятие занятия «Я чувствую, что ты...» (распознавание эмоций);</li> <li>- занятие «Слушаю и слышу»;</li> <li>- занятие «Я вам хочу сказать»;</li> <li>-занятие «Мы с тобой одной крови»;</li> <li>- занятие «Я тебя понимаю»,</li> </ul>                        |
| <p align="center"><b>Ожидаемый результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-усвоенные социальные и коммуникативных навыки,</li> <li>- выработаны оптимальные модели поведения,</li> <li>-умение контролировать себя в разных ситуациях,</li> <li>-нравственная устойчивость,</li> <li>-стрессоустойчивость,</li> <li>-усвоенные действия и привычки, помогающие не растеряться в необычной ситуации,-</li> <li>-навыки позитивного анализа трудных ситуаций жизни.</li> </ul>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p align="center"><b>4.Семейное воспитание</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать положительные установки на создание будущей семьи; ответственности за обеспечение полноценной жизни в ней;</li> <li>-Формировать хозяйственно-бытовые умения и навыки;</li> <li>-формировать представления о семье, её функциях и нравственных основах;</li> <li>-учить умению строить семейные взаимоотношения на основе любви, взаимоуважения, заботы и понимания.</li> </ul>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие«Основные жизненные ценности. Семья»;</li> <li>- занятие «Учимся жить в семье»;</li> <li>- занятие «Обязанности папы» и мамы»;</li> <li>- занятие «Учимся общаться безконфликтно»;</li> <li>-занятие «Семья в сказках и легендах»;</li> <li>-занятие «Истоки семейного лада»;</li> <li>-конкурс рисунков «Что значит быть заботливым и добрым», «Ласковые руки», «Каменное сердце»;</li> <li>- сочинение</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Совершенно секретно» (для девочек);</li> <li>- занятие «Моя будущая семья»;</li> <li>- занятие «Семейные неурядицы»;</li> <li>- конкурс проектов «Какой я представляю себе семью»;</li> <li>- занятие «Психологический климат и совместимость в семье»,</li> <li>- занятие «Искусство быть друг с другом»;</li> <li>- занятие «От Я до Мы»;</li> <li>- семейный досуг «Вечером у нас дома»,</li> <li>- анкета «Что такое семейное счастье»;</li> <li>- составление рукописной</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Любовью дорожить умеете»;</li> <li>- «Наши чувства и действия»;</li> <li>-«Учимся понимать переживания родных и близких нам людей»;</li> <li>-занятие «Значение домашних отношений в воспитании детей»;</li> <li>- занятие «Семья, как источник счастья»;</li> <li>- занятие «Как решать семейные проблемы» (разбор ситуаций);</li> <li>- занятие «Что я выбираю: спор, диалог, драку»;</li> <li>- диспут «Одиночество — беда или вина?»;</li> <li>-круглый стол «Как сохранить</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Благоприятный климат в семье»;</p> <p>-практическое занятие «Дневник домашнего согласия»;</p> <p>-тренинги по управлению эмоциями и по выражению чувств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>газеты «Родительский долг»;</p> <p>- занятие «Как поведешь хозяйство — так и поженешь семейное счастье»;</p> <p>-семейный вечер «Семья согревает, защищает, дает отдых душе»;</p> <p>-составление геологического древа и т.д.</p>                                                                                                                                                                                               | <p>семью»;</p> <p>-занятие «Причины семейного неблагополучия»;</p> <p>-занятие «Организация активного семейного досуга»;</p> <p>-занятие «Роль семьи в жизни человека» и т.д.</p>                                                                                                                                                                        |
| <p align="center"><b>Ожидаемый результат:</b></p> <p>-Сформированность личностной готовности к семейной жизни;</p> <p>-Сформированность хозяйственно-бытовых умений и навыков</p> <p>-Сформированность положительной установки на создание будущей семьи, ответственности за обеспечение полноценной жизни в ней.</p>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p align="center"><b>5. Здоровье</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>- формировать социальные навыков и нормы поведения, способствующих охране психического, социального благополучия воспитанников;</p> <p>-профилактика здорового образа жизни, борьба с вредными привычками;</p> <p>-обучать воспитанников навыкам безопасного поведения в экстремальных ситуациях;</p> <p>-формировать жизнестойкость посредством физической культуры и спорта.</p>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>- занятие «Мы и наши привычки» (правила личной гигиены),</p> <p>- лыжные гонки «Состязания здоровячков»;</p> <p>-«Я выбираю здоровье!»</p> <p>- занятие «Мы и наши привычки»;</p> <p>-устный журнал «Как стать неболейкой»;</p> <p>-занятие «Да здравствует мыло душистое»;</p> <p>-занятие «Зачем нужна утренняя гимнастика»;</p> <p>-конкурс «Папа, мама и я — спортивная семья»;</p> <p>-игра «Богатырские забавы»;</p> <p>-дни здоровья и спортивные праздники.</p> | <p>- занятие «Условия здорового образа жизни»;</p> <p>-занятие «Спорт - занятие для жизнестойких»;</p> <p>-проект «В здоровом теле — здоровый дух!»;</p> <p>-практикум «Как уберечься от беды»;</p> <p>- занятие «Умей сказать — НЕТ!»;</p> <p>-занятие с элементами тестирования «Поддаются ли чужому влиянию?»;</p> <p>-психологическая ролевая игра «Поверь в себя»;</p> <p>-час общения «что такое нравственные ценности»;</p> | <p>-«Я делаю выбор»;</p> <p>- занятие «Герои спорта»;</p> <p>-встречи со спортсменами и их детьми;</p> <p>- занятие «Семья и спорт»;</p> <p>-спортивный турнир по шахматам;</p> <p>-занятие «Наркомания — шаг в бездну»;</p> <p>-презентация «Детки в пивной клетке»;</p> <p>-игра «Лабиринт смелых»;</p> <p>- спортивный конкурс «Турнир Амазонок»;</p> |
| <p align="center"><b>Ожидаемый результат:</b></p> <p>-адапированность к физическим и эмоциональным нагрузкам, к изменившейся системе ценностей в социуме;</p> <p>-развитые нравственно-волевые качества у воспитанников;</p> <p>-повышение психологических, физических и педагогических компонентов жизнестойкости воспитанников,</p>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Приложение:

### Упражнения на развитие коммуникативных навыков

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

- ^ Беседа "21 способ получить свое" Тактики ведения переговоров.
- ^ Вербальное упражнение "Попугай" Упражнение предназначено для развития связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично.
- ^ Игра "Конкуренция" Экспериментальная модель, показывающая механизмы конкурентной борьбы.
- ^ Имидж-техника "Я как акционерное общество" Техника позволит улучшить свой имидж как человека делового, человека, способного помнить добро и отвечать тем же.
- ^ Имидж-упражнение "Внутренняя осанка" Упражнение направлено на развитие имиджа уверенно говорящего человека.
- ^ Как стать общительным Ряд советов по тому, как стать общительнее.
- ^ Коммуникативная техника "Приглушение проекции" Техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.
- ^ Коммуникативное упражнение "Антиномии" Процедура группового психологического тренинга. Участники придумывают антиномии - утверждения, противоречащие друг другу, и при этом оба истинные.
- ^ Коммуникативное упражнение "Большие паузы" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие ораторских способностей. Участники изучают иллюстративные возможности больших пауз (или грасс-пауз).
- ^ Коммуникативное упражнение "Валентность" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие имиджа, коммуникативной компетенции.
- ^ Коммуникативное упражнение "Вертушка жалобщиков" Процедура группового психологического тренинга. Участники образуют два круга: внешний ("жалобщики") и внутренний ("консультанты").
- ^ Коммуникативное упражнение "Верю - не верю" Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие умения выявлять обман.
- ^ Коммуникативное упражнение "Враг – Друг" Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают особенности "первого впечатления".
- ^ Коммуникативное упражнение "Выслушивать до конца" Процедура группового психологического тренинга. Участники разыгрывают небольшие анекдотичные сценки про то, как важно уметь дослушивать до конца и не перебивать.
- ^ Коммуникативное упражнение "Дать название ситуации" Процедура группового психологического тренинга. Участники пробуют дать название разным коммуникативным ситуациям. Упражнение направлено как на совершенствование способности дифференцировать коммуникативные ситуации в характерных признаках, так и на развитие языкового чутья.
- ^ Коммуникативное упражнение "Завершение предложения" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие коммуникативной компетенции. Один участник рассказывает историю, при этом не заканчивая фразы; другие - делают это вместо него.
- ^ Коммуникативное упражнение "Зазеркаливание" Процедура группового

психологического тренинга. Участники разыгрывают абсурдные сценки, вкладывая в них какой-то секретный, особый коммуникативный смысл. Другие участники должны разгадать эти сценки.

- ▲ Коммуникативное упражнение "Зомби" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности разговаривать человека.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Интеллигентная грубость" Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают способ выражения своих мыслей в прямой форме.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Как дела?" Процедура группового психологического тренинга. Участники пробуют ответить на вопрос "Как дела?" разными способами. Упражнение можно использовать как в целях разминки, так и в целях развития коммуникативной гибкости.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Ключевые слова" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности резюмировать основное содержание речи другого человека, находить точки, в которых можно развить коммуникативную ситуацию.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Кого вы не знаете" Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают про себя в стиле: "Какого меня вы знаете, а какого не знаете".
- ▲ Коммуникативное упражнение "Контрабандисты" Упражнение направлено на повышение коммуникативной компетенции.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Короткие паузы" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности к четкой, членораздельной речи. Происходит обучение вставке микропауз.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Краткость - сестра таланта" Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развитие красноречия.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Мозговой штурм" Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся использовать мозговой штурм (на примере выдуманной проблемы).
- ▲ Коммуникативное упражнение "Навязывание состояний" Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся противодействовать манипулированию своим состоянием.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Нейтрализация морализаторства" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие способности нейтрализовать морализаторство со стороны собеседника (так называемой "позиции родителя" по трансактному анализу).
- ▲ Коммуникативное упражнение "Новая сказка" Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают короткую известную сказку, заменяя имена главных персонажей на другие.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Обилие обратной связи" Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие коммуникативной компетенции, способности рефлексировать коммуникативную ситуацию.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Ослабление суждений" Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают способы смягчения слишком общих суждений, высказываемых собеседником ("Меня никто не любит", "Сейчас вообще не на кого положиться").
- ▲ Коммуникативное упражнение "Открытые вопросы" Процедура группового психологического тренинга, предназначена для развития коммуникативной компетенции.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Передача интонации" Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся "передавать" по кругу интонацию.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Поза сидящего собеседника" Процедура группового психологического тренинга, отрабатывается идеальная поза сидящего собеседника.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Придумай свой мем" Процедура группового психологического тренинга. Участники придумывают и изображают собственные

мемы.

- ▲ Коммуникативное упражнение "Работа с чужой ленью" Процедура группового психологического тренинга, направлена на тренировку способности побуждать других людей к действию и - в целом - на развитие коммуникативной компетенции участников.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Разговор с конца" Процедура группового психологического тренинга, направлена на освоение основных коммуникативных тактик.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Ребенок - взрослый – родитель" Процедура группового психологического тренинга, основная задача которого - продемонстрировать участникам характерные отличия "позиции ребенка", "позиции взрослого" и "позиции родителя".
- ▲ Коммуникативное упражнение "Речевая машина" Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие коммуникативной гибкости, языкового чутья.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Речевая перестройка" Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развития красноречия.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Сам себе театр" Процедура группового психологического тренинга. Участники сообща придумывают сценарий спектакля, в котором один из них или несколько являются главными героями.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Семеро с ложкой" Процедура группового психологического тренинга, ролевая игра, направленная на развитие умения точно передавать информацию.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Сенситивность" Процедура группового психологического тренинга. Участники следят за мимолетными чувствами друг друга.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Сигнализация" Процедура группового психологического тренинга. Участники осваивают коммуникативные сигналы, свидетельствующие о волнении собеседника.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Скрытые роли" Процедура группового психологического тренинга. Участникам выдаются "скрытые роли". Предстоит угадать, у кого какая роль.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Сложные ассоциации" Процедура группового психологического тренинга. Участники обмениваются ассоциациями, выясняют родство этих ассоциаций с другими.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Смешанные чувства" Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают друг другу о своих чувствах. Направлено на развитие открытости в общении, способности выражать свои чувства, не стесняться их.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Торговля эмоциями" Процедура группового психологического тренинга. Направлена на развитие актерского мастерства и в целом коммуникативной компетенции.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Триалог" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие коммуникативной гибкости.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Ты ушел, а..." Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развитие письменной речи.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Угадай его..." Процедура группового психологического тренинга. Участники пробуют угадать предпочтения друг друга.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Улучшенный телефон" Процедура группового коммуникативного психологического тренинга. Упражнение направлено на развитие способности вникать в подтекст тех или иных фраз, анализировать невысказанное, а также на развитие умения облекать свои фразы в приемлемую форму.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Уникальные слова" Процедура группового коммуникативного тренинга. Направлена на развитие активного словарного запаса, внимания, выразительности речи.

- ▲ Коммуникативное упражнение "Факты - эмоции – призыв" Процедура группового психологического коммуникативного тренинга. Направлена на развитие красноречия.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Фантазеры" Процедура группового психологического тренинга. Участники обмениваются реальными или вымышленными коммуникативными историями.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Четвертое лицо" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие речевой пластичности и коммуникативной компетенции в целом.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Что было в начале тренинга?" Процедура группового психологического тренинга. В конце тренингового дня участники вспоминают в деталях, что было в самом начале дня.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Чувства - понимание – стратегия" Процедура группового психологического тренинга, направлена на освоение тактик коммуникативного взаимодействия.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Шалтай-Болтай" Процедура группового психологического тренинга. Участники дают словам собственные смыслы.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Эхо" Процедура группового психологического тренинга, направлена на развитие рефлексивности в коммуникационном процессе, умения выделять существенное в чужой речи.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Я выше тебя" Процедура группового психологического тренинга. Участники разбиваются на пары, в которых один становится на стул. Упражнение направлено на развитие уверенности.
- ▲ Коммуникативное упражнение "Я чувствую себя как ..." Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся выражать свои чувства через уподобление себя тем или иным литературным персонажам, попавшим в определенную ситуацию.
- ▲ Процедура "Агрессивный контакт" Процедура предлагается для отработки приемов неагрессивного ответа на давление и агрессию.
- ▲ Процедура "Визитка" Имидж при первом контакте. Анализ минизарисовки на видео.
- ▲ Процедура "Визуальное чувство" Совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.
- ▲ Процедура "Воспроизведение жеста в этюдной ситуации педагогического действия" Проработка типичных педагогических жестов.
- ▲ Процедура "Всеобщее внимание" Развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения. Формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.
- ▲ Процедура "Выбор тактики" Анализ трансакций.
- ▲ Процедура "Выход из контакта" Отработка техник выхода из контакта.
- ▲ Процедура "Дискуссия" Формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения. Совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.
- ▲ Процедура "Диспут" Развитие умений и навыков активного слушания.
- ▲ Процедура "Доброжелательное выяснение" Создание эмпатийного фона общения. Обмен равнозначной информацией. Фиксация реальных жизненных и деловых интересов собеседника, вокруг которых он готов общаться.
- ▲ Процедура "За кругом" Помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.
- ▲ Процедура "Интервью" Развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков. Формирование навыков интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.
- ▲ Процедура "Комфортное расстояние" Демонстрация на практике участникам понятия комфортного расстояния.
- ▲ Процедура "Метафора" Формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения. Овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

- ▲ Процедура "Мимика и пантомимика" Репетиция перед зеркалом.
- ▲ Процедура "Ответ на агрессию" Репетиция конструктивного реагирования на агрессию в давлении.
- ▲ Процедура "Ответы на агрессивные вопросы" Отработка схем реагирования на агрессивные вопросы.
- ▲ Процедура "Преувеличение или полное изменение поведения" Формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.
- ▲ Процедура "Пристройка и контрпристройка" Задача обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя различные пристройки (сверху, снизу, равную).
- ▲ Процедура "Просьба" Задача – сделать так, чтобы партнер действительно захотел и выполнил просьбу.
- ▲ Процедура "Работа с ассоциациями" Развитие внимания в общении.
- ▲ Процедура "Рекламный ролик" Развитие асертивности, уверенного поведения в общении, презентации.
- ▲ Процедура "Сократический диалог" Формирование общего группового мнения.
- ▲ Процедура "Техники слушания" Развитие навыков активного слушания.
- ▲ Процедура "Точка зрения" Работа с возражениями.
- ▲ Процедура "Умение дурачиться" Выработка у участников группы умения вежливого отказа.
- ▲ Речевые упражнения Упражнения, развивающие устную и письменную речь.
- ▲ Тренинговая процедура "Спор" Тренинговая процедура "Спор" предназначена для развития умения и навыков аргументирования, упорства в отстаивании своей точки зрения. Ведущий предлагает участникам тренинга свои заготовки - пары противоположных по смыслу высказываний, имеющих мировоззренческий характер (например "Мир беспощаден и несправедлив" - "Мир уже совершенен и безупречен").
- ▲ Упражнение "Слепой-поводырь" Демонстрация важности доверия и умения внушать доверие.
- ▲ Упражнение "А вот и Я" Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу и при поступлении в учебное заведение.
- ▲ Упражнение "Вексель-рейтинг" Рефлексия особенностей межличностных отношений.
- ▲ Упражнение "Вертушка первого впечатления" Помогает узнать участникам о том первом впечатлении, которое они производят на окружающих.
- ▲ Упражнение "Взаимные презентации" Сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.
- ▲ Упражнение "Витиевато" Во многих жизненных ситуациях важно уметь изложить свои мысли красиво, эффектно, доходчиво. Не секрет, что большинство людей более доверчиво относятся к суждениям, оформленным не без изыска. Данное упражнение позволит развить красноречие. Упражняющийся может попробовать себя в новом качестве, в роли оратора, который говорит не так уж много, но красиво и убедительно.
- ▲ Упражнение "Вопросы песней" Практика самовыражения.
- ▲ Упражнение "Говорю, что вижу" Проигрывание ситуации безоценочных высказываний.
- ▲ Упражнение "Да" Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.
- ▲ Упражнение "Дай яблоко" Отработка принципов корректной формулировки просьб и распоряжений.
- ▲ Упражнение "Дар убеждения" Оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.
- ▲ Упражнение "Дигикон" Развитие социального мышления.
- ▲ Упражнение "Доверчивый столб" Разминка, повышение доверия друг к другу.
- ▲ Упражнение "Доверяющее падение" Формирование навыков психомоторного взаимодействия. Сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.
- ▲ Упражнение "Его сильная сторона" Разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

- ▲ Упражнение "Единство" Выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне. Формирование эмоционально-волевого единства группы.
- ▲ Упражнение "Желание" Отработка коммуникативных умений и навыков.
- ▲ Упражнение "За что мы любим" Рефлексия психологии межличностных отношений.
- ▲ Упражнение "Зеркало" Отработка гибкости невербального поведения.
- ▲ Упражнение "Знакомство" Отработка навыков самопрезентации.
- ▲ Упражнение "Интервью" Развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки. Сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.
- ▲ Упражнение "Интонирование" Отработка интонирования.
- ▲ Упражнение "Комплименты" Отработка навыков эмпатии и новых способов поведения. Формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.
- ▲ Упражнение "Марионетка" Дает участникам возможность на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.
- ▲ Упражнение "Метафора" Получение обратной связи о своем имидже.
- ▲ Упражнение "Мы похожи?" Знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.
- ▲ Упражнение "Называем чувства" Обогащение словаря эмоций у участников.
- ▲ Упражнение "Найди пару" Развитие прогностических возможностей и интуиции. Формирование у членов группы установки на взаимопонимание.
- ▲ Упражнение "Нахал" Отработка коммуникативных умений и навыков.
- ▲ Упражнение "Невербальный подарок" Развитие навыков невербальной коммуникации.
- ▲ Упражнение "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы" Формирование адекватных реакций в различных ситуациях. Трансактный анализ ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.
- ▲ Упражнение "Официант, в моем супе муха" Отработка коммуникативных умений и навыков.
- ▲ Упражнение "Первый контакт" Видеотренинг. Отработка знаний, умений и навыков первого контакта.
- ▲ Упражнение "Передача распоряжения" Отработка умения точно передавать суть высказывания.
- ▲ Упражнение "Побег из тюрьмы" Развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.
- ▲ Упражнение "Подарок" Совершенствование навыков невербального общения.
- ▲ Упражнение "Поделись со мной" Эмпатийная диагностика личностных качеств. Расширение репертуара способов взаимопонимания.
- ▲ Упражнение "Позиция" Рефлексия взаимоотношений позиций участников тренинговых занятий.
- ▲ Упражнение "Последняя встреча" Совершенствование коммуникативной культуры.
- ▲ Упражнение "Представление" Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств. Умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.
- ▲ Упражнение "Психологический портрет" Составление и разгадывание "психологических портретов".
- ▲ Упражнение "Развитие простейших навыков общения" Отработка коммуникативных умений и навыков.
- ▲ Упражнение "Расследование" Отработка коммуникативных умений и навыков.
- ▲ Упражнение "Рассмешить партнера" Совершенствование чувства юмора, умений рассмешить.
- ▲ Упражнение "Самопрезентация" Включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.
- ▲ Упражнение "Свой-Чужой" Определение факторов доверия и недоверия в ситуации



первого контакта.

- ▲ Упражнение "Слалом" Умение вести себя в ситуации нагнетения напряжения.
- ▲ Упражнение "Слепая прогулка" Умение диссоциироваться в широком круге учебных и жизненных обстоятельств.
- ▲ Упражнение "Спор при свидетеле" Парафраз в тройках.
- ▲ Упражнение "Таможня" Помочь участникам освоить язык невербальных знаков.
- ▲ Упражнение "Уверенные интонации" Выработка у участников навыков уверенных интонаций.
- ▲ Упражнение "Управление педагогическим общением" Отработка проблемных педагогических ситуаций.
- ▲ Упражнение "Через стекло" Формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.
- ▲ Упражнение "Чувства" Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.
- ▲ Упражнение "Шурум-бурум" Отработка интонирования.
- ▲ Упражнение "Я тебя понимаю" Формирование умения давать обратную связь. Выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.
- ▲ Упражнение "Язык без слов" Отработка навыков чтения языка телодвижений.
- ▲ Упражнение группового тренинга "Тонкие нити" Упражнение предназначено для развития у участников группового психологического тренинга способности рефлексировать сложные структуры межличностных отношений.

### **Тренинговое занятие на развитие коммуникативных умений «ЧУДЕСНЫЙ КОВЕР»**

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

Цель нашего занятия:

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

Задачи:

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

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

**Участники:** педагоги или подростки

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

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

Эпиграф

Единственная известная мне роскошь- это  
роскошь человеческого общения.

А.С. Экзюпери.

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

«Человек может обойтись без многого – но не без человека!» Жизнь на каждом шагу подтверждает эти слова. Вот и знаменитый французский врач Ален Бомбар доказал, что одинокий человек в океане мог бы продержаться после кораблекрушения не меньше месяца, но обычно умирает на третьи сутки. И это смерть не столько от истощения, сколько от ужаса оторванности от всех и вся.

- Что же такое общение? На первый взгляд смешной вопрос, но только на первый. Общение - это и вчерашний разговор по телефону, и беседа на уроке с учителем или одноклассником, и ссора с родителями из-за позднего возвращения домой. Каждый из нас живет и работает среди людей. Мы ходим в гости, встречаемся с друзьями, выполняем с

ними какое-то общее дело, занимаемся спортом и т.д. В любой ситуации мы, независимо от нашего желания, общаемся с людьми: родителями, сверстниками, учителями, знакомыми и незнакомыми.

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

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

**Можно сказать, что человек существует и развивается в обществе, в окружающей его группе людей,** в соответствии с ее требованиями изменяет свои мысли и поведение, переживает какие-либо чувства под влиянием взаимодействия с другими участниками группы. Однако все это происходит благодаря тому, что, обмениваясь информацией и переживаниями с другими людьми, лучше узнавая их, каждый из нас так или иначе участвует в общении.

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

### **Первый этап. Разминка**

Упражнение первое: «**Давайте познакомимся**»

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

Итак, начнем: я.....

### **2. Основная часть.**(Психологический настрой)

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

### **3. Основная часть. Выполнение упражнения «Чудесный ковер»**

(Работа в группе)

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

Необходимо включить спокойную музыку и попросите членов команды встать в круг. Возьмите моток ниток и займите свое место в кругу. Попросите членов команды сделать медленные вдох и выдох. Далее, расскажите такую историю.

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

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

Намотав нить на палец, мы будем передавать моток другому.

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

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

Когда моток вновь вернется к психологу, можно продолжать.

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

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

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

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

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

Мудрецы называют это ЧУТКОСТЬЮ. Давайте сохраним это ощущение.

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

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

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

### **3. Ритуал прощения:**

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

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

### **4. Обратная связь. (обмен мнениями)**

- Что было особенно интересным и полезным?

- Что вы узнали друг о друге?

- Что вы уносите с собой?

### **5. Заключение.**

#### **ПРИТЧА.**

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

«Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет –

мертвая, я раскрою ладони, и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно очень умным человеком, сказал: «Все в твоих руках...»

Вот и подошло к концу наше занятие! Таким образом, ЧУДЕСНЫЙ РИСУНОК КОВРА, т.е. ВАША жизнь, взаимоотношения с людьми, которые окружают вас - все находится В ВАШИХ РУКАХ. Вы хозяева своей жизни и будет ли ЧУДЕСНЫЙ КОВЕР вашей жизни ярким, красивым, теплым, пушистым, одним словом, ГАРМОНИЧНЫМ – ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС САМИХ.

Большое спасибо всем!

### **Глоссарий:**

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

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

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

**Эмоциональная устойчивость** – неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Эмоциональная устойчивость – интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.

Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в экстремальной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка её побудительных, регуляторных и исполнительных функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности.

### **Список литературы**

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. –М., 1995.
2. Байер Е.А. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома: автореф.дис. ...д-ра пед.наук: 13.00.04 \ Е.А.Байер. –М., 2013. –40с. – Электронный ресурс.
3. Богданова М.В. Взаимосвязь жизнестойкости с личной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения личности /М.В.Богданова// Вестник Тюменского государственного университета. -2012.-№9.-С.149-156: табл.
4. Ванакова Г.В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи /Г.В.Ванакова //Народное образование.-2012.-№1.- С.234-239.
5. Воскрутнов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. –М., 1995.
6. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самопознания. 0 Екатеринбург, 1998.
7. Гаврилова Т.И. Программа психологического семинара «Сремление к успеху» для работы с детьми и подростками . Семейная психология и терапия. -2000.№1.
8. Гнездилова О.Н. Развитие личности подростка в современной школе: учеб.пособие/ О.Н.Гнездилова, М.В.Фокина; Рос.акад.образования, Моск.психол.-социал.ин-т.-М.: Изд-во Москов.психол.соц.ин-та;Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006.-156, (1)с.
9. Дорохова М.В. Исследования влияния социально-психологического тренинга на тревожность у подростков. Журнал практического психолога.-1996.№6.
10. Кий Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок /Н.М.Кий/ Социальная педагогика.-2012.-№5.-С.57-71.
11. Книжников С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: дис.канд.пед.наук /С.В. Книжников.- Краснодар, 2005.- 191с.-Электронный ресурс.
12. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнестойкости и социальной адаптации подростков: дис.канд.психол.наук: 19.00.13. /А.И.Лактионова.- М., 2010.- 187с.- Электронный ресурс.
13. Лактионова А.И. Факторы жизнестойкости девиантных подростков /А.И.Лактионова, А.В. Махнач/ Психологический журнал.-2008.- Т.29,№6.- с.39-47.
14. Осин Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте/ Е.Н.осин, Е.И.Рассказова// Вестник Московского университета.Серия14, Психология.-2013.-№2.-с.147-165.
15. Рыбакова Н.В. Развитие жизнестойкости личности как задача психологического сопровождения в образовании /Н.В.Рыбакова, Е.В. Шарапановская//Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистратов, студентов с международным участием, Барнаул, 7 апреля 2011: (сб.ст.) /Алтайская госуд.пед.академия; (редкол.: Л.С.Колмогорова и др.).- Барнаул, 2011.-с.265-268.
16. Браткин А., Скоробогатова И. «Чемоданчик тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге»;
17. Леванова Е.А., СоболеваА.Н., Плешаков В.А., Голышев Г.С. «Игра в тренинге. Личный помощник тренера».
18. Лидерс А.Г. «Психологический тренинг с подростками»;
19. Фопель К. «Групповая сплоченность»;
20. Фопель К. «На пороге взрослой жизни»,