

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
«АЗОВСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ»  
346780, г. Азов, ул. Ленина, 79  
тел. 8(86342) 5-40-48, тел/факс: 8(86342) 4-02-15

е-mail: [dd\\_azov@rostobr.ru](mailto:dd_azov@rostobr.ru), [detdom@azov.donpac.ru](mailto:detdom@azov.donpac.ru), <http://deticentrazov.ru>

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом  
ГКУСО РО Азовский ЦПД

Протокол

от 31 августа 2023 № 3

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по  
научно-методической работе  
ГКУСО РО Азовский ЦПД



\_\_\_\_\_ М.В. Залужная

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУСО РО Азовский  
ЦПД

\_\_\_\_\_ Байер Е.А.

Приказ

от 31 августа 2023 № 183

Дополнительная общеразвивающая программа  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ВЫПУСКНИКОВ ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ - СИРОТ И ДЕТЕЙ,  
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Целевая группа: выпускники АЦПД.  
Срок реализации программы 2 года.

Авторы: Е.А. Байер, д.п.н., Директор ГКУСО РО Азовского центра помощи  
детям.

Р.Л. Арутюнян, социальный педагог ГКУСО РО Азовского центра помощи  
детям.

г. Азов  
2021г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
2	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
3	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	9
4	ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ	10
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
6	ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
7	МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ, ТЕХНОЛОГИИ	15
8	МЕТОДЫ РАБОТЫ, ТЕХНИКИ	17
9	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
10	ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
11	ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	20
12	ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ	21
13	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	25
14	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	27
15	ЛИТЕРАТУРА	153
16	ПРИЛОЖЕНИЯ	157

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p><b>Наименование Программы</b></p>	<p><b>СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ - СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ</b></p>
<p><b>Основания для разработки Программы</b></p>	<p>Одним из самых критических моментов в жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является их переход из-под опеки государства к самостоятельной жизни. Низкий уровень социальной компетентности, свойственный воспитанникам-сиротам, впоследствии нарушает процесс их включения в жизнь общества, снижает возможность усвоения принятой системы ценностей, норм, знаний и представлений. Перед выпускниками стоят две насущные задачи: как перейти на самостоятельное жизнеобеспечение и как выстроить границы своего нового жизненного пространства. Наиболее характерными затруднениями выпускников в период постинтернатной адаптации являются: проблемы интеллектуального, эмоционального и личностного развития; затруднения профессионального самоопределения, дальнейшего профессионального образования и трудоустройства; затруднения в самостоятельной организации быта и досуга, непрактичность; затруднения в ориентации в системе служб социальной поддержки; правовая некомпетентность; возврат в кризисные условия после выпуска.</p> <p>Поэтому возникла необходимость создания эффективной системы социально-педагогического сопровождения выпускников на этапе их социальной адаптации. Продуктивное решение этой проблемы связано с поиском и апробацией новых педагогических средств социально - педагогического сопровождения воспитанников-выпускников.</p>
<p><b>Государственный заказчик</b></p>	<p>Министерство общего и профессионального образования Ростовской области</p>
<p><b>Разработчик Программы</b></p>	<p>Государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Азовский центр помощи детям»</p>

<b>Стратегическая цель</b>	Адаптация выпускников центра помощи детям к самостоятельной жизни, постинтернатная социализация.
<b>Цель Программы</b>	Создание эффективной системы социально-педагогического сопровождения воспитанников центра, которая будет способствовать успешной социальной адаптации и жизнеустройству воспитанников после выпуска из учреждения на основе инновационных форм социального партнерства.
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всестороннее развитие личности воспитанника центра на основе его вовлечения в интеллектуально-творческую, социально-правовую, гражданско-патриотическую, трудовую и профессионально-ориентационную деятельность, семейно-правовой всеобуч.</li> <li>2. Воспитание активной гражданской позиции, потребности в здоровом образе жизни на основе личностно-ориентированного и коллективного подходов в воспитании.</li> <li>3. Развитие инновационных форм и методов социально-педагогического сопровождения и жизнеустройства выпускников учреждений, относящихся к системе государственной поддержки детства на основе социального партнерства.</li> </ol>
<b>Сроки реализации Программы</b>	2021- 2022 (01.09.по 31.09.)
<b>Источники финансирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства областного бюджета;</li> <li>- средства от внебюджетной деятельности;</li> <li>- средства социальных партнёров;</li> <li>- средства от пожертвования физических и юридических лиц;</li> </ul>
<b>Целевые индикаторы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Наличие социально приемлемых жизненных планов выпускников Азовского центра помощи детям.</li> <li>2.Положительное отношение к учебной деятельности.</li> <li>3. Развитие житейских знаний, умений, навыков.</li> <li>4. Развитие познавательных интересов.</li> <li>5. Адекватное отношение к педагогическим требованиям.</li> <li>6. Способность учитывать интересы других членов коллектива, соблюдать нормы общественной жизни.</li> </ol>

	<p>7. Способность критически оценивать поступки окружающих людей.</p> <p>8. Наличие навыков самоанализа, рефлексии, способности к эмпатии.</p> <p>10. Способность к целеполаганию.</p> <p>11. Сформированность волевых качеств.</p> <p>12. Принятие и транслирование этикетных моделей поведения.</p> <p>13. Направленность на здоровый образ жизни, преодоление и отказ от вредных привычек и форм асоциального поведения.</p>
<b>Планируемые результаты Программы:</b>	<p>1. Разработка научно-теоретических подходов к решению проблемы формирования семейных ценностей, ответственного родительства, жизнестойкости детей и молодежи из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.</p> <p>2. Разработка, апробация и внедрение пакета методических материалов и пособий для педагогических коллективов образовательных учреждений, центров помощи детям, а также служб сопровождения выпускников с целью осуществления эффективного сетевого взаимодействия и социально-педагогического сопровождения.</p> <p>3. Успешная социализация выпускников центра помощи детям, представленная в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизации резервов личностного становления;</li> <li>- формировании личностных структур сознания, способствующих включению в процессы общения, познания, практико – преобразующей деятельности.</li> <li>- создании условий, обеспечивающих психологическую и практическую готовность к решению сложных жизненных ситуаций;</li> </ul>
<b>Основные риски программы</b>	<p>1. Низкая мотивация выпускников к участию в процессе социализации и дальнейшей самостоятельной жизнедеятельности.</p> <p>2. Отсутствие навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства, планирования семейного бюджета.</p> <p>3. Не эффективное взаимодействие учреждений, обеспечивающих постинтернатное сопровождающих выпускников.</p>
<b>Механизм</b>	<p>1. Оптимально выстроенное взаимодействие специалистов центра, обеспечивающее системное сопровождение детей</p>

<p><b>реализации Программы</b></p>	<p>специалистами различного профиля. Такое взаимодействие включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексность в определении и решении проблем ребёнка;</li> <li>- многоаспектный анализ личностного и познавательного развития ребёнка;</li> <li>- составление комплексных программ общего развития и коррекции отдельных сторон учебно-познавательной, эмоционально-волевой сфер ребёнка.</li> </ul> <p>2. Наличие системы комплексного психолого - медико-педагогического обследования воспитанников.</p> <p>3. Осуществление основных направлений работы: диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное;</p> <p>4. Поэтапная реализация программы, включающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-аналитическую деятельность (оценка контингента воспитанников для учета особенностей развития, определения специфики и их особых образовательных потребностей; оценка образовательной среды на предмет соответствия требованиям программно-методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы организации;</li> <li>- организационно-исполнительскую деятельность (особым образом организованный образовательный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность);</li> <li>- контрольно-диагностическую деятельность (соответствие созданных условий и реализованных развивающих и образовательных программ социальным потребностям ребенка);</li> <li>- сопровождающая деятельность - руководящая функция сопровождающей деятельности возложена на административное подразделение ГКУСО РО Азовского центра помощи детям в лице директора, доктора педагогических наук <b>Байер Елены Александровны</b>;</li> <li>- организационная функция, а также обеспечение взаимодействия участников в процессе реализации содержания программы осуществляется социальным педагогом ГКУСО РО Азовского центра помощи детям, <b>Арутюнян Рузанной Леоновной</b>.</li> </ul>
------------------------------------	---

	<p>-соисполнителями программы являются: ГКУСО РО Центры помощи детям Ростовской области, отделы управления образованием Администрации г.Азова и Азовского района, ресурсные организации, учреждения образования и здравоохранения и др.</p> <p>-Планирование работы осуществляется ежегодно с 1 сентября.</p>
	<p>Отчет о деятельности по итогам прошедшего года предоставляется до 1 сентября следующего года, анализ работы программы за прошедший год и аналитические справки за каждый квартал.</p>

## **2. ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММЫ**

В последние годы система учреждений государственной поддержки детства испытывает организационные и содержательные преобразования, predetermined постановлением Правительства Российской Федерации №481 от 24.05.2014г. «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»; «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р.

Немаловажным остается проблема сопровождения детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, после их выпуска из государственного учреждения.

Процесс постинтернатного сопровождения выпускников учреждений государственного типа (детских домов, интернатов, центров) должен быть скорректирован. Организационные мероприятия должны быть направлены на развитие духовно – нравственной сферы личности выпускников, успешное выстраивание модели будущей жизни, профессиональную ориентацию, семейное воспитание, предотвращение дублирования социального сиротства. Немаловажным аспектом является семейное воспитание, интеллектуальное этическое, социально – правовое развитие, воспитание культуры общения. Большую роль играет формирование спортивно – ориентированного образа жизни, профилактика вредных привычек и отклоняющегося поведения.

Должна быть сформирована активная гражданская позиция, патриотизм, любовь к родному краю, обычаям и традициям Донского казачества.

Конечным результатом процесса сопровождения и жизнеустройства выпускников является формирование жизнестойкой личности ребенка-сироты как интегральной характеристики человека в ситуациях противостояния трудным жизненным событиям в общечеловеческом или личностном плане.

В исследованиях Е.А. Байер представлен опыт клубной деятельности по формированию жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома как одного из компонентов разработанной педагогической системы, направленной на достижение заданной цели и приводящей к заранее намеченному изменению состояния психологического и физического здоровья, преобразованию свойств и качеств личности детей-сирот, обеспечивающей единство обучения, воспитания и развития со всеми условиями, формами и методами их протекания. По мнению автора, эффективность данной системы подтверждается показателями уровня сформированности личностных характеристик жизнестойкого выпускника и результатами социальной адаптации и интеграции их в социуме.

Сегодня очевидна необходимость восстановления и развития базовых принципов отечественного воспитания. Оно должно быть продуктивным, наполненным личностными смыслами воспитуемого, обогащенным механизмом реализации на практике посредством приобретения собственного опыта. Это станет возможным, если выпускник будет реально понимать, к чему ему надо готовиться. Для этого его необходимо вовлекать в разнообразные социально-культурные практики, в решение своих собственных проблем и проблем близких товарищей. Деятельность детей должна носить социально - значимый для них самих характер, формировать понимание своей роли в мини-социуме, причем с глубоким пониманием того, что в жизни необходимо рассчитывать только на себя и на свои наработанные ресурсы (здоровье, образование, профессия, собственная семья и др.). Такой подход научит выпускника анализировать то, что происходит в его судьбе, понимать, что все зависит от того, как он сам планирует свой жизненный путь и сам должен отвечать за каждый этап своего пути с дальнейшей интеграцией в общество.

Программа постинтернатного сопровождения выпускников для учреждения государственной поддержки детства является одним из важных документов, который определяет направления, содержание и методическую основу процесса постинтернатного жизнеустройства выпускников. В



условиях модернизации образовательной деятельности в России повышаются требования и к качеству воспитания и социальной адаптации выпускников учреждений государственной поддержки детства. Программа сопровождения и жизнеустройства выпускников «В самостоятельную жизнь» по сути, является визитной карточкой результативности работы с выпускниками Азовского центра помощи детям.

Новизна программы заключается в участии Службы сопровождения выпускников в реализации проекта-имитационной игры Азовского центра помощи детям «Съёмная квартира», который представляет собой условия, близкие к реальным условиям самостоятельного проживания будущих выпускников в квартире на основании Договора соцнайма.

### **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** создание эффективной системы социально-педагогического сопровождения воспитанников центра, которая будет способствовать успешной социальной адаптации и жизнеустройству воспитанников после выпуска из учреждения на основе инновационных форм социального партнерства.

**Задачи:**

1. Всестороннее развитие личности воспитанника центра на основе его вовлечения в интеллектуально-творческую, социально-правовую, гражданско-патриотическую, трудовую и профессионально-ориентационную деятельность, семейно-правовой всеобуч.

2. Воспитание активной гражданской позиции, потребности в здоровом образе жизни на основе личностно-ориентированного и коллективного подходов в воспитании.

3. Развитие инновационных форм и методов социально-педагогического сопровождения и жизнеустройства выпускников учреждений, относящихся к системе государственной поддержки детства на основе социального партнерства.

#### **4.ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Нормативно-правовым основанием реализации программы инновационной деятельности являются следующие документы:

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Конституция Российской Федерации (2020 г.);
- Семейный Кодекс РФ (1995 г.);
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р;
- «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009г. № 1101-р;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. от 28.11.2015 № 358-ФЗ);
- Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» от 24.04.2008 № 48-ФЗ (в ред. от 28.11.2015 № 358-ФЗ);
- Федеральный закон от 16.04.2001 «О государственном банке данных о детях, оставшихся без попечения родителей» (в ред. от 08.03.2015 № 23-ФЗ);
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 26.04.2016);
- Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ (ред. от 28.11.2015) «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020 с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);

- ФЗ от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» в сфере образования, социальной поддержки и социального обслуживания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

- Постановление Правительства РФ от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. № 30468);

- Областной закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- Областной закон от 22.10.2004 № 165-ЗС «О социальной поддержке детства в Ростовской области» (в ред. от 18.12.2015 № 470-ЗС);

- Областной закон от 20.10.2005 «О мерах социальной поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в частности содержания в приемных семьях» (в ред. от 16.12.2015 № 460-ЗС);

- Постановление Правительства Ростовской области от 06.10.2011 № 29 «О реализации мер по социальной адаптации и сопровождению выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

- Приказ Минобрнауки Ростовской области от 27.02.2015 № 94 «О ведении Банка данных выпускников детских домов, специальных (коррекционных) образовательных учреждений, общеобразовательных и санаторных школ– интернатов;

- Региональный проект «Воспитан-на-Дону», утвержденный министерством общего и профессионального Ростовской области от 24.05.2016г;

- Программа инновационной деятельности является пролонгацией задач Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Одним из главных условий реализации программы социально-педагогического сопровождения является создание и функционирование Службы постинтернатного сопровождения, задачей которой является оказание государственных услуг в целях обеспечения реализации полномочий органов государственной власти Ростовской области, предусмотренных подпунктом 13.1 пункта 2 статьи 26.3. и подпунктом 24 пункта 2 статьи 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» в сфере образования, социальной поддержки и социального обслуживания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Деятельность Службы постинтернатного сопровождения строится на принципах соблюдения интересов и законных прав выпускников, гуманизма, общедоступности, приоритета, общечеловеческих ценностей, гражданственности, свободного развития личности, защиты прав и интересов детей и светского характера образования.

Целью деятельности Службы сопровождения является реализация государственной политики в области поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; в области профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних; проведение мероприятий, направленных на социальную адаптацию выпускников.

Специалисты Службы сопровождения выпускников содействуют дальнейшему жизнеустройству, трудоустройству детей, оставшихся без попечения родителей, оказывают психолого-педагогическую, юридическую помощь, организуют образовательную и досуговую деятельность.

Основные виды деятельности Службы постинтернатного сопровождения:

1. Консультативная, психологическая, педагогическая, юридическая, социальная и иная помощь выпускникам Центра помощи детям.
2. Дальнейшее жизнеустройство выпускников.
3. Психолого-медико-педагогическая реабилитация выпускников, в том числе реализация мероприятий по оказанию им помощи, включая организацию психопрофилактической и психокоррекционной работы.
4. Осуществление мероприятий по обеспечению оптимального физического, психического и социально – личностного развития выпускников.
5. Оказание консультативной (психологической, педагогической, медицинской, юридической, социальной) и иной помощи лицам из числа воспитанников, завершивших пребывание в учреждении, в соответствии с законодательством Российской Федерации и Ростовской области.

**Педагогический состав Службы сопровождения выпускников:**

- Директор ГКУСО РО «Азовского центра помощи детям».
- Заместитель директора по ВиРР.
- Руководитель Службы сопровождения выпускников.
- Социальный педагог.
- Педагог – психолог.

– Представитель из числа выпускников центра помощи детям.

## **6. ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

1. принцип гуманизма;
2. принцип демократизации отношений;
3. принцип индивидуального личностного подхода;
4. принцип природосообразности;
5. принцип творчества и свободы;
6. принцип свободы и выбора;
7. принцип деятельности;
8. принцип культуросообразности;
9. принцип комплексности и целостности;
10. принцип научности;
11. принцип систематичности и последовательности;
12. принцип мультидисциплинарности.

На основе указанных принципов разработан и апробирован механизм формирования жизнестойкой личности с включением следующих основных **этапов**.

В качестве первого этапа выступает включение воспитанника в вид деятельности - **вовлеченность** ребенка в происходящее. По нашему мнению, личности предоставляется максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя вне социума.

В качестве второго этапа следует отметить пролонгацию эффективных методик по формированию личностных качеств жизнестойкости воспитанника. Так, авторы осуществляли данный этап через систему **педагогического контроля**, понимая, что человек с достаточно развитым компонентом контроля в дальнейшем самостоятельно способен выбрать собственный жизненный путь. Для воспитанника образ его будущего, жизненный ориентир позволяет в то же время качественно жить в настоящем

«здесь и сейчас» на основе имеющихся внутренних и внешних собственных ресурсов.

На третьем этапе становится актуальным умение воспитанника правильно **принять ситуации риска**. Убежденность воспитанника в том, что все происходящее с ним, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из жизненного пути. Принятие риска фиксируется, если научить воспитанника, рассматривающего свою жизнь как бесценный способ приобретения опыта, к готовности действовать при отсутствии надежных гарантий успеха на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим события жизнестойкой личности. В основе принятия риска лежит средовой подход как способ построения воспитательной среды, идея которого строится на том, что личность сама усваивает знания из опыта общения в микро и макро социуме путем последующего их применения в построении своего социокультурного жизненного пути (образование, работа, семья и др.).

Роль педагога является важной в реализации педагогической системы. Необходима не только созданная благоприятная воспитательная среда, но и своевременное исследование готовности педагогической команды и отдельно каждого педагога к сложному процессу реализации новых механизмов системы.

## **7. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

- личностно - деятельностный подход к организации образовательного процесса, обеспечивающий развитие возможностей личности в деятельности (Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев, М.М.Поташник, С.Л.Рубинштейн, В.В.Сериков и др.);

- концептуальные идеи средового подхода к построению образовательного процесса в образовательном учреждении, объясняющие социализацию

личности через ту среду, которая ее окружает (В.А. Караковский, Л.И.Новикова, Н.Л.Селиванова, Ю.С.Мануйлов, М.В.Шакурова и др.).

**Теоретическую основу программы составили:**

- гуманистические идеи воспитания и образования, обуславливающие понимание человека как уникальной, открытой системы, способной к изменению и развитию в процессе взаимодействия (Ш.А. Амонашвили, А.С. Макаренко, И.П. Волков, И.П. Ильин и др.);
- теоретические положения в области развития и воспитания детей-сирот в учреждениях интернатного типа (М.И. Лисина, В.С. Мухина, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Т.И. Шульга и др.);
- теоретические положения возрастной психологии о новообразованиях подросткового и юношеского возрастов (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С.Кон и др.), в том числе у детей-сирот (Е.В. Некрасова, И.П. Крохин, Т.И. Юферева и др.);
- положения об активном влиянии социальной среды на развитие личности (А.В. Мудрик, А.Я. Олиференко, С.А. Расчетина, М.В. Фирсов и др.);
- концептуальные положения, раскрывающие сущность и специфику социально-педагогической деятельности (Л.А.Беляева, Ю.В.Василькова, М.А. Галагузова, Ф.А.Мустаева, В.А.Никитин, А.Я. Олиференко, Л.К.Сидорова и др.);
- исследования социальной адаптации воспитанников и выпускников детских домов (Л.М. Загребельная, О.Ю. Итальянкина, К.Р.Мелконян, Г.В.Семья, И.И. Шевченко, В.Н. Ослон, Л.М. Шипицына и др.).

**Программа основывается на социально - педагогических технологиях:**

1. Технология гуманно-личностного подхода - Ш.А. Амонашвили;
2. Технология педагогической поддержки - О.С. Газман;



3. Социально-педагогические технологии работы с выпускниками детских домов и школ - интернатов - Н.В. Владимирова, Х. Спаньярд;
4. Технология индивидуального сопровождения выпускников детских домов - В.А Григорьева, М.Ю. Кузьмичева;
5. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности (игровые технологии, технологии коммуникативного обучения),
6. Культурно-воспитывающих технологий дифференцированного обучения по интересам (Закатновой И.Н., основаны на культурологическом подходе к воспитанию и обучению),
7. Педагогических технологий на основе эффективности управления и организации учебно-воспитательного процесса (проектные технологии, технологии перспективно-опережающего обучения Лысенковой С.Н.).

## **8. МЕТОДЫ РАБОТЫ, ТЕХНИКИ:**

- теоретические методы: анализ научной литературы, анализ документации (учебно-воспитательных планов, личных дел воспитанников), моделирование процесса социально-педагогической деятельности, классификация педагогических фактов и их обобщение;

- методы сбора и обработки информации (наблюдение, беседа, анкетирование, психологическое тестирование, анализ продуктов деятельности, методы графической обработки данных. Используются диагностические методики авторов: С.А. Будасси, А.А. Реана, Р. Инглхарта, А.Е. Голомшток (Приложение 1.));

- практические методы: социально- психологическое консультирование, сопровождение, методы социально-психологической помощи (тренинг деловая игра, доверительный диалог, ролевое проигрывание);

- метод социологического исследования по адаптации выпускников;

- методы воспитания (методы формирования сознания, организации и стимулирования деятельности);

### **Техники работы, используемые в программе:**

- самораскрытия;
- убеждения;
- установления логических взаимосвязей;
- разрешения проблем выбора и проблемных ситуаций;
- выявления социального "Я";
- обучения поиску информации.

### **9.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- 1. Разработка научно-теоретических подходов к решению проблемы формирования семейных ценностей, ответственного родительства, жизнестойкости детей и молодежи из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
- 2. Разработка, апробация и внедрение пакета методических материалов и пособий для педагогических коллективов образовательных учреждений, центров помощи детям, а также служб сопровождения выпускников с целью осуществления эффективного сетевого взаимодействия и социально-педагогического сопровождения.
- 3. Успешная социализация выпускников центра помощи детям, представленная в:
  - - активизации резервов личностного становления;
  - - сформированности личностных структур сознания, способствующих включению в процессы общения, познания, практико – преобразующей деятельности.
  - - создании условий, обеспечивающих психологическую и практическую готовность к решению сложных жизненных ситуаций;

## 10. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Социальная компетентность воспитанника-выпускника Азовского центра помощи детям (личностное, гражданское, профессиональное самоопределение);
- Сформированные смысловые жизненные установки личности (готовность преодолевать экстремальные жизненные ситуации, стрессоустойчивость, ориентация на успех);
- Активная жизненная позиция, ориентация на здоровый стиль жизни;
- Расширение социального партнерства по вертикальным и горизонтальным направлениям образовательного пространства Азовского центра помощи детям на основе сетевого взаимодействия;
- Развитие государственно-общественных форм управления образовательным процессом учреждения государственной поддержки детства;
- Положительные результаты освоения базового уровня государственного образовательного стандарта воспитанниками, обучающимися в общеобразовательных школах, успешную сдачу ЕГЭ выпускниками Азовского центра помощи детям;
- Использование занятий спортом как одного из средств формирования жизнестойкой личности, способной успешно адаптироваться в быстро меняющемся социуме;
- Получение высшего и средне - специального образования выпускниками и последующее их профессиональное самоопределение;
- Создание семей выпускниками Азовского центра помощи детям, успешное родительство.

## 11. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Финансовое обеспечение реализации программы социально-педагогического сопровождения спланировано с учётом направлений и финансовых средств, заложенных в государственной программе Ростовской области «Развитие образования» и в плане финансово-хозяйственной деятельности ГКУСО РО Азовского центра помощи, включающем бюджетное и внебюджетное финансирование.

## 12. ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

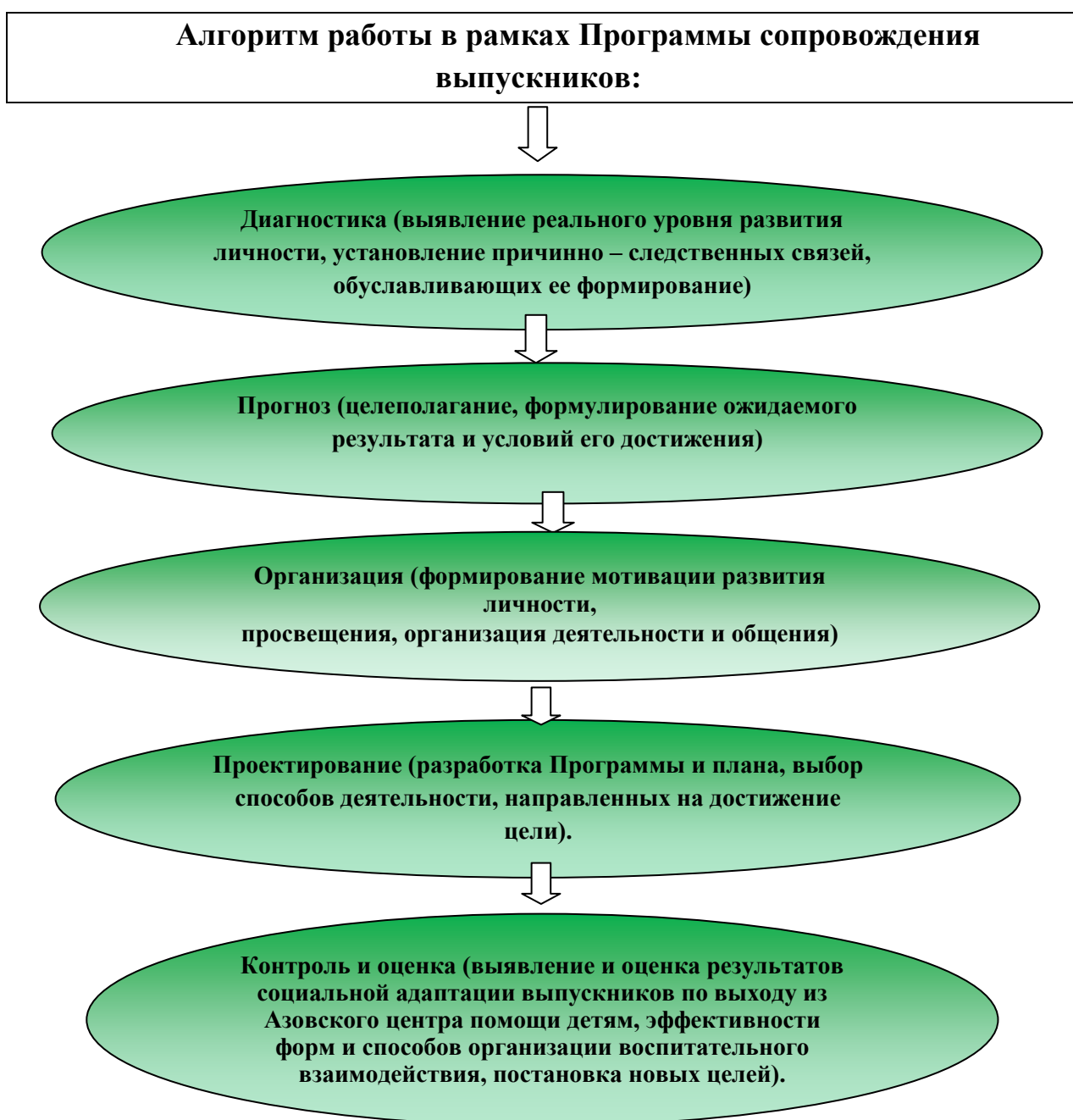
№ п/п	Наименование блока	Цель, задачи	Формы реализации	Участники	Ответственный
1	2	3	4	5	6
1	<b>Организационный (вводный)</b>	<b>Цель:</b> формирование у выпускников положительной мотивации к дальнейшей жизнедеятельности и адаптации в социуме. <b>Задачи:</b> - мотивировать выпускников на взаимодействие со Службой сопровождения; - посещение мероприятий по подготовке в самостоятельной жизни; - обсуждение проблем, связанных с трудностями социальной адаптации.	Индивидуальная и групповая диагностика, лекции и тренинги.	Выпускник и центра помощи детям.	
2	<b>Педагогический</b>	<b>Цель:</b> повысить педагогическую грамотность выпускников. <b>Задачи:</b> - рассмотрение особенностей создания семьи и формирование	Индивидуальное и групповое консультирование, групповая диагностика, индивидуальное,	Выпускник и центра помощи детям.	

		<p>навыков семейных взаимоотношений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков родительства.</li> </ul>	сопровождение семей.		
3	<b>Психологический</b>	<p><b>Цель:</b> диагностическое исследование процесса адаптации выпускника.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика каждого выпускника на предмет подготовки к дальнейшей самостоятельной жизни;</li> <li>- формирование у выпускника четких представлений о его роли в процессе адаптации.</li> </ul>	Групповое, индивидуальное и диагностирование.	Выпускник и Центра помощи детям.	
4	<b>Юридический</b>	<p><b>Цель:</b> повышение компетентности выпускников в вопросах знания законодательной базы.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование четких представлений о процессе дальнейшего жизнеустройства;</li> <li>- рассмотрение законодательной базы процесса устройства выпускников.</li> </ul>	Лекции, практические занятия, индивидуальное консультирование.	Выпускник и центра помощи детям.	
5	<b>Медицинский</b>	<p><b>Цель:</b> медицинская подготовка выпускников.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассмотрение особенностей состояния здоровья и механизмов реабилитации;</li> <li>- формирование представления о здоровом образе жизни, негативном</li> </ul>	Лекции, индивидуальное и групповое консультирование, групповая диагностика, индивидуальное сопровождение семей.	Выпускник и центра помощи детям.	

		воздействии вредных привычек, здоровье сберегающих факторах.			
6	<b>Социальный</b>	<b>Цель:</b> повысить компетентность выпускников в вопросе социализации и адаптации личности <b>Задачи:</b> - изучение различных аспектов процесса адаптации; - знакомство с социальными аспектами и нормами общества .	Лекции, индивидуальное консультирование и сопровождение.	Выпускник и центра помощи детям.	
7	<b>Экономический</b>	<b>Цель:</b> повысить экономическую грамотность выпускников. <b>Задачи:</b> - рассмотрение особенностей ведения бюджета семьи; - формирование навыков семейной экономики и бережливости.	Занятия по финансовой грамотности, консультирование и сопровождение.	Выпускники центра помощи детям.	
8	<b>Диагностический</b>	<b>Цель:</b> выявление уровня социальной адаптации выпускников. <b>Задачи:</b> - контролирование процесса адаптации; - диагностика процесса адаптации и уровня готовности к самостоятельной жизни.	Тренинг, тестирование.	Выпускники центра помощи детям.	
9	<b>Заключительный (выпускной)</b>	<b>Цель:</b> успешное завершение процесса сопровождения выпускника. <b>Задачи:</b> - сформировать успешного и полноценного гражданина общества;	Наблюдение, содействие.	Выпускники центра помощи детям.	

		- привить выпускнику социальные, медицинские, юридические и иные навыки.			
--	--	--	--	--	--

### 13. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ



## Управляющий ресурс в реализации программы:

- *Совет Азовского центра помощи детям*, состоящий из представителей администрации, воспитанников, выпускников – членов Совета выпускников, сотрудников Азовского центра помощи детям, осуществляет общее руководство Центром помощи детям. В его полномочия входят вопросы, связанные с утверждением Концепции развития Азовского центра помощи детям, долгосрочных образовательных программ, принятие решений по другим важнейшим направлениям жизни Азовского центра помощи детям, не относящимся к компетенции Педагогического совета или директора.
- *Педагогический совет* руководит всей деятельностью по психолого-педагогическому и социальному сопровождению воспитанников, выпускников Азовского центра помощи детям, обеспечивает взаимосвязь работы коллективов образовательных учреждений, ВУЗов, СПО, НПО, НКО, учреждений дополнительного образования, посещаемых воспитанниками, КДН и ЗП, ОПДН, органов опеки и попечительства.
- *Попечительский совет* оказывает материальную и финансовую поддержку коллектива сотрудников, воспитанников и выпускников Азовского центра помощи детям, содействие в информационном обеспечении и пропаганде его деятельности; защищает, поддерживает права и интересы учреждения, его выпускников в широкой социокультурной среде.
- *Детский совет* формирует из числа старших воспитанников Совет лидеров Азовского центра помощи детям, способный положительно влиять на общественную жизнь, оказывать помощь в становлении и развитии интеллектуальных, нравственно-волевых качеств личности ребенка-сироты, поддерживать творческую активность воспитанников- выпускников с позитивной гражданской позицией.
- *Совет выпускников* формируется из числа благополучных выпускников, способный положительно влиять на жизнь, оказывать помощь в становлении и развитии интеллектуальных, нравственно-волевых качеств личности ребенка-сироты, поддерживать творческую активность воспитанников- выпускников с позитивной гражданской позицией. Оказывает материальную и финансовую поддержку выпускников Азовского центра помощи детям, содействие в информационном обеспечении и пропаганде его деятельности; защищает, поддерживает права и интересы выпускников в широкой социокультурной среде.



## 14. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### НА 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Наименование тем, мероприятий	Теоретические занятия	Практические занятия	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Блок 1. Организационный (вводный блок)</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Блок 2. (Педагогический)</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	2.1 Тематическое занятие	1	1	
	2.2 Экскурс - практикум		1	
	2.3 Практикум		2	
<b>3.</b>	<b>Блок 3 (Психологический)</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	3.1 Тематическое занятие- тренинг		1	
	3.2 Тренинг		1	
	3.3 Диспут		1	
	3.4 Практикум		1	
<b>4.</b>	<b>Блок 4 (Юридический)</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	4.1 Тематическое занятие	1		
	4.2 Семинар - практикум		1	
	4.4 Практикум		2	
<b>5.</b>	<b>Блок 5 (Медицинский)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	5.1 Тематическое занятие	1		
	5.2 Экскурс - практикум		1	
	5.3 Практикум		2	
<b>6.</b>	<b>Блок 6 (Социальный)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	6.1 Тематическое занятие	1	2	

	6.2 Занятие - тренинг		1	
	6.3 Семинар - практикум		1	
	6.4 Экскурс - практикум		2	
<b>7.</b>	<b>Блок 7 (Экономический)</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	7.1 Тематическое занятие	1		
	7.2 Практикум		3	
	7.3 Экскурс – практикум		2	
<b>8.</b>	<b>Блок 8 (Диагностический)</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
	8.1 Начальная - итоговая		4	
	<b>Блок 9 (Заключительный)</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
<b>9.</b>	9.1 Итоговые мероприятия		<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>

## 15. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие

Тема: **Вводное занятие**

Цель: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу в группе.

Задачи:

1. развивать навыки аргументации, невербальные методов общения (обретение собственного речевого стиля);
2. обучить навыкам делового общения, технике ведения переговоров, постановке вопросов;
3. освоить навыки само презентации.

Вводная часть:

1. Приветствие тренера
2. Упражнение **«Как тебя звать»**. Участникам предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе. Многие дети часто недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе полным или другим именем.
3. Знакомство с целями и задачами курса.
4. Выработка ритуала приветствия и правил группы.

Основная часть:

**1. Работа над своим именем. Упражнение «Назови свое имя»**

*Инструкция.* Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу

.После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

*Обсуждение.* Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

*Информация для ведущего.* Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

**2. Упражнение «Назови свое имя-2»**

Это упражнение проводится так же, как и упражнение «Назови свое имя», только каждый последующий участник называет имена и качества всех предыдущих участников (или одного предыдущего). Кроме того, проводится еще

один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество на букву имени (то, что хотел бы в себе изменить).

*Обсуждение.* Что ты чувствовал, когда называли твое качество другие? Трудно ли было назвать свое отрицательное качество? Для ведущего это упражнение показывает, как воспринимает себя ребенок, как его воспринимает группа и какой может быть цель его дальнейшей работы в группе. После проведения этих упражнений ведущий рассказывает о стереотипах «хорошо-

плохо», используя названные качества. Необходимо обратить внимание на то, что в каждом качестве есть две стороны - и позитивная, и негативная. Например, лень имеет позитивную сторону - умение отдыхать, а послушание имеет негативную сторону - отказ от своих потребностей. Когда мы осознаем и позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения. После проведения беседы можно предложить следующее упражнение.

Заключительная часть

1. Рефлексия. Закончи фразу: «Сегодня я на занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Мои ожидания

Цель: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу в группе.

Вводная часть:

Продолжаем знакомство. Упражнение «Ласковое имя». Это упражнение также выполняется в круге. Участник бросает мяч другому участнику, называя при этом свое ласковое имя. После того как все участники назовут свое ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

Основная часть:

1. Предлагаем участникам высказаться по кругу о том, что они хотят получить от занятий, какие у них ожидания.

2. Упражнение «Песочные часы». Заранее на плакате необходимо изобразить песочные часы. Участникам предлагается написать свои ожидания на листочках и прикрепить к верхней части изображенных песочных часов. Данный плакат висит на видном месте в течение всех занятий. Ребятам говорим, что они могут перемещать свои листочки вниз песочных часов по мере исполнения своих ожиданий.

3. Упражнение «Имя и движение». Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело. Также оно дает возможность представить себя группе необычным образом. Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом дети получают прекрасную возможность посмеяться. *Инструкция.* Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет: раз, два, три! - все вместе, повторим его имя и движение. Можно продолжить упражнение - сделать еще круг, но «изображать уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть».

4. Упражнение «Хорошо или плохо». Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе. Можно записать на листках бумаги несколько качеств из названных. Вытянуть одно из них, или спросить у ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество),

потому что...» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому, что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому, что девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества. Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

#### Заключительная часть

1. Рефлексия. Как прошло сегодня занятие?
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности.

Цель: Введение в новую тему. Познакомить с понятием «Ценности» и разнообразием ресурсов личности.

Задачи:

- воспитывать уважение к другим людям;
- оценить свои ресурсы.

Вводная часть:

Приветствие. Упражнение на создание атмосферы доброжелательности и соучастия. **«Привет! Ты мне нравишься!»** Все участники сидят в кругу. Один из них идет по кругу и дотрагивается до любого участника, сидящего в кругу. Они вдвоем начинают бежать по кругу в противоположные стороны. Когда дети встречаются, они останавливаются, пожимают друг другу руки и говорят: «Привет! Ты мне нравишься, потому что ...!» и придумывают окончание фразы. Первый игрок возвращается в круг, а второй дотрагивается до головы другого играющего и игра продолжается (необходимо, чтобы каждый участник принял участие в игре).

Основная часть

1. Упражнение **«Доброта»** способствует развитию доверия, сплоченности группы. *Инструкция.* В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

2. Теоретический материал. Что такое ценности? Участникам задается вопрос: «Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?». Дети активно предлагают свои варианты от самых абсурдных до разумных. Предложенные варианты ответов можно записать на доске. Но все дружно приходят к единому выводу. Далее ребята знакомятся с понятием «ценности». Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

3. Упражнение **«Мои ценности»**. Ребятам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф – для самого дорогого. *Обсуждение.* Что вы положили в сейфы (в большой, в средний и в маленький)? Почему?

4. Теоретический материал. Виды ценностей. Ребятам можно предложить ответить на вопрос: «А какие ценности вы знаете?». Ответы также можно записать на доске или ватмане. Обычно дети называют два самых распространенных варианта классификации ценностей человека - это материальные и духовные. После предложенных вариантов учащимся предлагается классификация ценностей в виде слайдовой презентации. Демонстрируется слайд. Виды ценностей: ценности могут быть неосознаваемыми – в виде смутных ощущений, образов, смысловых облаков, - тогда человек пытается объяснить их стихами, рисунками, музыкой или танцем. Они могут быть осознаваемыми, тогда человек может назвать их словами. Осознаваемые ценности, в свою очередь могут быть: реальными, и тогда человек поступает в соответствии с ними. Но могут быть и декларативными или нереальными: тогда человек говорит одно, а делает другое. Кроме этого ценности еще бывают:

Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.

Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.

Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.

Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.

Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими какие они есть.

Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.

Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.

Культурные – искусство во всех своих проявлениях.

Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

#### Заключительная часть

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Мои ценности – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»



## Занятие

Тема: Мои ценности и ресурсы.

Цель: Создание условий для формирования стремления к самопознанию детей-сирот.

- развивать свои ценности и возможности;
- воспитывать уважение к другим людям;
- оценить свои ресурсы.

### Задачи:

- дать определение понятий «мотивы» и «потребности»;
- изучить мотивы и потребности на основе самодиагностики;
- актуализировать необходимость осознания своих мотивов и потребностей в ситуации выбора профессии.

### Вводная часть:

**Приветствие.** Упражнение **«Рисование себя»**. Подросткам предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. *Инструкция.* Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

### Основная часть

1. Упражнение **«Роза и чертополох»**. Дается два этих предмета одному из участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты и дарю тебе этот чертополох за то, что ты... (роза - за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох - за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох «дарит» их другому члену группы и т. д.

2. Что такое собственная уникальность и уникальность другого человека? Предлагается всем ребятам ответить на данный вопрос. Ведущий обобщает сказанное подростками. Можно использовать результаты упражнений **«Рисование себя»** и **«Роза и чертополох»**.

3. Упражнение **«Ассоциации»**: назовите какие у вас ассоциации возникают на слово «Ресурс». Далее в доступной форме рассказать ребятам: «Что такое ресурс личности, разнообразие ресурсов личности». Ресурсы – это определенные способности, знания и умения человека, позволяющие ему эффективно

справляться с требованиями среды. К ним относится умение понимать социальную ситуацию, прогнозировать собственное поведение и поведение окружающих в ней, нести ответственность за свое поведение и жизнь в целом, сформированная в соответствии с возрастом позитивная самооценка, умение понимать и эмоционально сопереживать ближнему при сохранении четкого понимания, что у каждого – свой путь и свой выбор и каждый человек индивидуален и не похож на других. Иными словами, ресурсы личности – это все те психологические основания, которые позволяют человеку без страха встречаться с жизненными трудностями, не стремиться избегать их, а разумно разрешать проблемы, пользоваться помощью и поддержкой окружающих.

4. Упражнение «**Ах, какой ты молодец - раз!**!». Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй - считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец- раз!.. Ах, какой ты молодец - два!..» и т. д. Затем участники меняются местами. В обсуждении можно задать вопросы: «Легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?» Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны. Оно повышает самооценку, но достаточно сложно для детей.

#### Заключительная часть

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Мои ресурсы – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят: «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей.

Цель: Расширить представление об уникальности каждого человека.

### Задачи:

- актуализировать необходимость осознания своих мотивов;
- развивать свои ценности и возможности;
- воспитывать уважение к другим людям;
- оценить свои ресурсы и уникальность.

### Вводная часть:

1. **Приветствие.** Упражнение «**Принцесса, дракон и самурай**». Давайте поделимся на две, равные по количеству участников команды. Я предлагаю вам сыграть в игру “Принцесса и самурай”. Эта игра похожа на детскую игрушку “Камень-Ножницы-Бумага». Помните такую игру? Только эта игра командная. Это означает, что у участников команд будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон. Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу. Как показывать фигуры? Самурай. Как будем его показывать? Обычный образ самурая это - меч, он агрессивен и кричит “банзай”. Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим “банзай”! На счет три-четыре! Дракон. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него изо рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим - р-р-рррр. Принцесса. "Ну, принцесса у нас будет “тепленькая”. Попробуем: девочка-припевочка, в руках подол, ногами как в варьете и поет “ля-ля-ля”. Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т.е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда. Игра будет играть до трех побед.

### Основная часть

1. **Упражнение «Волшебная лавка»** Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, что бы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях. *Инструкция.* Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по

узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я - продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: "Что ты отдашь за это?" Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

**2. Упражнение «Загородный дом» Инструкция.** Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды, топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, телевизор, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Ребята описывают свои предполагаемые действия, при условии, связь с внешним миром отсутствует.

Затем задание усложняется тем, что:

- эта ситуация продолжается на следующий день;
- эта ситуация продолжается неделю;
- эта ситуация продолжается месяц.

### **3. Упражнения «Чемодан в дорогу»**

По кругу участнику на отдельном листочке каждый пишет два качества: качество, которое вы цените в этом человеке, и качество, которое вы хотели бы видеть у этого человека более развитым.

#### Заключительная часть

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Моя уникальная ценность – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Самооценка.

Цель: Дать понятие самооценки личности.

### Задачи:

- расширить представление о своей уникальной личности;
- воспитывать уважение к другим людям;
- уметь оценивать сам себя в разных областях;
- оценить свои ресурсы и уникальность.

### Вводная часть:

**Упражнение «Ха-ха-ха».** Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику и, образуя, таким образом, длинную цепь. Первый играющий говорит: «Ха», второй: «Ха-ха» и т.д. Игра начинается заново, если кто-нибудь засмеется.

### Основная часть:

Самооценка — ценность, которая приписывается человек себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает то, что человеку кажется значимым. Главные функции, которые выполняются самооценкой, — регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Также можно сказать, что самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм).

Самооценка, т.е. оценка человеком себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, безусловно, относится к базисным качествам личности. Именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. Такое же сравнение - самооценку мы проводим и по отношению ко всем своим качествам: внешности, способностям, успехам в учебе или в работе. Иными словами, мы с детства учимся оценивать сами себя.

### **1. Упражнение «Образ «Я»**

*Упражнение направлено на осознание личностного существования, на соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.*

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

## **2. Упражнение «Автопортрет»**

*Упражнение направлено на изучение представлений о себе самом.*

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нем свой портрет. Это может быть портрет себя во время упражнения "Театр прикосновений" (каким вы себя увидели), или это может быть ваш портрет в обыденной жизни или еще какой-то портрет себя в вашем воображении. Рисуем с тем условием, чтобы не смотреть и не видеть рисунков других участников группы. Когда закончите рисовать автопортреты отдадите нам лично в руки.

*Другой вариант.* Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться. Может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

## **3. Коллаж «Кто я?»**

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?». И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос.

*Вариант:* Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем, чтобы получить ответ от своей «внутренней мудрости».

## **4. Творческое задание «Я в будущем» (рисунок, рассказ, коллаж).**

*Инструкция.* Давайте помечтаем о своем будущем:

- в профессиональном плане (кем вы будете, каким видом деятельности вы будете заниматься);
- в личностном плане (семья, дети и т.д.);
- в психологическом плане (человеческие качества).

Определите и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 лет.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Я хороший, потому что...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!».

## **Занятие**

Тема: Социальные роли. Общение. Барьеры в общении.

Цель: дать понятие «общение», виды общения, научить устанавливать конструктивный контакт с собеседником.

### **Задачи:**

- 1.развивать навыки аргументации, невербальные методов общения (обретение собственного речевого стиля);
2. обучить навыкам делового общения, технике ведения переговоров, постановке вопросов;

### **Вводная часть:**

#### **Упражнение «Кто это?»**

Цель упражнения, которое мы проведем повеселить нас и тем самым взбодрить и приготовить к дальнейшему тренингу. Возьмите каждый по листку бумаги и нарисуйте сверху голову - человека, животного, птицы. Загните лист так, чтобы нарисованного не было видно только кончик шеи. И передайте рисунок соседу. У каждого участника игры оказался новый лист с изображением, которого он не видел. Все рисуют верхнюю часть туловища, снова "прячут" рисунок и передают соседу, чтоб на новом полученном листке дорисовать конечности. А теперь разверните все рисунки и посмотрите, какие на них изображены существа.

### **Основная часть:**

В культуре человечества самое древнее искусство – искусство общения. Еще не было ни театра, ни живописи, ни музыки – было общение.

Общение - не только процесс обмена информацией. Это и сопереживание, и совместная деятельность, и многое другое.

Общение служит для решения многих вопросов, возникающих каждый день.

Синонимом общения является термин «коммуникативная деятельность».

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Невербальные - улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные - комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...) и т. д.

Схема общения:

Что? (Информационный аспект общения).

Кому? (Направленность общения).

Зачем? (Актуальность, интерес).

Почему? (Аргументация, мотив общения).

Как? (Структура, уровни, формы общения).

Когда мы общаемся, то даже не замечаем этого, отвечаем на эти вопросы.

Часто бывает, что, начиная общаться с незнакомыми людьми, к одним из них мы испытываем симпатию и доверие уже с первых секунд нашего общения, по отношению к другим – явный негатив, а третьи - остаются для нас загадкой еще на некоторое время. Дело в том, что передача информации происходит не только за счет слов, то есть на вербальном уровне, но так же и с помощью невербальных средств общения, к которым относятся мимика, позы и жесты.

Наши **жесты** являются точными индикаторами внутреннего состояния, мыслей, эмоций и истинных желаний человека, поэтому в случае, когда мы на словах слышим одно, а по лицу и телу собеседника видим несоответствие сказанному, в нас зарождаются сомнения и недоверие к говорящему. Причем происходит это на подсознательном уровне. Нам почему-то просто не нравится этот человек, и только спустя время мы находим этому подтверждение, убеждаемся в правильности своего первого впечатления о нем, восклицая: «Я как чувствовал!». Дело в том, что слова легче контролируются, а вот **жесты**, взгляд и позы тела труднее всего поддаются волевому контролю. Поэтому наш «второй язык» зачастую более правдивый и действенный. Это мы и наблюдаем, когда нас пытаются обмануть или сбить с толку, язык тела говорит совсем иное, чем слова, а у того, кто нам сразу понравился и слова и **жесты** говорили одно и то же, совпадали и не противоречили друг другу. Поэтому считается, что первые десять секунд дают самое верное впечатление о человеке, когда мы о нем еще ничего не знаем, так как и мимика, и поза, и **жесты** мгновенно вступают с нами в бессловесный диалог.

Альбертом Мейерабианом, исследователем в области коммуникаций, было установлено, что передача информации только на 7% происходит с помощью слов, на 38% за счет *звуковых средств* (включая тон голоса и интонацию звука) и на 55% за счет *невербальных средств общения*. В жизни наше тело выполняет множество различных движений, которые в свою очередь могут быть статическими, т.е. неподвижными к ним относятся позы, а могут быть динамичными – это походка и **жесты**.

Жестами мы располагаем к себе и отталкиваем, зовем и останавливаем, привлекаем внимание и защищаемся. В свою очередь **жесты** подразделяются на несколько видов. Они бывают: общепринятыми, эмоциональными (несут культурную основу), личностными (те, которые типичны для данного человека и, чем человек индивидуальнее, тем своеобразней будут эти **жесты**) и ритуальные (например, используемые при приветствии). Причем в разных



странах и культурах одни и те же жесты могут обозначать совершенно противоположные по значению понятия, а по сему и восприниматься по-разному. Для примера возьмем самые простые жесты, означающие «да» и «нет». Говоря «да», греки, турки или болгары будут поворачивать голову слева направо и обратно, что для большинства европейцев равнозначно «нет». Или такой популярный во многих странах жест, когда большой и указательный пальцы соединяются в виде кольца. Для американца это «о'кей», для жителя французского Средиземноморья – «ноль» или «ничего», для тунисца – «я тебя убью», а для японца – «деньги». А приложенный к виску указательный палец будет выражать глупость во Франции и ум в Голландии. Тот же палец, приложенный к носу, в Шотландии означает «знаю секрет», а в соседнем Уэльсе – обыкновенное любопытство. Палец у века в Италии выражает проявление доброжелательности, в Испании – недоверие, а француз посчитает, что его принимают за лжеца. Махать рукой при прощании можно в любой стране, кроме Греции: там подумают, что вы их посылаете куда подальше. Поэтому, для туристов, путешествующих по разным странам, актуально будет помнить правило «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», дабы избежать возможных неловких ситуаций.

### **1. Упражнение «Социальные роли»**

Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по кругу назвать роли, в которых они бывают. Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается то же тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали.

### **2. Упражнение «Броуновское движение» или «Молекулы».**

Представьте, что все мы «Атомы». Атомы постоянно двигаются. При низкой температуре атомы двигаются медленно, чем выше температура, тем быстрее двигаются атомы. Время от времени атомы объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Оно будет определяться тем, какое число я назову. Представьте себе, что:

- Температура 30 градусов – атомы начали двигаться (объединяются по 3 атома в молекулу).
- Температура 50 градусов – атомы двигаются быстрее (объединяются по 4 атома в молекулу).
- Температура 100 градусов – атомы «бегают как угорелые» (объединяются по 5 атомов в молекулу).

### **3. Упражнения «Правила общения»**

Ведущий предлагает участникам сформулировать правила, которые помогают им в общении. Сформулированные правила выносятся на общее

обсуждение:

В каких ситуациях это правило сможет помочь?

Трудно ли соблюдать это правило?

Применяете ли вы это правило?

Подходит ли вам это правило?

Правила, одобренные большинством участников, записываются на доске.

*Ведущему!*

Возможные варианты правил:

Будь краток.

Говори четко, разборчиво.

Не используй в речи оценки и обобщения («Это не правильно», «Ты не понимаешь», «Ты всегда так» и т.п.)

Говори от «Я» («Я чувствую, что...», «Я думаю...»)

#### **4. Упражнение «Невербальный контакт»**

*Инструкция.* Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа, в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать. Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать - двое, трое или все, кто хочет.

*Обсуждение.* Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить человека, желающего общаться? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось? При обсуждении упражнения обращается внимание на признаки, которые были определяющими при определении готовности к вступлению в контакт.

Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступить в контакт. Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для ведущего данное упражнение, в некоторой степени, является социометрическим.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Для меня общение – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!».

## Занятие

Тема: Манипуляции. Уверенное поведение.

Цель: дать понятие о «манипуляции», выработать навык уверенного поведения.

### Задачи:

- Развевать навык уверенного поведения;
- воспитывать уважение к другим людям.

Вводная часть:

### **Упражнение «Миссис Мамбл»**

Усаживаемся в круг. Сейчас один из вас должен обратиться к своему соседу справа и спросит: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа должен ответить отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», после чего он поворачивается к своему соседу справа и задает установленный вопрос, и так по кругу. Внимание! Есть одно условие правильного выполнения этого упражнения: задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать зубы. Тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из круга.

Основная часть:

В начале занятия ведущему предстоит выполнить процедуру манипулирования, применяемую продавцами так называемых «тайм-шеров» — домов, сдаваемых во временное пользование для отдыха. Для создания свободной обстановки ведущий начинает разговор с нейтральной темы (погода, спорт, телепередачи, как я провожу свободное время). Проводится поочередное завершение участниками фразы «Больше всего я люблю отдыхать в ... (время года)».

Ведущий • Назовите по кругу место (город, страну), где вам хотелось бы побывать. • Хотелось бы вам иметь возможность провести там каникулы (отпуск)? • Хотелось ли бы иметь там собственный дом? Если бы вы оплачивали туристическую поездку, то какую форму оплаты использовали: наличную, безналичную, кредитные карточки? (Ответы участников.) Иметь дом в каждом из этих мест не так уж и сложно и не так уж дорого. Допустим, что небольшой дом в некоем городе или стране стоит 200 тысяч долларов. Однако, если вы покупаете его не на 20 лет, а на один год, цена сокращается в 20 раз. Если же вам в течение года дом нужен только на один месяц, то сумму нужно разделить еще на 12. Если же вы планируете отдыхать в течение года только две недели, то вам нужно заплатить всего 416 долларов. После этого в течение 20 лет ежегодно вы можете приезжать в этот дом — он целиком ваш на две

недели. Не нужно платить за дорогую гостиницу или снимать чужую квартиру. В вашем распоряжении целый дом.

- Не правда ли, выгодно?
- Хотели бы вы иметь такой вариант?

Как правило, участники дают утвердительные ответы. Затем ведущий спрашивает, не хотелось бы присутствующим прохладительный напиток, и предлагает его желающим. Он завершает свое выступление сообщением:

Это предложение действует только сегодня. Если вы в состоянии заплатить именно сейчас, заключив со мной договор, то вы получите 50%-ную скидку и право на временное пользование домом в Сочи (во Франции, на Мальдивских островах) всего за 200 долларов. Кстати, в параллельном классе согласились уже три человека и очень довольны.

После небольшой паузы, во время которой можно снова предложить прохладительный напиток, ведущий объясняет, что именно сейчас происходило, и предлагает обсудить ситуацию.

В процессе обсуждения участникам задаются вопросы:

- Приходилось ли вам в действительности сталкиваться с похожими предложениями?
- Согласились ли бы вы на подобное предложение? Почему?
- Возникало ли у вас ощущение, что вами пытаются управлять? если — «да», то почему?

Ведущий разъясняет суть осуществленных приемов манипулирования:

- вопрос о наличии кредитной карточки косвенно свидетельствует о платежеспособности клиента;
- продавец тайм-шерных услуг не говорит о качестве дома, как далеко от моря он расположен, есть ли в нем необходимые удобства;
- не говорит о том, сколько стоит проезд к дому, и о том, что фактически оплачивается дом только на один год — при продлении договора необходимо снова платить и т.д. Кстати, упоминание о том, что в параллельном классе покупку уже сделали, также является манипуляцией — клиента провоцируют «быть как все».

Ведущий. Очень часто люди покупают ненужные им вещи, при этом подчас дороже, чем могли бы это сделать в магазине. Они вкладывают деньги в финансовые пирамиды, принимают участие в «бесплатной и беспроигрышной» лотерее, в результате чего теряют большие деньги. (Участникам предлагается привести известные им примеры подобных случаев.)

Продавцы в подобных ситуациях применяют так называемые «манипуляции» (показывает плакат с определением этого понятия). Манипуляция имеет целью формирование у другого человека намерений, не совпадающих с его реальными желаниями, иными словами — это вынуждение

другого поступить так, как это нужно манипулятору, при этом тот, кем манипулируют, считает, что действует самостоятельно.

Для манипуляции характерны определенные свойства. Это: скрытый характер воздействия, отношение манипулятора к другому как к средству достижения своих целей; стремление получить односторонний выигрыш.

Существует несколько видов манипуляции (по Р.Чалдини).

«Взаимный обмен»

Он предполагает, что человек будет стремиться отплатить за предоставленную ему услугу. Например, в эксперименте испытуемые, разбитые на пары, должны были оценивать картины. Один из них был «подсадным», то есть помощником психолога. Во время перерыва он уходил из лаборатории, а затем возвращался с двумя бутылками кока-колы и предлагал одну из них настоящему испытуемому. В контрольной группе он возвращался без воды.

После того как оценивание картин заканчивалось, он просил испытуемого оказать ему услугу — купить у него один или несколько лотерейных билетов. Испытуемые, которым до этого была предложена кока-кола, приобретали в среднем в два раза больше билетов (при том что один билет стоил дороже бутылки воды).

Правило «взаимного обмена» дает возможность повлиять на наше решение, предварительно что-то для нас сделав. Оно действует даже тогда, когда нам оказывают услугу, о которой мы не просили, и тогда, когда услуга, которую должны оказать мы, значительно более серьезна.

На этом правиле основана тактика «отказ-затем-отступление». Она заключается в том, что, начав с завышенного требования, требующий переходит к реальному, которое теперь выглядит как уступка и заставляет нас уступить в ответ. Кроме того, здесь задействовано еще и явление контраста: меньшая просьба по сравнению с более существенной может показаться менее трудной для выполнения.

Например, если мы попросим займы большую сумму денег, то можем получить отказ, но, скорее всего, нам не откажут, если наша следующая просьба будет о займе меньшей суммы. При этом у жертвы возникает чувство ответственности и удовлетворенность заключаемым соглашением, поскольку решение, как ей кажется, было принято самостоятельно.

«Последовательность»

Этот прием основан на том, что, заставив человека сделать мелкое одолжение, уже несложно заставить его сделать крупное. Примером является метод «нога-в-дверях». В «торговом» варианте он заключается в том, что покупателя легче склонить сделать крупную покупку, после того как он сделает мелкую. На этом же основан метод «выбрасывание низкого мяча»,

закрывающийся в том, что даже после того, как исчезает причина (например, скидка на товар), по которой мы на что-то согласились, мы все равно это делаем (покупаем).

По мере обсуждения ведущий предлагает участникам приводить примеры. Если они затрудняются, это делает он сам. Завершая рассказ о «последовательности», ведущий рассказывает об управляемом умозаключении — ситуации, когда срабатывают те или иные типичные стереотипы. Так, если привести ряд 3,6,8 и сказать, что это цифры, потом спросить, что такое «о», вероятнее всего ответят, что это цифра «ноль», а если привести ряд а, б, в и задать тот же вопрос, то вероятнее всего ответят, что это буква «о».

#### «Социальные доказательства»

Этот механизм связан с тем, что мы, чтобы понять, как действовать в той или иной ситуации, часто ориентируемся на поведение в этой ситуации других людей. Принцип социального доказательства гласит: «Чем больше людей находит данную идею верной, тем более верной считается эта идея». В специально распускаемых слухах о финансовой пирамиде «Властилина» рассказывалось о том, что огромные барыши получали не побоявшиеся вложиться в пирамиду широко известные звезды эстрады.

Любопытно, что очень часто в непростой ситуации люди, на чье поведение ориентируемся мы, точно так же ориентируются на нас. Впрочем, в таком случае манипулирование не происходит. Почему?

#### «Благорасположение»

Основано на том, что мы склонны соглашаться с симпатичными нам людьми. Однако и симпатия возникает не просто так.

Во-первых, мы больше симпатизируем знакомым нам людям. Не случайно часто, когда кто-то обращается к нам с просьбой, он пытается представиться как знакомый нашего знакомого. Именно механизм «благорасположения» лежит в основе традиции при знакомстве быть представленным кем-либо.

Во-вторых, важна физическая привлекательность человека. Многочисленные исследования показали, что когда одна положительная характеристика бросается в глаза окружающим, она оттесняет на задний план другие, в том числе отрицательные, черты. Мы автоматически считаем красивых людей более добрыми, умными, талантливыми. С принципом благорасположения связано также использование положительных ассоциаций в рекламе.

#### «Авторитет»

Используется склонность людей автоматически повиноваться авторитетам. Повиноваться истинным авторитетам удобно, так как они имеют больше знаний, силы и в ситуации непростого выбора облегчают наши терзания, взяв

ответственность за выбор на себя. Опасность заключается в автоматическом реагировании не на сам авторитет, а на его символы. Такими символами являются титулы, внешний вид и некоторые личные вещи (например, автомобиль определенной марки).

Примером может быть известный эксперимент, когда студентам в разных аудиториях был представлен один и тот же человек. В одной — как студент, в другой — как лаборант, в третьей — как лектор, в четвертой — как профессор. Испытуемых просили оценить его рост. Оказалось, что чем выше был его статус, тем выше он казался. Классик русской литературы XIX века с иронией писал, что уряднику было достаточно отправить в возмущенную чем-либо деревню свою фуражку, и волнения стихали.

#### «Дефицит»

Основан на простой зависимости — то, что менее доступно, особенно притягательно. Кроме того, принцип дефицита действует сильнее, если нечто стало дефицитным совсем недавно и при наличии конкуренции. «Всякий раз, когда что-то ограничивает наш выбор или лишает нас возможности выбора, потребность сохранить наши свободы заставляет нас желать их значительно сильнее, чем прежде». «Дефицитным» может быть время: вам предлагают принять решение немедленно, иначе «вы все потеряете»!

Ведущий напоминает ситуацию «Продажа тайм-шера» и предлагает участникам назвать используемые виды манипуляций: угощение прохладительными напитками («Взаимный обмен»), упоминание о приобретении товара знакомыми («Социальные доказательства»), предложение о скидке «только сегодня!» («Дефицит»). Могут быть названы и другие детали, например, начало разговора — издалека, с приятной для собеседников темы отдыха.

Ведущий. Распознать манипуляции, производимые по отношению к вам, не всегда легко. Одним из способов распознавания является анализ собственных эмоций, которые возникают в процессе общения. Если вы чувствуете «странность» эмоций (возникновение эмоций, не соответствующих ситуации) или резкий эмоциональный всплеск, знайте — это может быть признаком манипуляции.

Характерным признаком может быть также повторяемость эмоций при встрече с одним и тем же человеком. В таких случаях рекомендуется проанализировать его действия по отношению к вам. Собственные эмоции выступают в качестве важных сигналов, информирующих нас о манипулятивных действиях со стороны другого человека.

Помимо анализа эмоций, необходимо следить за изменением обстановки. Если вы оказываетесь в ситуации, которая вам невыгодна, по крайней мере на данный момент, — это также может быть признаком манипуляции.

Рассмотрим пример. Вам звонят на мобильный телефон и сообщают, что ваш номер выиграл в лотерее, проводимой фирмой мобильной связи. Если вы приедете в течение трех дней в офис (сообщается адрес), вы бесплатно получите новую модель телефона со встроенной цифровой фотокамерой и возможность бесплатных разговоров в течение месяца. Теряем ли мы что-либо в этой ситуации? Ответ: нет, по крайней мере, в настоящий момент. А какие эмоции в этот момент мы испытываем? Ответ: всплеск эмоций — радость, удивление, недоверие.

Таким образом, мы получаем первый сигнал о возможной манипуляции. Кроме того, не напоминает ли нам подобное начало разговора один из видов манипуляции? Ответ: «Взаимный обмен». Вопрос, который мы можем задать себе: не попросят ли нас сейчас о какой-нибудь услуге?

Вам предлагают в течение одной минуты перезвонить с вашего номера на указываемый номер, «чтобы вас зафиксировал компьютер». Что означает это действие для нас и для звонившего? Кто теряет, кто приобретает? Ответ: дальнейший разговор будет оплачиваться нами. Можно предположить, что звонящий вам применяет прием «нога-в-дверях».

Что означает этот прием? Не исключено, что вы все еще продолжаете выполнять получаемые инструкции. Вы должны в течение одного часа купить карточки экспресс-оплаты и по известному уже вам телефону сообщить их номера. После этого можно приезжать за выигрышем. Вопрос: в сложившейся ситуации вы получаете или теряете? (Вы уже начинаете платить.) Обращаю ваше внимание на выражение «вы должны». В подобных ситуациях мы иногда замечаем, что что-то должны, не зная, почему, — это также один из признаков манипуляции по отношению к нам.

Завершая описание примера, ведущий напоминает поговорку о том, что «бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

### **1. Упражнение «Три портрета».**

Ребятам предлагается разделить на три микрогруппы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, самоуверенного, неуверенного, а также описать основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске (на ватмане), разделенной на три части.

Например:



Уверенный человек	Самоуверенный человек	Неуверенный человек
Спокойный	Говорит громко	Говорит тихо
Смотрит на собеседника во время разговора	Грубит	Не смотрит в глаза
Отстаивает свою точку зрения	Командует там, где не имеет права	Не умеет отказать
Общительный		Стесняется
Не боится показать, что чего-то не знает		Необщительный

## 2. Упражнение с гримом «Лицедейство»

Детям очень нравится использовать грим, они увлеченно раскрашивают себе лица и потом с удовольствием смывают грим, размазывая его.

*Инструкция.* Используя грим, мы сейчас будем создавать свое необычное лицо. Это будет маска для какой-либо роли. Например, шаманы, чтобы усилить магическое значение своего действия, разрисовывали себя. И в наше время многие племена перед битвой или перед охотой разрисовывают себя, чтобы усилить свое внутреннее состояние готовности действовать. Индейцы украшали себя перьями, больше всего их было у вождей. Можно нарисовать себе совершенно любое лицо - злого пирата или грустного клоуна, веселую Пеппи или Кота Базилио. Прежде чем приступить к работе, подумайте, какое необычное лицо вам сейчас хочется изобразить, постарайтесь сохранить это в тайне. А теперь приступайте к работе. Походите разрисованные по комнате, не говоря между собой, попробуйте определить, кто есть кто. Не раскрывайтесь сами, пусть вас попробуют узнать». Затем дети представляют свои роли.

*Обсуждение.* Что было необычным для тебя в твоей новой роли? Что ты чувствовал, когда изображал эту роль? Чье лицо тебе показалось необычным?

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга уверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Манипуляция – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Дружба.

Цель: дать понятие «дружба», расширить представление о дружеских отношениях.

### Задачи:

- Воспитать дружеские отношения;
- уметь друг друга поддерживать;
- вызывать у всех положительные чувства;
- уметь дружить.

### Вводная часть:

Разделимся на четыре группы, у каждой группы будет свое слово.

- 1-я группа: Блин!
- 2-я группа: Пол-блина!
- 3-я группа: Четверть блина!
- 4-я группа: Блинчики!

Первая группа начинает хор со своей фразы, повторяя ее непрерывно, не останавливаясь. Как только 1-я фраза прозвучала один-два раза, в хор вступает 2-я партия. Затем присоединяются друг за другом 3-я и 4-я партии.

### Основная часть:

Дружба – это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу. Дружба возможна только при соблюдении определенных «законов», важнейшими из которых являются уважения прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и справедливая критика.

Дружба - это больше, чем приятная компания или близость интересов. Дружба – глубокие, искренние отношения, включающие в себя целый комплекс эмоций. Для дружбы характерно глубокое взаимопонимание людей. Это означает возможность общаться друг с другом практически без слов, при помощи жестов и мимики, воспринимать и точно понимать друг друга на основе едва уловимых движений и интонации, понятных только друзьям и не воспринимаемых окружающими. Давние друзья могут заранее предсказывать реакции и поведение друг друга в разных жизненных ситуациях, вплоть до определения мыслей, которые друг другу придут в голову в тот или иной момент.

Дружба означает близость и взаимное тяготение людей друг к другу. Настоящий друг лучше, чем кто-либо другой поймёт наше настроение, наши переживания, разделит радость и огорчения, проявит сочувствие, утешит и поддержит в трудную минуту, окажет бескорыстную помощь. Если это

необходимо, он ради вас даже поступится своим благополучием, пойдёт на какие угодно жертвы.

Нормы и правила, которыми руководствуются люди в дружеских отношениях, - это равноправие, готовность прийти на помощь, умение понять, уважение, преданность и доверие. Нарушение любого из них ведет к разрушению дружбы, в то время как в отношениях типа любви люди могут отчасти прощать друг другу подобные нарушения ради чувств, которые их связывают.

Настоящие друзья поддерживают друг друга не только эмоционально, но и другими доступными для них способами, причем такая поддержка всегда является бескорыстной, идет от души.

Дружба – это взаимоотношения, основанные на взаимной открытости, полном доверии, общности интересов, преданности людей друг другу, их постоянной готовности в любой момент прийти друг другу на помощь. Дружеские отношения бескорыстны, в них человек получает удовольствие от того, что доставляет приятное другому. Дружба, в отличие от любви, - это в основном отношения между людьми одного пола.

Многие знают о таком явлении как дружба, но дружить не умеют. Врожденная потребность в этом остается неудовлетворенной. Зачастую причиной этому служит непонимание человеком ее природы. Только поняв, что такое дружба, он получает возможность реализовать себя в ней. В противном случае если дружба и возникает, то только случайно, и не ценится должным образом, пока не распадется, а разница между просто знакомым и другом осознается, когда уже слишком поздно.

Хотя в дружбе всегда кто-то больше дает, чем получает, дружба все-таки основана на взаимности, друзья должны друг друга поддерживать. Друг всегда протянет руку помощи, вызволит из беды. Даже если нам никогда не приходилось воспользоваться его помощью, мы можем положиться на него: он не подведет, не оставит тебя одного в трудную минуту.

Дружить – это добровольно делиться с другим тем, что для вас важно, будь то ваше время или тайны, собственность или чувства. Делиться не всегда означает давать, скорее, это желание позволить другому участвовать в том, что тебе дорого. Крепкая дружба подразумевает общие идеалы, жизненные позиции и даже общие представления о прекрасном.

Доверие делает дружбу прочнее, укрепляет ее. Проверка на прочность и силу дружбы есть по сути проверка на уровень доверия. Могу ли я доверить ему свое имущество, жизнь, могу ли доверить важную тайну или только малосущественный секрет? Если мы можем доверить кому-либо только сумму в пятьдесят тысяч долларов, то такой человек может быть хорошим деловым

партнером, но не другом. Если я действительно доверяю ему, то доверяю без границ. Я знаю, что друг не бросит меня в беде и поможет в любой ситуации, даже если он не согласен с моим мнением или считает мои действия глупыми.

Если дружеские чувства имеют определенные границы, это говорит о том, что речь идет о ненастоящей дружбе. Каждый из нас имеет товарищей и приятелей для совместных развлечений, в качестве «жилетки», в которую можно поплакаться, но настоящий друг – это друг на все случаи жизни. В настоящей дружбе, когда чувствуешь другого как самого себя, можно рассказывать обо всем без стеснения.

На настоящую дружбу не влияют время и расстояние. Люди могут разговаривать друг с другом лишь изредка, быть в разлуке в течение многих лет, но все равно оставаться очень близкими друзьями. Подобное постоянство – отличительная черта дружбы.

Хотя друзья могут очень любить друг друга, придавать своим отношениям большое значение, их дружба, в отличие от любви, не слепа. Мы можем видеть физические или личностные недостатки своего друга, он может быть невыносимым, скучным или еще что-нибудь похуже. Тем не менее, друг есть друг, верный и надежный, несмотря на все его недостатки. Более того: даже заядлый врун никогда не станет лгать другу, а лентяй сделает ради друга невозможное. Выбирая друга, мы ищем не богиню или рыцаря на белом коне, а человека, на которого можно положиться, с которым нас свяжут тесные отношения и сделают единым целым.

Но это все не означает, что между друзьями не бывает размолвок, наоборот, они могут ссориться, оставаясь при этом друзьями. Хотя это может вынести не каждая дружба. Обычно друзья знают границы дозволенного и если возникают какие-то проблемы, то могут их решить, обсудив. Но если люди не могут больше разговаривать друг с другом на любую тему, значит, они перестают быть друзьями.

Женская дружба тоже существует, хотя очень многие в этом сомневаются, большинство считают, что дружбы между девушками не бывает, что она заканчивается, рано или поздно, а существует она ради взаимовыгоды. Нет, мы считаем, что она есть, просто есть такой сложный и жуткий период в отношениях – притирка характеров, он может быть и очень долгим, но чем сложнее это время проходит, тем дружба в дальнейшем крепче. Потому что за это время переживаешь столько неприятных для тебя вещей, поступков, такая вот проверка, и если ты ее пройдешь – потом-то и начнутся отношения, которых ты заслужил, может это и будет настоящая крепкая дружба, вот тогда ты и поймешь, способен ли создать настоящие отношения с человеком. Главное – вытерпеть это время и суметь понять человека, это очень

сложно, удержать завязывающуюся дружбу. Крепкая дружба по-другому и не строится, нужно быть терпимым и несмотря ни на что не терять уверенности.

Как только мы осознаем важность дружеских отношений, слово «друг» приобретает иной смысл, значение и глубину. Если жизнь – лотерея, то истинный друг – огромный приз.

### **1. Упражнение «Ассоциации»**

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Эти ассоциации записываются на доске: друг, не бросит, не подведет, разговариваем. В общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства.

### **2. Упражнение «Дружеская рука»**

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение - как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

*Обсуждение.* Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым?

### **3. Упражнение «Ищу друга»**

Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видели объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие.

Каждый из участников получает право «право трех голосов», он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий тоже имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми популярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Далее авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления. В ходе обсуждения выявляется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В

дружбе требования предъявляются самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую пословицу «Если хочешь, чтоб у тебя были друзья, нужно научиться самому себе быть другом»

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Для меня дружба – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Взрослые и подростки.

Цель: дать представление о взаимоотношениях подростков и взрослых.

Вводная часть:

### Задачи:

1. дать воспитанникам представление о дистанции в общении;
2. показать важность невербальных сигналов в общении;
3. научить правильно слушать партнёра и видеть в человеке хорошее.

### **Упражнение «Муха на носу»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### Основная часть:

Подростки задают взрослым множество вопросов, многим хотят с ними поделиться. Равнодушие взрослых для них мучительно. Родители должны проявлять постоянный интерес к учебе подростка, к его труду, увлечениям, переживаниям и мечтам и в то же время беседовать с ним о своей работе, друзьях, интересах. Отсутствие взаимного доверия не только обижает подростка, но и наносит значительный ущерб его общему, духовному развитию.

Родителям известно, что у подростка возможна резкая, не всегда объяснимая смена настроений. Например, вы заметили, что сын пришел из школы мрачный, неразговорчивый. Не садится обедать “нет аппетита”. Подходит время - не берется за уроки. Если вы начнете с упреков, повысите тон, то в ответ можете услышать грубость. А кроме того, не узнаете, что же произошло, чем расстроен ваш сын. Все будет по иному, если, выждав некоторое время, вы дружески побеседуете с ним и сумеете вызвать на откровенный разговор. Он сам расскажет о своих огорчениях. Я почувствует облегчение от того, что поделился с вами своими бедами, нашел сочувствие. А если при этом вы дадите совет, как лучше поступать в данном затруднительном случае, вы достигнете двойной цели: не только поможете сыну, но и приобретете его доверие.

Когда подросток идет к вам с вопросами или сомнениями, не говорите ему “нет”, не ссылайтесь на занятость и отсутствие времени. Стремление ребенка поговорить с родителями по душам надо всячески поддерживать и укреплять. Неудовлетворенная потребность поделиться с отцом или матерью

сокровенными мыслями и переживаниями заставляет подростка искать “поверенного” вне семьи. Им может оказаться человек случайный, с сомнительной репутацией, который поведет подростка по неверному пути. В таких случаях задуматься над своими взаимоотношениями с сыном или дочерью заставляют родителей уже какие-либо серьезные проступки детей. Иногда это бывает слишком поздно.

Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны. В этом возрасте у детей действительно возникает ряд психологических особенностей, которые ставят перед родителями новые воспитательные задачи. Но эти особенности не обязательно влекут за собой отрицательные формы поведения детей и конфликтность их отношений со взрослыми. Все зависит от конкретных условий жизни и воспитания. При этом нужно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Среди отрицательных форм поведения подростков чаще всего отмечаются грубость, упрямство, негативизм, противопоставление себя взрослым. Как правило, это связано со стремлением к самостоятельности, не встречающим поддержки со стороны воспитателей. Подростки хотят, чтобы считались с их мнениями, желаниями, настроениями. Они не переносят недоверия, пренебрежительного тона, насмешек, нотаций, особенно в присутствии друзей.

Подростки восстают против излишней опеки и нежностей, их возмущают частые напоминания: “не забудь шарф”, “возьми с собой завтрак”, “переходи улицу осторожно”. В ответ на усиленную, хотя и искреннюю, заботу родителей нередко можно услышать резкое “отстаньте”, “надоело”, “не учите”, “сам знаю”. Для подростка подобная грубость является своеобразной формой борьбы за свою самостоятельность, за утверждение своей взрослости как в собственных глазах, так и в глазах окружающих.

Недочеты и недоработки предшествующего воспитания в подростковом возрасте обнажаются особенно рельефно. Если у ребенка младшего школьного возраста не было выработано, например, ответственное отношение к занятиям, не были развиты познавательные интересы, если он не привык к систематической работе, то в подростковом возрасте неизбежно возникают трудности с учением.

Особое значение в этот период приобретает единство требований к ребенку в семье. Когда этого единства нет, у подростка вырабатывается избирательно корыстное отношение к членам семьи, Привычка лгать и изворачиваться может стать его второй натурой.

Поскольку подростковый возраст - это период интенсивного формирования самооценки, очень важно, чтобы в семье правильно относились



к успехам и возможностям ребенка. Если захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, то недооценка возможностей и способностей подростка может привести к развитию пассивности, замкнутости, неуверенности в себе. В том и в другом случае у подростка возникают конфликты со взрослыми, а также и со сверстниками. И в том, и в другом случае перед родителями встает вопрос о перевоспитании подростка.

Для преодоления трудностей в воспитании ребенка прежде всего нужна разумная организация жизни семьи. В семье должна быть атмосфера уважения друг к другу, к труду, к правам и обязанностям каждого, в том числе и подростка. Иногда мы требуем от него выполнения какой-либо работы, наших поручений, не считаясь с тем, что у него могут быть свои планы на этот день, обязательства по отношению к товарищам. Вашей дочери, например, поручили организовать поход одноклассников в кинотеатр, а вы по ряду соображений ее не отпускаете. Ссоры, слезы, обиды, и девочка все же уходит. Нужно ли наказывать ее за это? Конечно, нет. Надо трезво взвесить все обстоятельства и признать, что виноваты вы сами.

Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных воздействий, средств поощрения и наказания должен определяться замечательной формулой, предложенной А. С. Макаренко: “Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему”. Применительно к подростковому возрасту особенно хочется подчеркнуть вторую часть этой формулы, так как родители нередко забывают о ней.

Уважение к личности подростка делает вас действительно нужным своему ребенку. К сожалению, некоторые родители понимают это только так: обеспечить материально, дать образование, оградить от неприятностей. Но быть нужным это значит и разделить с ним его тревоги и сомнения, его радости и печали; это значит быть всегда “настроенным на его волну”, чутко улавливая малейшие, но такие важные перепады его эмоций. Сделайте так, чтобы у вас искал он ответа на волнующие его вопросы, доверял вам то, в чем не может разобраться и что слишком интимно, чтобы выносить это “на люди”, обсуждать даже с друзьями. А добиться этого можно лишь в том случае, если ваши волнения, тревоги и заботы будут тоже открыты ребенку.

Откровенность, доверие должны быть взаимными, только тогда между вами и подростком не будет стены недомолвок, тайн, непонимания.

Задача взрослого быть рядом с подростком. А это значит вовремя прийти ему на помощь, подсказать, посоветовать, а если возникнет необходимость более активно вмешаться в его жизнь. Взрослый рядом это значит, что у подростка есть надежный и опытный друг, который умело и тактично поведет его через трудности отрочества и юности. Это значит, что подросток всегда будет чувствовать так необходимую ему в это время свободу и самостоятельность, уважение и доверие. Это значит, что его потребности, желания и интересы встретят понимание и поддержку.

Знание основных тенденций развития подростка, индивидуальных особенностей своего ребенка поможет родителям найти средства и методы конкретного воздействия, выбрать правильные формы взаимодействия с ним. Следует помнить, что каждый подросток личность складывающаяся под воздействием множества факторов.

Главная воспитательная задача родителей - помочь подростку в преодолении трудностей переходного периода. И здесь взрослый может многое сделать целенаправленно, с учетом основных психологических особенностей этого возраста. Важно создать в семье такие отношения, которые бы поставили подростка в реальные условия жизни по нормам и требованиям, предъявляемым к взрослым.

Помочь подростку взрослеть - это значит заботиться о гармоническом развитии его личности: формировать его познавательные интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества, развивать физически. Психологические исследования показывают, что учебная деятельность подростка во многом становится деятельностью по самообразованию и самосовершенствованию. Помочь подростку овладеть навыками самостоятельной работы с книгой, учебником, справочником, пробудить в нем стремление к овладению знаниями - посильная задача для каждого родителя.

Помочь подростку взрослеть - это значит научить его анализировать поступки и отношения людей, разбираться в мотивах поведения, в причинах и следствиях поступков не только окружающих его людей, но и в своих собственных. Подросток нередко склонен не замечать недостатки в своем поведении. Необходимо научить его критически относиться к себе, к своим поступкам и отношениям.

Труд рядом и наравне со взрослыми рождает у подростка чувство удовлетворения и гордости, поддерживает и укрепляет чувство собственного достоинства, пробуждает уважение к себе. Эти положительные эмоции чрезвычайно важны для налаживания и закрепления контактов между взрослым и подростком.

Не следует, однако, думать, что взрослый может заменить подростку друзей, сверстников. Надо помнить, что товарищи подростку необходимы. Влияние друга, сверстника на формирование личности подростка очень велико, более того, оно неизбежно, и не надо его бояться. Взрослый должен знать круг общения подростка, понимать его специфику, только при этом условии и можно занять позицию ведущего, “впередсмотрящего” взрослого друга.

#### **Упражнение «Образ взрослого»**

Представьте в своем воображении образ: «Я - взрослый». Нарисуйте то, что вы представили.

#### Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «На сегодняшнем занятии я.....»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Конфликты и как им противостоять.

Цель: Дать понятие конфликта, проанализировать основные стадии протекания конфликта.

Задачи:

- уметь противостоять ;
- высказать свои чувства и перейти к конструктивному анализу;
- воспитывать слышать друг друга.

Вводная часть:

**Упражнение «Ассоциации».** Какие ассоциации у вас возникают на слово «Конфликт»?

Основная часть:

Слово конфликт происходит от латинского глагола, который в переводе на русский означает противостоять, противоборствовать. Конфликт чаще всего ассоциируется с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью. В результате бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное, что его необходимо, по мере возможности, избегать, и что его следует немедленно разрешать, как только он возникает.

Существует несколько стадий конфликта:

1. латентная – стадия формирования недовольства по какому-либо вопросу, накопления негативных моментов по отношению к определенному человеку или группе людей;

2. острая – «взрыв» негативных эмоций, активное выяснение отношений, негативное восприятие человека или группы, также как и результатов их труда. Обычно в данной стадии прибегают к вмешательству вышестоящих органов как арбитров в данной ситуации;

3. затухающая – стадия разрешения конфликта, снижение «накала» ситуации, поиск вариантов разрешения конфликта либо искусственное разрешение конфликта, возможно формирование хронического конфликта.

В конфликте можно выделить несколько периодов, включающих в себя этапы.

Первый период, латентный, включает в себя следующие этапы:

1. осознание объективной проблемной ситуации, когда реальность воспринимается как проблема, существует необходимость;

2. возникновение объективной проблемной ситуации. Конфликт зарождается путем определения объективной проблемной ситуации. Суть такой ситуации заключается в том, что возникают противоречия между субъектами, так как еще нет конфликтных действий и противоречий, и именно поэтому такую ситуацию принято называть проблемной;

3. понимание того, что конфликтная ситуация не всегда может возникнуть из-за противодействия сторон;

4. предконфликтная ситуация. Конфликтная ситуация, как правило, воспринимается как спокойствие и безопасность одной стороны конфликта и небезопасность другой.

Второй период, открытый:

1. инцидент, когда столкновение сторон только начинает набирать свои обороты и при этом происходит попытка силой доказать свою правоту;

2. эскалация – при данной ситуации возникает повышение интенсивности противостояния сторон. Эскалацию можно характеризовать некоторыми признаками: рост эмоциональной напряженности, переход от аргументов к претензиям и личным выпадам, расширение границ конфликта и т. д.;

3. сбалансированное противоречие, когда стороны противоречия продолжают конфликтовать, однако при этом интенсивность борьбы снижается и стороны осознают бессмысленность конфликта;

4. завершение конфликта. Заключается в том, что конфликтующие стороны ищут решение конфликта и прекращают конфликтовать по любым причинам.

Третий период, послеконфликтный:

1. в данном периоде частично нормализуются отношения, но негативные эмоции еще не исчезли;

2. наступает полная нормализация отношений, сторонами осознается важность взаимного сотрудничества.

### **1. Упражнение «Однажды в созвездии Лебеда»**

Группа делится на две подгруппы. Подгруппы размещаются в разных концах большой аудитории или в двух разных аудиториях так, чтобы участники не могли слышать друг друга.

*Инструкция.* В созвездии Лебеда имеются две разные цивилизации, конкурирующие друг с другом в поисках новых ресурсов. Это цивилизации гуситов и уткинов. Между ними существует договоренность: в случае открытия новой планеты, на которой нет разумных обитателей, все ее богатства достаются той цивилизации, чей звездолет первым сядет на этой планете. Однажды случилось так, что корабли-разведчики обеих цивилизаций независимо друг от друга обнаружили новую необитаемую планету и одновременно сели на нее, причем в непосредственной близости, практически на расстоянии прямой видимости.

Недра планеты оказались насыщены разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья, очень интересующими каждую цивилизацию. Обнаружив присутствие друг друга, и гуситы, и уткины укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готовность нейтронные орудия и ручные бластеры. Эта планета крайне необходима и той, и другой цивилизации. По-видимому, вооруженного столкновения не избежать.

Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается возможность мирно договориться. Но между кораблями нет связи, и чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск! Соперники могут не сделать такого же шага, а просто уничтожат конкурентов.

Далее команды, определившись, кто из них будет гуситами, а кто утками, распределяют обязанности, которые они будут выполнять на звездолете. В командах распределяют роли капитана, первого, второго пилота, штурмана, программиста, разведчика, повара и т.п. (число «должностей» определяется в зависимости от количественного состава участников; «должности» участников в процессе игры не имеют никакого значения, за исключением капитана корабля, и нужны только для включения в игровую ситуацию).

Ведущий: «В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов. В каждом ходе вы должны сделать выбор: либо выйти наружу, либо открыть огонь. Как отражается в баллах соотношение сделанных вами выборов, представлено в карточке. В зависимости от выбора команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в розданных карточках. За пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решение. В случае, если решение за это время не принято, команда штрафует на три балла. Голосовать можно сколько угодно, но если при окончательном голосовании есть люди, поднявшие руки «против», то за каждого из них команда лишается одного балла. Решение команд я буду сообщать вам после каждого хода. А побеждает та команда, которая после десяти ходов наберет максимальное количество баллов».

Ведущий вручает каждой из команд две карточки: одна является справочной, помогающей участникам подсчитывать полученные баллы, а вторая нужна для записи результатов каждого хода. Баллы подсчитываются следующим образом: если обе команды начинают военные действия, они теряют по три балла; если какая-то команда решает выйти из корабля для переговоров, а соперники прицельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшие лишаются пяти баллов, а меткие стрелки по парламентарам приобретают пять баллов; если же представители обеих цивилизаций решат попытать удачу на пути переговоров, то те и другие получают по три балла. Ведущий имеет право удваивать баллы за отдельные ходы, что целесообразно делать перед четвертым и восьмым ходом. У участников игры часто возникает вопрос по поводу того, какая команда выигрывает, если идет накопление отрицательных баллов. В этом случае ведущий должен пояснить, что

попадание в «минус» не может означать выигрыш. Отрицательные баллы означают не только потерю личного состава, но и повреждения звездолета.

Во время обсуждений ведущий подходит к командам, внимательно наблюдает за ходом принятия решения и уточняет, все ли согласны со сделанным выбором, оглашает решения обеих команд после каждого хода. Если решения команд форсируют конфликт, ведущий может при объявлении решений рисовать мрачные пейзажи неизвестной планеты: кратер, усеянный останками гуситов и уткинов; два космических корабля, разбитых и дымящихся; последние, оставшиеся в живых, не способны покинуть планету и т.п.

Обсуждение игры проходит в общем круге. Ведущему нужно дать возможность всем высказать свои чувства, не прибегая к взаимным обвинениям, перейти к конструктивному анализу. Если найдется хотя бы один человек, осознавший невыгодность обмана, недоверия к партнерам и увидевший путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно предоставить возможность ему высказаться. Обсуждение завершается дискуссией о стадиях протекания конфликта на примере игры и о тех действиях, которые необходимы для поиска выхода из конфликтной ситуации (адекватное восприятие ситуации без эмоциональной оценки, готовность к общению и компромиссу, доверие к партнеру).

## **2. Упражнение «Конфликты»**

*Цель упражнения:* помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я–высказывания».

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты–высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я–высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

В обсуждении участники анализируют критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я–высказывания».

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Толерантность.

Цель: дать понятие о толерантности, актуализировать проблему терпимого отношения друг к другу.

Задачи:

- научить правильно слушать партнёра и видеть в человеке хорошее.
- уметь друг друга поддерживать;
- вызывать у всех положительные чувства;

Вводная часть:

### **Упражнение «Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Основная часть:

Толерантность означает терпимость к иному образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям. Таким образом, она связана со свободой инакомыслия в широком смысле этого слова, а не в том, который утвердился в политической сфере, близка к понятиям милосердия и снисхождения.

Важность этого феномена в современной жизни столь сильна, что в 1995 г. ЮНЕСКО была принята Декларация принципов толерантности, включающих уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности, гармонию в многообразии, направленность на достижение мира и содействие замене культуры войны культурой мира.

Толерантность выражает способность установить и сохранить общность с людьми, отличающимися от нас в каком-либо отношении. Разумеется, при этом надо иметь в виду, что существуют границы терпимости, т.е. наличие неких моральных пределов, позволяющих не смешивать толерантные отношения с вседозволенностью и безразличием к ценностям, питающим убеждения. В противном случае пришлось бы согласиться с определением Г.К.Честертона: «Толерантность – это добродетель людей, которые ни во что не верят».

По сферам проявления выделяют политическую, научную, педагогическую и административную толерантность. Применительно к личности психологи различают несколько видов толерантности.



## **Естественная (натуральная) толерантность**

Она подразумевает любознательность и доверчивость, свойственные и изначально присущие маленькому ребенку. Они не определяются и не определяют качества его «Я», поскольку процесс становления личности, т.е. ее персонализации еще не привел к расщеплению индивидуального и социального опыта, к существованию обособленных планов поведения и переживания и т.д.

Наличие естественной толерантности позволяет малышу принимать родителей в любом виде, вплоть до крайне жестокого обращения с ним. В последнем случае она, с одной стороны, создает психологическую защищенность и позволяет сохранить позитивные отношения с семьей, но с другой – неизбежно невротизирует формирующуюся личность, снижая способность принятия себя, своего опыта, чувств и переживаний.

## **Моральная толерантность**

Этот тип означает терпимость, ассоциируемую с личностью (внешним «Я» человека). В той или иной мере она присуща большинству взрослых людей и проявляется в стремлении сдерживать свои эмоции, используя механизмы психологических защит.

Здесь имеет место некая условность, т.к. человек не проявляет нетерпимость, которая у него имеется, но остается внутри. Ситуационной моделью сути такого отношения являются варианты типа «обстоятельства так складываются, что мне приходится вас терпеть, но...».

Подобная схема, к сожалению, является основой современных реалий массовой культуры и семейного воспитания. И конфликт поколений тоже происходит из проявляемой его участниками квази-терпимости по отношению к ценностным установкам друг друга.

## **Нравственная толерантность**

Как ни странно, в терминологическом поле на сей раз мы имеем парадоксальный случай, когда синонимическое значение слов «моральный» и «нравственный» разведено. Но что поделать... В отличие от моральной, нравственная толерантность на языке специалистов предполагает принятие и доверие, которые ассоциируются с сущностью или «внутренним Я» человека.

Она включает как уважение ценностей и смыслов, значимых для другого, так и осознание и принятие собственного внутреннего мира, своих собственных ценностей и смыслов, целей и желаний, переживаний и чувств. Это дает личности преимущество не бояться и выдерживать напряжения и конфликты, миновать которые никому по жизни не удастся.

Собственно, это и есть истинная, зрелая толерантность. Для оценки ее уровня специалисты разработали соответствующие психологические портреты, используя несколько критериев. Они могут служить подсказкой и для желающих убедиться в собственной толерантности.

## **Итак, что свойственно человеку толерантному (Т) и интолерантному (И)?**

### **1. Знание себя**

Т: Адекватно оценивает себя и окружающих. Способен относиться к себе критически, старается разобраться в своих проблемах, собственных достоинствах и недостатках.

И: Замечает у себя преимущественно достоинства, а у других недостатки, по поводу которых занимает обвинительную позицию.

## **2. Защищенность**

Т: Уверен в себе, не сомневается, что справится с любой возникшей задачей.

И: Опасается своего социального окружения и самого себя: во всем видит угрозу.

## **3. Ответственность**

Т: Не перекладывает ответственность на других, сам отвечает за свои поступки.

И: Считает, что происходящие события от него не зависят, следовательно, снимает с себя ответственность за происходящее вокруг. Беспричинно подозревает, что ему вредят.

## **4. Потребность в определении**

Т: Стремится к работе, творчеству, самореализации.

И: Склонен отодвигать себя на второй план («пусть кто-нибудь другой, только не я...»).

## **5. Чувство юмора**

Т: Живо реагирует на шутки, способен посмеяться и над собой.

И: Апатично либо мрачно воспринимает юмор. Раздраженно реагирует даже на безобидные шутки в свой адрес.

## **6. Авторитаризм**

Т: Предпочитает демократические начала.

И: Предпочитает жесткую власть.

Как видим, толерантность – это не просто отдельно взятое качество, а результирующий фактор взаимосвязанных свойств личности. А потому взятая на себя задача «стану терпимым!» может привести только к усилению моральной толерантности.

Дорости же до нравственной можно, лишь начав с самопознания и двигаясь в направлении внутренней гармонии. И она, эта гармония, будет расти и, по мудрому выражению Джебрана Калила Джебрана, «раскрываться, как лотос с бесчисленными лепестками»...

## **1. Упражнение «Создание чудовищ»**

Эта кооперативная игра потребует общего творчества. Возможно, появятся лидеры, готовые взять на себя ответственность. Группа детей должна изобразить чудовище - динозавра, привидение или все, что придет в голову. Основное правило - все должны согласиться с тем, что группа будет делать и как. Каждый ребенок должен принять участие в реализации идеи, то есть стать частью чудовища - лапой, зубом, хвостом.

## **2. Упражнение «Апельсины»**

Нам часто справедливо кажется, что учить детей понимать различия - дело долгое и трудное. Однако оказывается, что иногда это проще, чем апельсин очистить. Соберите группу детей и поставьте перед ними корзинку с апельсинами. Пусть каждый выберет себе один. Предложите детям поближе познакомиться со своим апельсином. Пусть дети рассмотрят свой плод, понюхают его, покатают по полу, подбросят в воздух. Через несколько минут соберите апельсины обратно в корзинку. Попросите детей попробовать найти в корзине свой апельсин. Как это ни странно, большинство детей сразу узнают свой апельсин.

Попросите, чтобы дети рассказали, как они отличили свой апельсин от чужих. Ответы будут разные. Кто скажет, что его был самый большой, кто-то - что самый круглый, кто-то опишет бугорки и трещинки. Это может послужить хорошим началом для дискуссии о том, чем люди отличаются друг от друга, - ростом, цветом волос, возрастом и другими «бугорками и трещинками».

После окончания обсуждения соберите все апельсины, но сначала попросите детей очистить их от кожуры. Предложите детям снова найти свой апельсин. Реакция детей будет предсказуемой - теперь все апельсины одинаковы. Это позволит вам перейти к следующей дискуссии о том, что люди тоже похожи на апельсины - внешне все они отличаются друг от друга, но внутри очень похожи.

Не используйте это упражнение часто, поскольку оно вызывает сильные чувства и волнение.

## **3. Упражнение «Паровозики»**

*Цель упражнения:* физическая и эмоциональная разгрузка, а также предоставление возможности участникам группы почувствовать наиболее эмоционально комфортное положение для себя.

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» - идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» - передает управление, «машинист» - управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза. При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у вагона), насколько можешь доверять машинисту и «вагону». Как это было - быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.

Цель: Дать понятие об эмоциях. Какие бывают эмоции, их разновидность.

Задачи:

- как управлять эмоциями и почему это необходимо;
- осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и уметь выразить его в образной, символической форме.

Вводная часть:

### **Упражнение «Передай маску»**

Это упражнение взбадривает детей, делает их более внимательными, помогает настроиться на работу в группе. Каждый может избавиться от тех непродуктивных настроений, с которыми он пришел, и тем самым освободить голову для работы. Дети очень любят эту игру, позволяющую им вести себя спонтанно и проявлять чувство юмора. Упражнение может проводиться в качестве разминки или завершения в других блоках программы.

*Инструкция.* Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое (зафиксируйте на лице какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он передает" своему соседу слева. И так все по очереди.

Основная часть:

Эмоциями называются переживания человека, связанные с его потребностями, интересами, с процессом их удовлетворения, окрашенные в приятные или неприятные тона. Эмоции представляют собой психологические состояния человека, возникающие у него в зависимости от того, как он себя физически и психологически чувствует в данный момент, а также в зависимости от того, как идет процесс удовлетворения, насколько полно удовлетворяются его потребности и интересы. Поскольку человек находится под влиянием некоторых важных на данный момент потребностей и интересов, то в каждый момент времени он находится в том или ином эмоциональном состоянии. К эмоциям относятся, например, переживания голода, жажды, удовольствия, неудовольствия, страха, гнева, печали, радости, а также многочисленные и разнообразные чувства, которые человек может испытывать по разным поводам и в различных жизненных ситуациях. Эмоциональные

состояния достаточно динамичны, они меняются, время от времени, переходят одно в другое, иногда — в свою прямую противоположность. Например, радость может смениться печалью, страх — гневом, удовольствие — неудовольствием.

### **1. Упражнение «Называем чувства»**

Целью является обогащение словаря эмоций участников. В зависимости от уровня готовности детей это упражнение можно проводить как соревнование в парах или между двумя командами или же, как общегрупповой «мозговой штурм».

*Инструкция.* Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

*Информация для ведущего.* Результат работы группы - лист ватмана с крупно написанными на нем словами - можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы, и он может показательно отличаться от группы к группе. Следите за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции - гнев, печаль, радость, страх, обида.

Если вам кажется, что кто-то из ребят неуверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

Также в завершение этого упражнения можете задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?»

*Обсуждение.* Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

### **2. Упражнение «Быстрые превращения»**

*Инструкция.* Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные чувства. Представьте, что вы сейчас - актер, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики "Браво!". Превратитесь в этого актера. Что вы сейчас чувствуете? А теперь, представьте, что вы нечаянно разбили красивую вазу в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас? и т. д.

### **3. Упражнение «Волки и овцы»**

Это упражнение позволяет интенсифицировать эмоциональное состояние участников.

*Материалы.* Кассета с записью энергичной, активной музыки.

*Инструкция.* Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватается Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг и т. д.

*Обсуждение.* Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Какие еще есть чувства? Что дают нам чувства? Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства? Что значат эмоции для тебя? Нужны ли они тебе и зачем? Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны? Чем они тебе вредят или мешают?

*Замечания для ведущего.* Это упражнение вызывает сильные эмоции - радость, страх, возбуждение - и может послужить хорошим началом совместного обсуждения и исследования того, как эмоции окрашивают нашу жизнь, делают нас равнодушными к происходящему.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.

Цель: расширить представление об эмоциональной сфере человека.

Вводная часть:

Задачи:

- как управлять эмоциями и почему это необходимо;
- осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и уметь выразить его в образной, символической форме.

### **Упражнение «На что похоже мое настроение»**

Это упражнение в его различных вариантах может стать традиционной разминкой-ритуалом в начале занятий этого раздела. Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

*Инструкция.* Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?» Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

Основная часть:

Учеными давно доказано влияние эмоций на здоровье человека. Одни и те же эмоции у разных людей могут возникать в совершенно разных ситуациях. Но какая-то конкретная эмоция (например, страх) одинаково влияет на организм любого человека вне зависимости от ситуации, в которой человек испытывает эту эмоцию.

То, что положительные эмоции хорошо влияют на здоровье – это не только наша «интуитивная догадка», это научно доказанный факт! Положительные эмоции действительно подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В тоже время люди, которые страдают от депрессии и постоянно испытывают чувство тревоги, более подвержены различным заболеваниям. Почему когда мы испуганы, то можете бежать намного быстрее? Почему сердце начинает биться сильнее и чаще, когда мы ожидаем результаты экзамена или выступаем перед большой аудиторией?

Потому что эмоции подготавливают нас к определенным действиям. Соответствующая эмоция подготавливает наше тело к соответствующему поведению: если Вы испуганы, то тело мобилизуется для бегства; если Вы испытываете гнев, то тело готовится нападать. В организме происходят соответствующие процессы, что бы подготовить нас для действий в конкретной ситуации. Так, во время опасности повышается свертываемость крови и происходит ее отток от поверхности тела – это уменьшит потерю крови в случае ранения.

Как показывают проведенные исследования, во время радости высвобождаются катехоламины – гормоны, препятствующие воспалительным процессам. В это же время происходит выброс эндорфинов, которые способны уменьшить болевые ощущения.

Наибольшее влияние эмоции оказывают на сердечнососудистую систему. Сильный гнев и длительное раздражение способствуют нарушению работы сердца и развитию такого заболевания как гипертония.

Кровообращение во многом зависит от эмоций: изменяться пульс, давление, тонус кровеносных сосудов. Положительные эмоции вызывают приток крови к коже, а также улучшают состав крови.

Эмоции изменяют ритм дыхания: от сильного давления человек может задохнуться. Люди, постоянно испытывающие стресс чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становится более легким.

Ученые доказали, что пессимистично настроенные люди с заниженной самооценкой, часто испытывающие тревогу и страх больше других страдают от головных болей, болезней желудка и позвоночника. И наоборот, оптимисты менее подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, люди, часто испытывающие положительные эмоции легче засыпают и крепче спят, а это очень серьезно влияет на самочувствие.

Все эти факты подтверждают значительное влияние эмоций на здоровье человека. Положительные и отрицательные эмоции соответствующим образом сказываются на Вашем здоровье.

### **1. Упражнение «Карточки»**

Данное упражнение позволяет развивать словарь эмоций, укрепляет соотнесение названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций.

*Материалы.* 2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции и такого же количества карточек с названием эмоций (исходя из списка эмоций, выработанного группой).

*Инструкция.* Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает.

*Варианты.* Если участники группы достаточно свободно владеют языком эмоций, то можно попросить их самих, без опоры на карточки, подобрать названия к каждой карточке.

### **2. Упражнение «Фантом»**



Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

*Материалы.* Листок со схематичным изображением человеческого тела - «фантом» - для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость.

Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым - радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

### **Упражнение «Звук-чувство»**

*Инструкция.* Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство - будем гудеть тихо; если чаще - то громче, если очень часто - то громко.

*Обсуждение.* Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

*Информация для ведущего.* Обратите внимание ребят на то, как они гудели, когда назывались различные чувства, - одинаково, или некоторые чувства хотелось гудеть со своей интонацией. Это может служить переходом к разговору об интонационных особенностях выражения различных чувств. Можно обсудить, звучало ли громче гудение во время тех чувств, которые в действительности чаще переживаются ребятами, или же когда назывались «приятные» чувства. Поговорите о том, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

### **3. Упражнение «Линии»**

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

*Информация для ведущего.* Наряду с важностью обучения детей языку эмоций - словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, - важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» - языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

*Материалы.* Карандаш и лист бумаги каждому ребенку.

*Инструкция.* Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии».

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие

Тема: Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.

Цель: актуализировать собственное эмоциональное состояние, научить распознавать виды эмоций.

Задачи:

- как управлять эмоциями и почему это необходимо;
- осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и уметь выразить его в образной, символической форме.

Вводная часть:

### **Упражнение «Нарисуй за минуту»**

За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, - используйте только линии, формы, различные цвета...Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

Основная часть:

### **1. Упражнение «Шурум-Бурум»**

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «Шурум-Бурум», показать задуманное им чувство.

### **2. Упражнение «Отгадай чувство»**

*Инструкция.* Разбейтесь, пожалуйста, в группы по три человека.

Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его так, как вам захочется, это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Также подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство - на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу - рисунок, сценку и ассоциации - всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство.

### **3. Упражнение «Скульптура чувства»**

Участники разбиваются на пары - скульптор и «глина». Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства. Остальные участники отгадывают, что за чувство изображено.

### **Упражнение «Передаем чувства»**

*Инструкция.* Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какое-то чувство, изображая его с помощью рук, позы, темпа,

выражения лица. Тот, кто получает "чувство", попробует отгадать и сказать нам, что за чувство он получил.

*Обсуждение.* Легко ли тебе было выражать то чувство, которое ты хотел передать? Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить? Как приняли то чувство, которое передал? Что ты при этом чувствовал? Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передавали? Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе? Какие чувства (почти) не выражались в нашей группе?

*Информация для ведущего.* Следите затем, чтобы все дети хотя бы один раз получили мячик-чувство. Это упражнение может служить хорошей иллюстрацией того, какие чувства приемлемо выражать в данной группе. Это могут по большей части агрессивные чувства или, наоборот, «приятные». Продолжением упражнения может быть разговор о том, как другие воспринимают проявление наших чувств - понимают, но не принимают; принимают, но не понимают.

Заключительная часть:

#### **Упражнение «Цветок чувств»**

Этим упражнением можно заканчивать занятия по данной теме.

*Инструкция.* На наших занятиях было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии.

Детям предлагаются разноцветные «лепестки», - какого цвета им хочется. На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня.

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

### **Занятие**

Тема: Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций

Цель: проработать отдельные эмоции, научить выражать их приемлемым способом.

Вводная часть:

#### **Упражнение «Бумажные мячики (Снежки)»**

Эта игра учит канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

*Материалы.* Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

*Инструкция.* Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь

разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2-3 мин.).

Основная часть:

### **Способы выражения эмоций.**

Акцент делается на проработке отдельных эмоций и поиске способов их приемлемого выражения. Также внимание уделяется дифференциации эмоциональных проявлений - например, злость может быть легким недовольством или сильным гневом.

### **1.Упражнение «Датский бокс»**

Эта игра дает детям опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакт с партнером во время спора. Многим людям это дается с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, агрессивность - с большим отдалением. Это упражнение также может служить разрядкой в момент спора между участниками группы.

*Инструкция.* Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие, так или иначе зависят друг от друга

Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от

скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберете себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

## **2. Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т. п.)»**

Упражнение позволяет осознать особенностей переживания и проявления чувства.

*Материалы.* Бумага и любые изобразительные средства; пластилин.

*Инструкция.* Изобразите свою злость в виде живого существа или какого-либо образа.

*Вариант.* Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

## **3. Упражнение «Слова гнева»**

Упражнение позволяет обсудить индивидуальные способы выражения гнева.

*Материалы.* Доска или большой лист ватмана для записи слов, которые будут называть дети.

*Инструкция.* «Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их».

*Обсуждение.* Что может тебя разозлить? Что происходит в этом случае? Что ты делаешь, когда злишься? Что ты делаешь или можешь делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева? Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес ранящие слова? А что - когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?

*Информация для ведущего.* Записывайте все, что говорят дети - не давайте никакой оценки словам, которые они называют, дайте возможность без смущения проявить широкий спектр словесных реакций. Когда вы закончите писать список, обратите внимание детей, что некоторые из записанных слов ранят другого, обвиняют, подразумевают нападение, атаку. Другая же группа слов является выражением испытываемого чувства.

*Варианты.* Аналогичным образом можно провести обсуждение возможных реакций в страшных, пугающих ситуациях и др.

Заключительная часть:

## **1. Упражнение «Морское царство»**

*Материалы.* Большие листы ватмана, мелки, карандаши или фломастеры разных цветов. Кассета с записью шума волн

*Инструкция.* Мы с вами будем рисовать сейчас подводное царство.

Представьте себе, что перед вами океан. И в океане живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие -вы можете придумать сами.

*Варианты.* Это упражнение можно выполнять всей группой, рисуя общее «морское царство», или же разбиться на две команды, каждая из которых будет рисовать свой подводный мир. Ведущий группы также может принимать участие, рисуя воду, волны. Если детям трудно начать самим, то ведущий может начать рисовать что-нибудь простое (змею, например). После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды?

Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

Рефлексия: закончи, пожалуйста, фразу «Я на сегодняшнем занятии...»

## Занятие

Тема: Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции.

Цель: Дать понятие стресса, как он проявляется и влияет на организм человека.

Задачи:

- Уметь бороться со стрессом;
- как справиться со стрессом;
- как воспитать в себе стрессоустойчивость .

Вводная часть:

### Упражнение-разминка «Как чихает слон»

Знаете ли вы, как чихает слон? Послушаем. Для этого разделимся на три группы. Правая говорит: "Хрящики!"; вторая — "Ящики!"; третья — "Потащили!".

Ведущий поочередно взмахивает руками, указывая на ту или иную группу, а участники произносят слова. Когда ведущий поднимает обе руки вверх, каждая группа кричит свое слово, и получается такой звук, словно чихает слон.

Основная часть:

В последнее время понятие «стресс» приобрело большую популярность - не даром прошедший 20 век назвали веком стресса. Сегодня на дворе 21 век, но стресс, не признавая никаких границ, с легкостью шагнул в новое тысячелетие и продолжает укреплять свои позиции.

Каждый испытывал его, все говорят о нем, но мало кто задавался вопросом, так **что же такое стресс?**

На этот вопрос словари и энциклопедии дают следующие ответы:

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

**Стресс** – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Определения, приведенные выше, лаконичны и просты, но чтобы понять, что такое стресс вовсе не обязательно заглядывать в словари – достаточно посмотреть вокруг. Стресс – это все, что нас окружает. Стресс – это наша жизнь. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе со звонком будильника, а потом... Потом все по накатанной схеме - пробки (для автомобилистов), утренняя толкотня в транспорте (для остальных), учёба, вызов к директору, проблемы с друзьями, ссоры с близкими, плохой сон. «И такая дребедень каждый день».



Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и конечно же именно она - главный источник стресса.

**1. Упражнение «Коридор».** Разделитесь на две группы и встаньте напротив друг друга. Каждый человек получает задание - фразу, которую он должен произносить человеку, проходящему внутри коридора

<b>Сядь!</b>
<b>Встань!</b>
<b>Улыбнись!</b>
<b>Стой смирно!</b>
<b>Замолчи!</b>
<b>Говори громко!</b>
<b>Спи!</b>
<b>Беги!</b>
<b>Наклонись!</b>
<b>Повернись!</b>
<b>Лежать!</b>
<b>Иди быстро!</b>

*Обсуждение упражнения.* Что понравилось в нем, а что нет? Что вызвало затруднения? Что мешало и что помогало? Успевали ли вы выполнять все команды?

**2. Упражнение «Я злюсь, когда...».** Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали раздражение, злость. Возьмите газету, скомкайте ее и продолжите фразу «Я злюсь, когда...» и резко выбросить комок газеты (злости)

**3. Вибрация.**

Снятие мышечного напряжения.

Потрясите кистями, руками, ногами и всем телом. Время выполнения 2-3 минуты.

#### **4. Упражнение «Пресс»**

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

*Инструкция.* Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет и заземляет.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие**

Тема: Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции.

Цель: Дать понятие саморегуляции, рассмотреть и проработать основные приемы саморегуляции.

Задачи:

- как справиться со стрессом;
- как воспитать в себе стрессоустойчивость .

### Вводная часть:

Упражнение-разминка «Догони поросёнка»

Все участники встают лицом в круг. Предлагается представить, что по кругу бежит маленький, розовенький поросёнок, который все время хрюкает. Задача играющих – поймать поросёнка. А делают они это следующим образом: по команде ведущего звук «хрю» передается по кругу от одного участника к другому, при этом засекается время на секундомере. Игра проводится несколько раз, с каждым разом увеличивается темп прохождения звука «хрю» по кругу.

### Основная часть:

Каждый день вы посещаете занятия, где вам объясняют сущность различных явлений, вы изучаете законы природы и общества, учитесь жить в мире с самим собой и другими. Очень, очень многое вы должны выучить, запомнить, проанализировать, доказать.

Жизнь предъявляет нам кучу требований, и мы должны уметь находить правильные решения, разрешать конфликты, владеть собой.

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Люди, с которыми мы сталкиваемся, события свидетелями или участниками которых мы становимся, вызывают у нас различные чувства и эмоции: радость, грусть, гнев, отвращение, стыд, гордость, любовь или ненависть.

Можно сказать, что чувства являются регуляторами поведения человека. Благодаря им мы понимаем, всё ли у нас хорошо. А если не всё благополучно на уровне чувств, человек начинает искать причину плохого настроения.

Сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями. Это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает

щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Итак, саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- расслабление мышц;
- общение с природой;
- музыку, танцы;
- мысленное обращение к высшим силам и др.

Сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

**Упражнение 1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект. Слегка помассируйте кончик мизинца.

**Упражнение 2.** «Улыбка» - улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение 3.** «Точечный массаж» - помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

**Упражнение 4.** «Левостороннее дыхание» - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 5. «Ладони»** - Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

**Упражнение 6. Техника «глубокого дыхания»** - Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

**Упражнение 7. «Тигриное рычание»** - Вы пришли домой, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь день. Не ждите, когда кто-либо из домашних подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы.

Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрасу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Помогает и битье подушек. А если для подушечной экзекуции пользоваться еще и обычной выбивалкой, то заодно избавите мягкую мебель от пыли. Тем более что ни один суперсовременный пылесос не способен так надежно убрать пыль, накапливающуюся в креслах и диванах, как самая обычная, «старорежимная» выбивалка.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## "Мой профессиональный выбор"

### Цель:

1. Помочь ученикам актуализировать знания в области профессионального самоопределения.
2. Познакомить обучающихся с формулой выбора профессии.
3. Систематизировать имеющиеся знания старшеклассников в правильном выборе профессиональной деятельности.
4. Повышать личностную заинтересованность школьников в рамках самопознания, саморазвития в профессиональном выборе.

### Ход урока

Приветствие.

Добрый день! Я рада вас видеть.

Вступительная часть.

Тема нашего урока «Мой профессиональный выбор».

Выбор профессии – ваш первый шаг к самостоятельной жизни, от которого во многом зависит, как сложится ваша дальнейшая судьба.

Правильно выбрать профессию – значит найти свое место в жизни. Сделать этот выбор нелегко, необходимо быть внутренне готовым и уверенным в том, что шаг делается в правильном направлении.

Основная часть.

Определиться в этом поможет нам анкета. Какие трудности у вас есть в этом вопросе, в каком направлении строить нашу дальнейшую работу и для того, чтобы мы систематизировали и наглядно представили ваши интересы, способности, знания.

#### **Анкета «Незаконченные предложения».**

Предлагаю, вам заполнить анкету, которая называется «Незаконченные предложения». Данные предложения касаются вашей конкретной профессии, которую вы выбрали, если кто-то не определился, подумайте о той профессии, которую вы хотели бы получить и закончите, пожалуйста, данные предложения.

Отложите анкеты в сторону.

#### **Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».**

А я предлагаю вам поиграть в игру «Поменяйтесь местами те, кто...»:

1. У кого хорошее настроение.

2. Выбрал свою будущую профессию.
3. Кто собирается поступать в ВУЗ.
4. Кто не сориентировался в выборе профессии.
5. Кто хочет уехать в другой город получать образование.
6. Кто знает, как определить пути получения профессии.

Ребята, скажите, пожалуйста, что мы изучаем в процессе профориентационного курса? *(Свои интересы, склонности, способности, психические процессы, темперамент и т.д.)*

А как вы думаете, для чего нужно изучать интересы, склонности, способности, психические процессы? *(Чтобы сделать правильный профессиональный выбор в соответствии со своими возможностями.)*

Что нужно для правильного выбора профессии? *(Знание профессий, знание своих интересов, способностей, склонностей и качеств, знание рынка труда.)*

Итак, что же необходимо учитывать при выборе профессии? Благодаря чему человек может достигнуть успехов в профессиональной деятельности, делая это без особых усилий и напряжения, и к тому же получая, от этого удовлетворение?

### **Формула «Хочу», «Могу», «Надо».**

Чтобы правильно выбрать профессию нужно учесть 3 важных фактора: «Хочу», «Могу», «Надо».

Все это можно изобразить в виде схемы.

Прежде всего, имеют значение склонности и способности человека.

### **Как вы думаете, что включает в себя фактор «Хочу»?**

Желания, интересы, склонности человека, потребности в определенных видах деятельности, стремление не только к результату, но, и к самому процессу того, что человек делает. Чем я хочу заниматься? Кем я хочу быть? т.е. он отражает словесно-образное мышление «хочу».

### **Что включает в себя фактор «Могу»?**

Любая профессия предъявляет определенные требования к человеку, к его способностям, возможностям и личностным качествам, что относится к профессионально важным качествам и определяет в конечном итоге профессиональную пригодность.

О профессиональной пригодности к профессии говорят тогда, когда человек усваивает профессиональные навыки без особого труда, испытывает удовлетворение от своей работы и в дальнейшем легко совершенствуется в ней. В таком случае считают, что у человека есть соответствующие способности.

### **Что включает в себя фактор «Надо»?**

Это знание потребностей современного рынка труда и возможностей трудоустройства. Это те специальности, которые сегодня требуются в городе, регионе. Реальность рынка труда, потребность в выбранной профессии, относятся знания профессиональной сферы и определение необходимых путей и средств достижения цели, основывающихся на самооценке собственных достоинств и недостатков.

Таким образом, сделать обоснованный, правильный выбор профессии – это выбрать работу, которая

- во-первых, вызывает интерес и удовлетворение,
- во-вторых, может быть доступной и посильной,
- в-третьих, перспектива в плане трудоустройства.

Следовательно, рациональное соотношение факторов «Хочу», «Могу», «Надо» обуславливает сознательность выбора профессии, а глубокое знание их предметного содержания обеспечивает успешное выполнение профессионального плана.

### **Результаты анкеты «Незаконченные предложения».**

Рассмотрев подробно формулу «Хочу», «Могу», «Надо», проанализируйте свои ответы.

Обсуждение. Кто желает поделиться своими результатами?

### **Упражнение «Профессиональный выбор».**

Рассчитайтесь на 1, 2, 3-й и присаживайтесь за столы. Итак, 3 команды.

Подумайте и напишите, как вы понимаете:

1. Для чего нужна работа?
2. Какие возможности для человека дает работа разных профессий?

По окончании упражнения представитель команды расскажет: для чего человеку нужна работа? Каждая команда представляет свой список характеристик. Обсуждение.

Заключительная часть.

### **Притча «Руанский собор».**

В славном городе Руане на стройке работали три каменщика. Им задали один и тот же вопрос: «Что ты делаешь?»

Один ответил: «Я кладу кирпичи».

Другой: «Я зарабатываю себе на хлеб».

Третий: «Я строю Руанский собор».

В чём смысл этой притчи?



Итак, ответы каменщиков демонстрируют три позиции:

1. Выполнять отдельные операции, не задумываясь, зачем это нужно.

1. Задумываться не о содержании работы, а лишь о материальном вознаграждении.
2. Видеть общую цель деятельности, свой вклад в её достижении. Поделитесь своими впечатлениями о нашей встрече.

Спасибо всем!

Тема: «Успешное трудоустройство»

**"Труд избавляет человека от трех главных зол: скуки, порока и нужды". Вольтер.**

Цель: формирование представлений о самостоятельном трудоустройстве.

Задачи:

- определить этапы трудоустройства и их последовательность;
- составить план действий по поиску вариантов трудоустройства;
- рассмотреть основные документы при приеме на работу;
- дать участникам знания о том, как можно эффективно использовать резюме;
- ознакомить воспитанников с правилами поведения при приеме на работу.

### Ход занятия

#### Мотивация.

Добрый день, я приветствую вас на занятии из цикла «Жизнь опытом учит» - «Успешное трудоустройство».

Сегодня мы поговорим о том, что каждый человек на протяжении всей своей жизни приобретает свой жизненный опыт. Мы сталкиваемся с разными ситуациями, одни нас радуют, другие огорчают, бывают и такие сложные ситуации, когда не знаешь, как с нее выйти, какое решение принять, но нужно всегда помнить, что жизнь прекрасна и выход всегда есть. Из одной и той же ситуации люди выходят по-разному.

1. Презентация (кратко о себе).

2. Предлагаю вам выполнить упражнение «Кулак».

*Задача – разжать кулак партнера.*

Завершение упражнения: Обсуждение впечатлений. При обсуждении важно выслушать всех и отметить разные стратегии взаимодействия: сила, подкуп, лесть, попытка договориться, понять, зачем другому нужно не разжимать кулак.

Данное упражнение показывает, что каждый из нас вправе самостоятельно выбирать пути решения одной и той же проблемы.

На сегодня одной из актуальных проблем воспитанников дома юношества является дальнейшее трудоустройство. Сейчас многие еще не осознают, что они стоят на пороге взрослой жизни, так как государство не перестает о вас заботиться, у вас есть жилье, трансферты на питание, стипендия. Государство дает возможность получить профессию.

Но только вы получаете диплом, вам придется самостоятельно принимать решения о дальнейшем трудоустройстве.

#### Основная часть.

3. Ролевая игра «Работодатели» и команду «Соискатели».

Предлагаю наше занятие провести в виде соревнования. Для начала поприветствуем жюри. Разделить вас на две команды помогут данные карточки-эмблемы. поприветствуем команду «Работодатели» и команду «Соискатели».

Ребята, что делают работодатели? (предлагают работу).

Что делают соискатели? (ищут работу).

Сегодня мы поговорим о том, как устроится на работу, имея специальность или просто имея желание работать.

#### **4. Второе задание «Шаги к трудоустройству».**

Давайте, с вами определим, из каких этапов должно состоять ваше устройство на работу и отметим их по порядку, для этого следует собрать пазлы. *(Из предложенных пазлов выложите свой путь к трудоустройству)* Какой ваш будет первый, второй, третий шаг? Если вы правильно выберете шаги - ваша дорога будет гладкой и ровной.

1. Изучение рынка труда.
2. Составление резюме.
3. Собеседование.
4. Предоставление документов для устройства на работу.
5. Заключение трудового договора.

#### **5. Третье задание «Как найти работу?»**

С чего начинать и как вести поиск работы? Поиск работы — это тоже работа, и времени требует не меньше. Не надо медлить, поскольку ситуация на рынке труда меняется достаточно быстро.

Я предлагаю командам называть по очереди «Какие же пути ведут соискателя к потенциальному работодателю?» (Приложение 2).

#### **6. Четвертое задание «Резюме»**

По окончании колледжа вы придёте устраиваться на работу. Вам необходимо заявить о себе как о потенциальном работнике, т.е. сделать собственную презентацию.

Самопрезентация происходит независимо от наших желаний. В любом случае мы производим какое-то впечатление на окружающих, хотим мы этого или нет. Но этими впечатлениями можно управлять сознательно. Грамотно составленное резюме увеличивает ваши шансы на трудоустройство.

Цель резюме - привлечь внимание к себе при первом, как привило, заочном знакомстве, произвести благоприятное впечатление и побудить работодателя пригласить вас на личную встречу.

Структура резюме состоит из следующих пунктов:

1. Фамилия, имя, отчество.

2. Информация для контакта с вами (адрес, телефон, адрес электронной почты).
3. Цель.
4. Образование.
5. Опыт работы.
6. Дополнительная информация.
7. Рекомендации.

Предлагаю вашему вниманию резюме Яны, как образец правильного и удачного резюме. (*выступление воспитанницы*).

Задание для команд: перед вами три образца резюме. Определите их автора: выпускник лицея (колледжа), молодой специалист, опытный специалист.

### 7. Пятое задание «Собеседование».

Очевидно, что никто не в состоянии заранее определить все вопросы, которые могут быть заданы на собеседовании. Рассмотрим часто задаваемые вопросы. Они кажутся простыми, однако соискатели не всегда правильно на них отвечают. Тот человек, который задает вопросы на собеседовании называется рекрутером.

Сегодня роль рекрутера будет выполнять Александра. Послушайте ее советы.

**Рекрутер:** К собеседованию с работодателем готовятся тщательно. Следует продумать ответы на еще незадаанные вопросы. Частые вопросы на собеседовании:

#### 1. *Расскажите немного о себе*

Рассказ этот нужно продумать заранее. Пусть он будет связным и содержит информацию о Вашем опыте работе, навыках, знаниях, умениях. Расскажите о том, где учились и работали, делая акцент на образовании, достижениях, успехах, профессиональном опыте и интересе к той сфере деятельности, в которой ищите работу. Старайтесь говорить четко, уверенно и по существу.

#### 2. *Почему Вы уверены, что подходите на вакантную должность?*

Ответ на это вопрос лучше всего подготовить заранее. Ведь от Вас ждут доказательств того, что Вы многое знаете о компании и той отрасли, в которой она функционирует.

#### 3. *Чем Вы занимались, когда у Вас не было работы?*

Нужно ответить так, чтобы показать, что это не было пустым и бесполезным времяпрепровождением. Расскажите о том, что во время активного поиска работы, Вы успели многое сделать по дому (*ремонт, генеральная уборка и т.д.*), посещали курсы, получали специальное образование.

#### 4. *Назовите свои сильные стороны*

Расскажите о тех качествах, которые по-вашему будут полезны для этой должности. Подтвердите свои слова примерами из прошлой жизни. И не стесняйтесь себя хвалить, три-четыре позитивных качества будут в самый раз.

#### 5. *Назовите свои слабые стороны*

Вопрос о ваших слабых сторонах, по сути, имеет несколько уровней – хотя он и касается ваших недостатков, но в результате работодатель должен услышать о ваших позитивных чертах как кандидата. Существует несколько приемов, как это реализовать.

а) Расскажите о несущественных для работы качествах

Один их эффективных подходов – рассказать о чертах, которые не будут иметь никакого влияния на вашу будущую работу.

б) Отметьте черты, которые вы исправили

Еще один подход – рассказать о тех отрицательных чертах, которые были у вас раньше, но над которыми вы уже поработали и исправили. Так вы продемонстрируете, что готовы развиваться и исправлять недостатки.

в) Превратите негатив в позитив

Здесь все зависит от подачи. Постарайтесь представить некоторые свои качества таким образом, чтобы для компании они выглядели привлекательными. Например, чрезмерное внимание к деталям или привычка по несколько раз перепроверять сделанную работу может казаться навязчивой в обычной жизни, но будет позитивно сказываться на работе при создании проектов.

Задание для команд: составить диалог соискателя и работодателя из отдельных фраз, наклеить на бумагу в правильной последовательности, прочитать по ролям, используя трубки телефона. Побеждает команда, которая первая справится с заданием.

Диалог:

-Компания «Рудныйсоколовстрой» слушает.

-Здравствуйте. Я звоню по объявлению. Вам ещё требуются работники?

-Да, требуются. Приносите резюме в любое время с 9 до 17 часов. Затем Вас пригласят на собеседование.

-Как вас найти?

-Наш адрес: ул. Горняков, 70

-Скажите, пожалуйста, кому передать резюме?

-Можете оставить резюме в отделе кадров.

-Спасибо. До свидания.

Следует помнить, что не каждое собеседование может быть удачным.

Настройтесь на то, что вы можете получить десятки отказов. Это реалии современного общества. При правильном самонастройке очередной отказ не будет выбивать вас из колеи, и в какой-то из следующих попыток вы обязательно добьетесь успеха.

Задание для команд: из предложенного списка выберите те причины, которые не могут являться основанием для отказа при устройстве на работу.

Типичными причинами отказа в работе являются:

- нерешительность, робость при беседе;

- неумение изъясняться, слабый голос;
- несоответствие по полу;
- неопрятный внешний вид;
- неумение «себя преподнести»;
- неумение излагать свои мысли лаконично и убедительно;
- отсутствие плана карьеры;
- несоответствие по национальному признаку;
- отсутствие интереса и энтузиазма;
- плохие отзывы о предыдущих работодателях;
- выраженное нежелание учиться и повышать свой профессиональный уровень;
- нежелание смотреть в глаза тому, с кем ведется беседа;
- несоответствие по месту жительства;
- недостаток знаний по специальности;
- невоспитанность, «простонародная» речь.

### **8. Шестое задание «Предоставление документов для устройства на работу».**

Среди выложенных на столе карточек ребятам предлагается выбрать только те, которые содержат названия документов необходимых для устройства на работу:

Свидетельство о рождении, **Удостоверение (Паспорт)**, Страховой медицинский полис, ИНН, Страховое пенсионное свидетельство, **Документ об образовании**, Адресная справка, Ф-7 (характеристика жил.площади), **Трудовая книжка**, Сбер.книжка, Медицинская карта из поликлиники, **Фотографии 3×4**, **Документ о прохождении предварительного медицинского освидетельствования (санитарная книжка)**, Грамоты из образовательного учреждения.

*Обсуждение:*

-Какие выбрали документы?

-Почему?

-В каком виде вы их будете предоставлять? (копии)

-Нужно ли иметь фотографии?

Что еще следует иметь при себе? (ручку).

### **9. Седьмое задание «Трудовой договор»**

Собеседование позади и вас приняли на работу. Следует помнить, *первое:* что вы должны написать заявление о приеме на работу (лучше когда заявление пишется от руки своим почерком, его трудней подделать), *второе:* заключают трудовой договор в двух экземплярах, *третье:* вас должны познакомить с приказом о приеме на работу под роспись.

Задание командам: Сейчас разберем следующую ситуацию. Заслушаем ответы каждой команды.

*Гражданин Сидоров пришел к директору завода с просьбой принять его на работу слесарем механосборочных работ. Директор выслушав его, согласился принять на работу и направил гражданина Сидорова к начальнику цеха.*

*Начальник цеха ознакомил гражданина Сидорова с его рабочим местом и сказал, что он может приступать к работе. Правильно ли поступил директор завода в данной ситуации?*

( +инструктаж по ТБ, перед рабочей сменой следует расписаться в книге нарядов.)

Таким образом, мы прошли весь путь трудоустройства и пришли к финишу.

10. ПОДУМАЙ И ДОПИШИ ;

- Я хочу на работу, потому что .....,

- Я буду работать потому что.....,

-Я иду на работу, потому что.....,

- Мне нужна работа для того .....,

**11.Рефлексия «Поговорки – зеркало настроения».**

Из предложенных поговорок выберите ту, которая соответствует вашему эмоциональному состоянию на сегодняшнем занятии:

– Дело мастера боится.

– Через тернии к звёздам.

– Грамоте учиться всегда пригодится.

– Где хотенье – там уменье.

– Терпение и труд – всё перетрут.

– Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

**Подведение итогов.**

Пока жюри подводит итоги, предлагаю вам прослушать стихотворение.

## Тема: Жилищные права и обязанности

**Цель:** расширить представления выпускников детских домов и интернатов об особенностях реализации жилищного права в Российской Федерации.

### Задачи:

1. закрепить знание федеральных и региональных законов, гарантирующих гражданам Российской Федерации реализацию права на жилье;
2. дать представление о порядке процессуальных действий для получения жилья выпускниками детских домов и интернатов;
3. рассмотреть возможные причины утраты права на жилье.

**Целевая группа:** выпускники Азовского центра помощи детям в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, ФЗ от 21.12.96 №159-ФЗ (ред.31.12.14) «О дополнительных гарантиях по соц. поддержке детей-сирот»

### Наглядные пособия:

A1 «Проблемы при получении жилья выпускником интернатного учреждения»

A2 «Законы и жилье»

A3 «Как получить жилье?»

A4 «Порядок действий выпускника детского дома при получении жилья до выпуска из детского дома»

A5 «Образец заявления на предоставление субсидий»

A6 «Утрата жилья: возможные причины».

### План занятия

Время	Этапы, методы
5 мин.	<b>1) Введение.</b> Формирование мотивации на участие в занятии, объяснение задач. «Мозговой штурм» по вопросам: Как называется основной закон РФ, регламентирующий права граждан на жилье?; Право на жилье и возможность иметь жилье: это одно и то же?; Какие дополнительные гарантии при получении жилья имеют выпускники интернатных учреждений? Какими законами и законодательными актами Архангельской



	<p>области регламентируется право на жилье детям-сиротам?; С какими проблемами можно столкнуться при получении жилья?</p>
20 мин.	<p><b>2) Введение материала. Используя наглядное пособие А1 «Возможные проблемы при получении жилья выпускником интернатного учреждения», обсудите варианты, затрудняющие получение жилья выпускниками интернатных учреждений. С опорой на наглядные пособия А2, А3 обсудите порядок процессуальных действий выпускника для получения жилья.</b></p>
10 мин.	<p><b>3) Работа в группах - «Пишем заявление на получение (ремонт) жилья».</b></p> <p>Разделите участников на 2 группы. Попросите одну группу написать заявление мэрии г. Азова с просьбой о выделении жилья, другую группу – заявление мэру города о проведении ремонта в предоставленном жилье. Обсудите. При необходимости внесите поправки (наглядное пособие А4).</p>
5 мин.	<p><b>4) «Мозговой штурм» по теме «Причины утраты жилья выпускниками детских домов».</b> Ответы о том, в каких случаях можно потерять жилье, ведущий записывает на доске, затем они обсуждаются.</p>
15 мин.	<p><b>5) Ролевая игра.</b> Разыграйте предложенные ситуации в группе. Ситуация 1. «К Вам обратился агент недвижимости и предлагает выкупить жилье за определенную сумму. Ваши действия ...»</p> <p>Ситуация 2. «Ваш друг оказался в трудной ситуации – ему необходима прописка, он уговаривает прописать его на закрепленную за Вами жилплощадь. Ваши действия ...»</p> <p>Обсуждение. Ведущий подводит итоги, обращает внимание участников на разнообразие способов, применяемых с целью завладения жильем (искусственное занижение цен на квартиры, обман, деятельность «черных риэлтеров» и др.).</p>
5 мин.	<p><b>6) Подведение итогов:</b> Что нового вы узнали на занятии? Имеют ли полученные сведения практическую значимость</p>

	для вас? Какие вопросы в процессе получения жилья, на ваш взгляд, наиболее трудны в решении для выпускника.
--	---

## Наглядное пособие А1

### **Проблемы при получении жилья выпускником интернатного учреждения**

незнание выпускниками федеральных и региональных законов о праве на жилье;

незнание организаций, служб, оказывающих помощь в получении жилья;

незнание основ делопроизводства (заполнение заявлений, получение справок, оформление документов и пр.)

## Наглядное пособие А2

### **Действия, необходимые для получения жилого помещения**

В соответствии с Федеральным законом от 29.02.2012 № 15-ФЗ предоставление жилых помещений осуществляется органом исполнительной власти субъекта. Однако в Архангельской области эти полномочия переданы на местный уровень (ст.ст.45,46 областного закона от 20.09.2005 № 84-5-ОЗ).

Органы опеки и попечительства по месту выявления или жительства формируют списки лиц, подлежащих обеспечению жилыми помещениями, ведут учётные дела (ст.19 областного закона от 17.12.2012 № 591-36-ОЗ).

То есть сначала вам необходимо выяснить, включены ли вы в список. Сводный список сирот ведёт Министерство образования и науки Архангельской области (пп. 37 п. 8 Положения, утв. постановлением Правительства АО от 27.03.2012 № 120-пп). Также местные списки и учётные дела имеются в органе опеки и попечительства муниципального образования, где проживает сирота.

Вы можете обратиться с запросом в Минобрнауки области или в местный орган опеки и попечительства.

Обращаем внимание, что теперь в список включаются сироты, достигшие 14 лет, т.е. достижение возраста уже является основанием для включения. Если же вам больше 18 лет, то включить вас в список могут на основании

заявления.

Форма заявления утверждается Минобрнауки области. К заявлению нужно приложить:

копию свидетельства о рождении;  
копию паспорта гражданина Российской Федерации;  
копии документов, подтверждающих отсутствие родительского попечения. Такими документами могут быть, например, решение суда о лишении родительских прав, свидетельство о смерти родителей, постановление об установлении опеки или попечительства, об устройстве в приёмную семью, решение суда о признании недееспособным родителя или справка из учреждения, где находится родитель и т.д.

Если у вас есть жилое помещение, но вы не можете в нем проживать, также нужно приложить в зависимости от ситуации следующие документы:

копию решения суда о лишении родительских прав и об отказе в принудительном обмене жилого помещения,  
заключение межведомственной комиссии о невозможности совместного проживания,  
заключение медицинской организации о наличии у лиц, проживающих совместно с сиротой тяжёлой формы хронических заболеваний,  
заключение комиссии о несоответствии жилого помещения установленным санитарным и техническим правилам и нормам, технический (кадастровый) паспорт жилого помещения, либо свидетельство о государственной регистрации, либо справку органа (организации) по государственному техническому учёту и (или) технической инвентаризации, содержащую информацию о площади жилого помещения; справку о составе семьи, копию лицевого счета или выписки из домовой книги, содержащей информацию о количестве человек, проживающих в жилом помещении.

Орган опеки и попечительства принимает решение по заявлению в течение 10 календарных дней, если требуется подтверждение обстоятельств невозможности проживания, то в течение 40 календарных дней.

## **Порядок действий выпускника при получения жилья**

### **до выпуска из образовательного учреждения:**

Изучить имеющиеся в личном деле все документы по жилью: о закреплении жилья, постановке на льготную очередь, ответ на запрос о состоянии жилья, копию договора о приватизации и т.д.;

Удостовериться в том, что за 6 месяцев до выпуска из образовательного учреждения направлена информация о прибытии по месту твоего будущего места проживания и получен ответ;

Узнать адреса и контактные телефоны органов опеки и попечительства, социальной защиты, прокуратуры, центра занятости.

## **Наглядное пособие А4**

### **Образец заявления на предоставление субсидии**

Дата обращения /

*(подпись специалиста)*

Дата получения /

*(подпись специалиста)*

## Тема: Военная обязанность

**Цель:** развитие интереса к службе в армии.

**Задачи:**

1. воспитывать уважение к защитникам Отечества;
2. способствовать снятию эмоционального напряжения, страха по отношению к службе в армии;
3. развивать дружеские отношения в коллективе.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, листы для флипчарта, маркеры, значок «Защитник», военные головные уборы, кастрюля, лук репчатый, мясорубка, надувные шары, магниты.

**Наглядные пособия:**

Б1 «Защита Отечества»

А1 Викторина «Из жизни солдата»

### План занятия

Время	Этапы, методы
3 минуты	<b>1) Введение</b> С самого рождения на мальчиков возлагают особые надежды. Мальчик не имеет права струсить, он должен быть решительным и сильным. От девочек этого не требуют, так как считается, что девочка вырастет и в ее жизни обязательно появится мужчина, который будет оберегать, защищать ее от невзгод. В календаре праздничных дней России существует очень важный праздник – День защитников отечества. Поздравление (см. наглядное пособие Б1).
40 минут	<b>2) Игровая программа</b> а) Игра «Танкисты» Игроки становятся друг против друга на расстоянии 5-7

	<p>метров. Около каждого игрока кастрюля (танк). Рядом со стрелком репчатый лук (снаряды). Цель: попасть снарядом в танк противника.</p> <p>б) «Сборка автомата»</p> <p>Разобрать и собрать мясорубку. Время сборки фиксируется.</p> <p>в) «Борьба сумо»</p> <p>Под рубашкой надуть шарик. Необходимо, не применяя рук, животом лопнуть шарик у противника.</p> <p>г) «Спасатель»</p> <p>Девочки находятся в кругу в «зоне опасности», юноши переносят девушек в свой лагерь в «безопасную зону». Выигрывает тот, кому удалось «спасти» больше девушек.</p> <p>д) Викторина «Из жизни солдата» (см. наглядное пособие А2)</p>
10 минут	<p><b>3) Подведение итогов</b></p> <p>а) подведение итогов игровых соревнований;</p> <p>б) вручение подарков.</p>

### Наглядное пособие Б1

Защита Отечества – мир на Земле,  
 Вода в роднике, свежий хлеб на столе,  
 Надежда, уверенность в завтрашнем дне,  
 Работа и счастье в огромной стране.  
 Пусть жизнь состоит из побед над собой,  
 Ведь каждый мужчина – защитник, герой!

### Наглядное пособие А2

#### Викторина «Из жизни солдата»

Шерстяное пальто солдата (*шинель*)

Любимые мясные консервы солдата (*тушенка*)

Продолжи пословицу: «Солдат спит, служба ...». Объясни смысл.

Срок службы в армии (2007г - 1,5 г, с 2008г - 1 г)

Министр обороны (2006 г – С.Иванов, 2007 г – М.Сердюков)

Кожаный чехол для пистолета (*кобура*)

Утолщенный металлический слой стен военных машин (*броня*)

Сигнал ко сну в армии (*отбой*)

За какое время должен успеть одеться солдат по сигналу тревоги? (*пока горит спичка – 45сек.*)

Что солдат использует вместо носков? Почему? (*портянки*)

Назови изобретателя самого популярного в армии автомата? (*Калашников*)

Как называется помещение, в котором живут солдаты? (*казарма*)

## **Тема: Трудовая деятельность человека. Поиск работы. Соц.пакет.**

**Цель:** расширить представления выпускников о специальностях, профессиях, трудовой деятельности человека.

### **Задачи:**

1. определить значение трудовой деятельности в жизни человека;
2. познакомить с условиями, необходимыми для участия в трудовой деятельности;
3. выявить предпочтения выпускников по отношению к той или иной профессии (опросник);
4. составить портрет предполагаемой профессии и примерный план поиска работы;
5. познакомить с понятием социальный пакет, что дает данный пакет.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, ручки, листы бумаги А4 на каждого участника.

### **Наглядные пособия:**

А 1 «Значение труда в жизни человека»

А 2 «Условия, необходимые для участия в трудовой деятельности»

А 3 «Классификация профессий»

А 4 «Как найти работу»

### **План занятия**

<b>Время</b>	<b>Этапы, методы</b>
5 минут	<b>1) Введение.</b> Формирование мотивации участия в занятии, объяснение задач. Вступительная беседа по теме: «Значение трудовой деятельности в жизни человека» (наглядное пособие А1).
15 минут	<b>2) Работа в группах.</b> Разделите участников на две группы. Задание: определите условия, необходимые для участия в трудовой деятельности (наглядное пособие А2). Обсудите. При необходимости внесите поправки.



15 минут	<b>3) Введение материала. «Профессия и специальность»</b> (наглядное пособие А3), уточните определение понятий. Используя наглядное пособие А3а «Компас в мире профессий» (по Е. А. Климову), назовите, какие профессии, специальности относятся к той или иной группе. Постарайтесь определить, к какой деятельности вы наиболее склонны, какой профессии хотели бы себя посвятить. Обсудите.
15 минут	Заполнение карты изучения уровня профессионального самоопределения воспитанника. Знакомство с понятием «соц.пакет», что туда входит, какие права и обязанности содержит.
5 минут	<b>6) Подведение итогов. Ответьте на вопрос:</b> важен ли для вас труд? Что нового для себя вы открыли во время данного занятия?

### Наглядное пособие А1

<p><b>Значение труда в жизни человека</b></p> <p>Благодаря труду человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>зарабатывает средства для удовлетворения своих потребностей;</li> <li>участвует в жизни общества в целом, создавая материальные и духовные блага;</li> <li>реализует свои способности и возможности;</li> <li>приобретает знакомых, друзей;</li> <li>обеспечивает себя социальной страховкой и пенсией в случае нетрудоспособности.</li> </ul>
---

### Наглядное пособие А3

<p><b>Профессия</b></p> <p>- род трудовой деятельности, требующий специальных знаний и опыта и обеспечивающий условия существования человека.</p>	<p><b>Специальность</b></p> <p>- более узкая область приложения физических и духовных сил человека в рамках той или иной профессии.</p>
---	---

### Компас в мире профессий (по Е. А. Климову)

- «Человек – человек»
- «Человек – природа»
- «Человек – знаковая система»
- «Человек – техника»
- «Человек – художественный образ»

### Как найти работу

Найти работу - это тоже работа.

Чтобы поиск работы был успешным, необходимо его планировать и ежедневно выполнять намеченный план действий. Следует завести блокнот и записывать все предпринятые шаги именно в нем, а не на отдельных листочках, которые можно потерять.

Чтобы составить план действий по поиску работы, необходимо, прежде всего, определить цель поиска. Нужно продумать, какую работу возможно успешно выполнять:

в соответствии с образованием;

исходя из предыдущего опыта работы;

исходя из склонностей и интересов;

в зависимости от сегодняшней ситуации (личные, семейные обстоятельства, состояние здоровья и т. д.);

в соответствии с сегодняшней ситуацией на рынке труда (следует ее проанализировать).

Если человек ответит на эти вопросы, он сможет определить несколько вариантов возможных профессий (специальностей, должностей, видов рабочих мест), по которым будет искать работу.

Следует определить примерный уровень заработной платы, который устроит и который реально сможет предоставить работодатель, исходя из способностей человека, опыта работы, образования и условий работы. Необходимо продумать, в каких организациях, предприятиях, фирмах можно найти работу по этим специальностям.

Также следует проанализировать, какие действия по трудоустройству необходимо предпринять, сколько времени в течение дня и в течение

какого периода человек в состоянии посвящать поиску работы.

### **ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ (подготовлен профессором В. Б. Успенским)**

Прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет»

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1	Вы уже твердо выбрали будущую профессию.		
2	Основной мотив выбора - материальные интересы.		
3	В избранной профессии вас привлекает прежде всего сам процесс труда.		
4	Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться ваши друзья.		
5	Вы выбираете место учебы потому, что оно недалеко от дома.		
6	Если вам не удастся получить избираемую профессию, то у вас есть запасные варианты.		
7	Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.		
8	Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.		
9	Не важно, кем работать, важно, как работать.		
10	Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.		
11	Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности, вам не достает.		

12	Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.		
13	Согласны ли вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии.		
14	Учителя и воспитатели одобряют ваш выбор будущей профессии.		
15	Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.		
16	Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.		
17	Вы консультировались о выборе профессии у врача.		
18	Главное в выборе профессии - возможность поступить в профессиональное учебное заведение.		
19	Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.		
20	Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.		
21	Вы уверены, что родственники помогут вам устроиться на работу.		
22	Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой профессии.		
23	Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то вы будете пытаться еще раз.		
24	Для правильного выбора профессии достаточно вашего «хочу».		
	<b>Итого:</b>		

## Тема: Служба занятости населения

**Цель:** дать представление о специфике работы Центра занятости населения.

### Задачи:

1. дать определение понятий «занятость», «безработный», «безработица»;
2. установить возможные источники информации о предполагаемой работе или вакансиях;
3. дать представление о содержании деятельности Центра занятости населения;
4. познакомить с понятием «резюме», учить составлять личное резюме.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры.

### Наглядные пособия:

A1 «Источники информации о работе»

A2 «Человек без работы»

A3 «Выбери правильный ответ»

### План занятия

Время	Этапы, методы
5 минут	<b>1) Введение. Мозговой штурм.</b> Формирование мотивации на участие в занятии, объяснение задач. Мозговой штурм по теме: «Источники сбора информации по поиску работы» (наглядное пособие A1).
20 минут	<b>2) Введение материала.</b> «Функции Центра занятости населения в поиске работы» с использованием наглядного пособия A2.
20 минут	<b>3) Работа в группах.</b> «Кто является безработным?» Разделите участников на две группы. Попросите обе группы ответить на вопросы (см. приложение – наглядное пособие A3). Обсудите ответы.

	<b>4) Введение понятия «резюме»</b> , работа в группах – обучение составлять резюме.
5 минут	<b>5) Подведение итогов.</b> Блиц-опрос участников: Что нового вы узнали на занятии? Имеют ли полученные сведения практическую ценность для вас?

### Наглядное пособие А1

#### Источники информации о работе

Периодические издания - газеты и журналы («Губерния», «Северный меркурий» и т. д.)

Центр занятости населения (ЦЗН).

Интернет.

Телефонный справочник, где публикуются телефоны и адреса всех предприятий города.

Кадровые агентства.

Бесплатная служба поиска вакансий.

Случайные знакомые.

Стенды предприятий и учреждений под заголовком «Требуются».

Выплачивается региональные пособие по безработице

Безработный обязан в назначенное время **один раз в две недели** приходить в Центр занятости населения для регистрации, в противном случае его

**снимают с учета**

### Наглядное пособие А3

#### Выбери правильный ответ

**Безработным в Центре занятости населения признают гражданина, который:**

- ⦿ Оформлен на работу по трудовой книжке
- ⦿ Учится
- ⦿ Не оформлен на работу по трудовой книжке, но подрабатывает
- ⦿ Не оформлен на работу официально, но работает

○ Не оформлен, но занимается бизнесом

○ Не работает и не оформлен

**Безработный гражданин может встать на учет в Центр занятости населения:**

○ В районе прописки

○ В том районе, где проживает, но не прописан

○ В том районе (городе), где родился

○ Там, где ему захочется

**Безработным может считаться трудоспособный гражданин, возраст которого достиг:**

а) 16 лет

б) 20 лет

в) 10 лет

г) 40 лет

**4. Какие услуги не предоставляет Центр занятости населения безработным?**

Выплата денежных пособий по безработице

Поиск вариантов обучения

— Пожизненное содержание гражданина

### **Тема: Получение профессии на производстве**

**Цель:** дать представление об особенностях получения профессии на производстве.

**Задачи:**

1. информировать о возможности получения профессии на производстве;
2. дать представление о плюсах и минусах производственного обучения;
3. познакомить с требованиями, предъявляемыми к поступающему на работу;
4. научить заполнять документы при поступлении на работу.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** беседа, практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, ручки, бумага А4 для каждого участника.

### Наглядные пособия:

А1 «Ученик на производстве»

А2 «Документы, необходимые при устройстве на работу»

А3 «Анкета»

А4 «Автобиография»

### План занятия

Время	Этапы, методы
5 минут	<b>1) Введение. Мозговой штурм.</b> Формирование мотивации на участие в занятии, объяснение задач. Мозговой штурм по теме: «Плюсы и минусы получения профессии на производстве» (наглядное пособие А1).
15 минут	<b>2) Введение материала. «Какие документы необходимы при устройстве на работу»</b> (наглядное пособие А2).
30 минут	<b>3) Практическая работа «Заполнение анкеты и написание автобиографии».</b> Каждый из участников самостоятельно составляет свои анкеты и автобиографию, используя наглядные пособия А3, А4. Оказание помощи в написании. Обсуждение.
10 минут	<b>4) Подведение итогов.</b> Блиц-опрос: с какими трудностями столкнулись при написании анкеты и автобиографии? Что нового вы узнали на занятии? Имеют ли полученные сведения практическую ценность для вас? Какую дополнительную информацию вы хотели бы получить?



## Наглядное пособие А1

<b>Получение профессии на производстве</b>	
<b>«за»</b>	<b>«против»</b>
обучение ведется непосредственно на рабочем месте; ученик получает заработную плату; ученика закрепляют за мастером, который обучает; наблюдает и оценивает работу своего подопечного; после успешной сдачи экзамена ученик становится рабочим и продолжает работу на том рабочем месте, где его обучали.	такой способ получения профессии не дает диплома о получении профессионального образования.

## Наглядное пособие А2

### **Документы, необходимые при устройстве на работу**

Для того, чтобы устроиться на производство в качестве ученика, необходимо иметь минимальный уровень образования – 9 классов.

В отдел кадров выбранного предприятия представляются следующие

#### **документы:**

заявление о приеме на работу в качестве ученика;  
паспорт или документ, удостоверяющий личность;  
ксерокопия и подлинник аттестата о базовом среднем образовании;  
медицинская справка о прохождении врачебной комиссии;  
2 фотографии размером 3х4 см;  
анкета;  
автобиография.

## Тема: Права и обязанности квартиросъемщика

**Цель:** закрепить основные знания о правах и обязанностях ответственного квартиросъемщика.

### Задачи:

1. уточнить представления о деятельности различных служб, обеспечивающих квартиросъемщиков всем необходимым (электроэнергия, водоснабжение, газовое обеспечение, услуги теле- и радиовещания, телефонная связь и прочее);
2. познакомить с основными формами договоров на оказание различных видов коммунальных услуг;
3. научить выпускников интернатных учреждений пользоваться счетчиками электроэнергии, водоснабжения, газоснабжения;
4. научить заполнять квитанции по оплате различных видов коммунальных услуг.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-18 лет.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, бланки типовых договоров об оказании услуг по предоставлению телевизионного вещания, электросвязи, электроэнергии, найма жилой площади.

### Наглядные пособия:

A1 «Образец договора социального найма»

A2 «Права и обязанности квартиросъемщика»

A3 «Как пользоваться счетчиками?»

A4 «Образцы квитанций на оплату квартиры, электроэнергии, газа, водоснабжения, телефонных услуг»

A5 «Если не выполнять обязанности...»

### План занятия

Время	Этапы, методы
5 мин.	<b>1) Введение.</b> Формирование мотивации участия в занятии, объяснение задач. «Мозговой штурм» по теме: «На какие ж/коммунальные и др. услуги имеет право квартиросъемщик?»

20 мин.	<b>2) Введение материала.</b> С помощью наглядного пособия А1 ознакомьтесь с видами договоров на оказание различных видов услуг квартиросъемщикам. Объясните важность и необходимость заключения такого рода договоров. Обсудите права и обязанности сторон (наглядное пособие А2).
5 минут	<b>3) Практикум «Как пользоваться счетчиками».</b> С использованием наглядного пособия А3 научите участников практического занятия снимать данные показания электросчетчика и заносить их в квитанции для оплаты.
10 минут	<b>4) Работа в группах. «Заполнение квитанций».</b> Разделите участников на 3 группы. Попросите одну группу изучить и заполнить квитанцию по оплате жилья, другую – квитанцию по оплате электроэнергии, третью – по оплате телефона. После заполнения квитанций попросите рассказать участников, какие сведения им потребовались для заполнения указанных счетов. Отметьте зависимость оплаты коммунальных услуг от количества проживающих в квартире людей, общей площади, качества удобств (наглядное пособие А4).
5 минут	<b>5) Обсуждение.</b> Опираясь на наглядное пособие А5, обсудите возможные санкции к недобросовестным жильцам, проанализируйте, какие причины приводят к штрафным мерам воздействия.
5 минут	<b>6) Подведение итогов:</b> Задумались ли вы о правах и обязанностях квартиросъемщика? Какие вопросы требуют дополнительного разъяснения?

### Наглядное пособие А1

<p><b>Образец</b></p> <p><b>Типовой договор социального найма жилого помещения</b></p> <p>N _____</p>
---

_____	" ____ " _____ 200 г.
(наименование муниципального образования)	(дата, месяц, год)
_____	
(наименование уполномоченного органа государственной власти Российской Федерации, органа государственной власти субъекта Российской Федерации, органа местного самоуправления либо иного управомоченного собственником лица)	
действующий от имени собственника жилого помещения	
_____	
(указать собственника: Российская Федерация, субъект Российской Федерации, муниципальное образование)	
на основании	
_____	
(наименование уполномочивающего документа)	
от " _____ " _____ г. N _____,	
именуемый в дальнейшем Наймодатель, с одной стороны, и гражданин(ка)	
_____,	
(фамилия, имя, отчество)	
именуемый в дальнейшем Наниматель, с другой стороны, на основании решения	

о предоставлении жилого помещения от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_ заключили настоящий договор о нижеследующем.

## I. Предмет договора

1. Наймодатель передает Нанимателю и членам его семьи в бессрочное владение и пользование изолированное жилое помещение, находящееся в

\_\_\_\_\_ (государственной, муниципальной - нужное указать)

собственности, состоящее из \_\_\_\_\_ комнат(ы) в \_\_\_\_\_ квартире (доме) общей площадью \_\_\_\_\_ кв. метров, в том числе жилой \_\_\_\_\_ кв. метров, по адресу: \_\_\_\_\_ дом № \_\_\_\_\_, корпус № \_\_\_\_\_, квартира № \_\_\_\_\_, для проживания в нем, а также обеспечивает предоставление за плату коммунальных услуг:

\_\_\_\_\_ (электроснабжение, газоснабжение, в том числе газ в баллонах, холодное водоснабжение, водоотведение (канализация), горячее водоснабжение и теплоснабжение (отопление), в том числе приобретение и доставка твердого топлива при наличии печного отопления, - нужное указать)

2. Характеристика предоставляемого жилого помещения, его технического состояния, а также санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем, указана в техническом паспорте жилого помещения.

3. Совместно с Нанимателем в жилое помещение вселяются следующие члены семьи:

1) \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество члена семьи и степень родства с Нанимателем)

2) \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество члена семьи и степень родства с Нанимателем)

3) \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество члена семьи и степень родства с Нанимателем)

## II. Обязанности сторон

### 4. Наниматель обязан:

- а) принять от Наймодателя по акту в срок, не превышающий 10 дней со дня подписания настоящего договора, пригодное для проживания жилое помещение, в котором проведен текущий ремонт, за исключением случаев, когда жилое помещение предоставляется во вновь введенном в эксплуатацию жилищном фонде (акт должен содержать только дату составления акта, реквизиты и стороны договора социального найма, по которому передается жилое помещение, сведения об исправности жилого помещения, а также санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем на момент подписания акта, дату проведения текущего ремонта, сведения о пригодности жилого помещения для проживания, подписи сторон, составивших акт);
- б) соблюдать правила пользования жилыми помещениями;
- в) использовать жилое помещение в соответствии с его назначением;
- г) поддерживать в исправном состоянии жилое помещение,

санитарно-техническое и иное оборудование, находящееся в нем, обеспечивать их сохранность. При обнаружении неисправностей жилого помещения или санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем, немедленно принимать возможные меры к их устранению и в случае необходимости сообщать о них Наймодателю или в соответствующую управляющую организацию;

д) содержать в чистоте и порядке жилое помещение, общее имущество в многоквартирном доме, объекты благоустройства;

е) производить текущий ремонт занимаемого жилого помещения.

К текущему ремонту занимаемого жилого помещения, выполняемому Нанимателем за свой счет, относятся следующие работы: побелка, окраска и оклейка стен, потолков, окраска полов, дверей, подоконников, оконных переплетов с внутренней стороны, радиаторов, а также замена оконных и дверных приборов, ремонт внутриквартирного инженерного оборудования (электропроводки, холодного и горячего водоснабжения, теплоснабжения, газоснабжения).

Если выполнение указанных работ вызвано неисправностью отдельных конструктивных элементов общего имущества в многоквартирном доме или оборудования в нем либо связано с производством капитального ремонта дома, то они производятся за счет Наймодателя организацией, предложенной им;

ж) не производить переустройство и (или) перепланировку жилого помещения без получения соответствующего согласования, предусмотренного жилищным законодательством Российской Федерации;

з) своевременно и в полном объеме вносить в установленном порядке плату за жилое помещение и коммунальные услуги по утвержденным в соответствии с законодательством Российской Федерации ценам и тарифам.

В случае невнесения в установленный срок платы за жилое помещение и

(или) коммунальные услуги Наниматель уплачивает Наймодателю пени в размере, установленном Жилищным кодексом Российской Федерации, что не освобождает Нанимателя от уплаты причитающихся платежей;

и) переселиться с членами своей семьи в порядке, установленном Жилищным кодексом Российской Федерации, на время проведения капитального ремонта или реконструкции дома, в котором он проживает (когда ремонт или реконструкция не могут быть произведены без выселения Нанимателя), в предоставляемое Наймодателем жилое помещение, отвечающее санитарным и техническим требованиям;

к) при расторжении настоящего договора освободить в установленные сроки и сдать по акту Наймодателю в исправном состоянии жилое помещение, санитарно-техническое и иное оборудование, находящееся в нем, оплатить стоимость не произведенного Нанимателем и входящего в его обязанности ремонта жилого помещения, санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем, или произвести его за свой счет, а также погасить задолженность по оплате за жилое помещение и коммунальные услуги;

л) допускать в заранее согласованное сторонами настоящего договора время в занимаемое жилое помещение работников Наймодателя или уполномоченных им лиц, представителей органов государственного надзора и контроля для осмотра технического и санитарного состояния жилого помещения, санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем, для выполнения необходимых ремонтных работ, в случае расторжения договора, а для ликвидации аварий - в любое время;

м) информировать Наймодателя об изменении оснований и условий, дающих право пользования жилым помещением по договору социального найма не позднее 10 рабочих дней со дня такого изменения;



н) нести иные обязанности, предусмотренные Жилищным кодексом Российской Федерации и федеральными законами.

5. Наймодатель обязан:

а) передать Нанимателю по акту в течение 10 дней со дня подписания настоящего договора свободное от прав иных лиц и пригодное для проживания жилое помещение в состоянии, отвечающем требованиям пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим, экологическим и иным требованиям;

б) принимать участие в надлежащем содержании и в ремонте общего имущества в многоквартирном доме, в котором находится сданное по договору социального найма жилое помещение;

в) осуществлять капитальный ремонт жилого помещения.

При неисполнении или ненадлежащем исполнении Наймодателем обязанностей по своевременному проведению капитального ремонта сданного внаем жилого помещения, общего имущества в многоквартирном доме, санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в жилом помещении, Наниматель по своему выбору вправе потребовать уменьшения платы за жилое помещение, либо возмещения своих расходов на устранение недостатков жилого помещения и (или) общего имущества в многоквартирном доме, либо возмещения убытков, причиненных ненадлежащим исполнением или неисполнением указанных обязанностей Наймодателем;

г) предоставить Нанимателю и членам его семьи в порядке, предусмотренном Жилищным кодексом Российской Федерации, на время проведения капитального ремонта или реконструкции дома (когда ремонт или реконструкция не могут быть произведены без выселения Нанимателя) жилое помещение маневренного фонда, отвечающее санитарным и техническим требованиям.

Переселение Нанимателя и членов его семьи в жилое помещение

маневренного фонда и обратно (по окончании капитального ремонта или реконструкции) осуществляется за счет средств Наймодателя;

д) информировать Нанимателя о проведении капитального ремонта или реконструкции дома не позднее чем за 30 дней до начала работ;

е) принимать участие в своевременной подготовке дома, санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем, к эксплуатации в зимних условиях;

ж) обеспечивать предоставление Нанимателю предусмотренных в настоящем договоре коммунальных услуг надлежащего качества;

з) контролировать качество предоставляемых жилищно-коммунальных услуг;

и) в течение 3 рабочих дней со дня изменения цен на содержание, ремонт жилья, наем жилых помещений, тарифов на коммунальные услуги, нормативов потребления, порядка расчетов за предоставленные жилищно-коммунальные услуги информировать об этом Нанимателя;

к) производить или поручать уполномоченному лицу проведение перерасчета платы за жилое помещение и коммунальные услуги в случае оказания услуг и выполнения работ ненадлежащего качества и (или) с перерывами, превышающими установленную продолжительность;

л) принять в установленные сроки жилое помещение у Нанимателя по акту сдачи жилого помещения после расторжения настоящего договора;

м) нести иные обязанности, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

### III. Права сторон

6. Наниматель вправе:

а) пользоваться общим имуществом многоквартирного дома;

б) вселить в установленном законодательством Российской Федерации порядке в занимаемое жилое помещение иных лиц, разрешать проживание в жилом помещении временных жильцов, сдавать жилое помещение в поднаем, осуществлять обмен или замену занимаемого жилого помещения.

На вселение к родителям их детей, не достигших совершеннолетия, согласия остальных членов семьи и Наймодателя не требуется;

в) сохранить права на жилое помещение при временном отсутствии его и членов его семьи;

г) требовать от Наймодателя своевременного проведения капитального ремонта жилого помещения, надлежащего участия в содержании общего имущества в многоквартирном доме, а также предоставления предусмотренных настоящим договором коммунальных услуг надлежащего качества;

д) требовать с письменного согласия проживающих совместно с Нанимателем членов семьи в случаях, установленных законодательством Российской Федерации, изменения настоящего договора;

е) расторгнуть в любое время настоящий договор с письменного согласия проживающих совместно с Нанимателем членов семьи;

ж) осуществлять другие права по пользованию жилым помещением, предусмотренные Жилищным кодексом Российской Федерации и федеральными законами.

7. Члены семьи Нанимателя, проживающие совместно с ним, имеют равные с Нанимателем права и обязанности, вытекающие из настоящего договора. Дееспособные члены семьи несут солидарную с Нанимателем ответственность по обязательствам, вытекающим из настоящего договора.

8. Наймодатель вправе:

а) требовать своевременного внесения платы за жилое помещение и

коммунальные услуги;

б) требовать допуска в жилое помещение в заранее согласованное сторонами настоящего договора время своих работников или уполномоченных лиц для осмотра технического и санитарного состояния жилого помещения, санитарно-технического и иного оборудования, находящегося в нем, для выполнения необходимых ремонтных работ, в случае расторжения договора, а для ликвидации аварий - в любое время;

в) запретить вселение в занимаемое Нанимателем жилое помещение граждан в качестве проживающих совместно с ним членов семьи в случае, если после такого вселения общая площадь соответствующего жилого помещения на 1 члена семьи станет меньше учетной нормы.

#### IV. Порядок изменения, расторжения и прекращения договора

9. Настоящий договор может быть изменен или расторгнут по соглашению сторон в установленном законодательством Российской Федерации порядке в любое время.

10. При выезде Нанимателя и членов его семьи в другое место жительства настоящий договор считается расторгнутым со дня выезда.

11. По требованию Наймодателя настоящий договор может быть расторгнут в судебном порядке в следующих случаях:

- а) использование Нанимателем жилого помещения не по назначению;
- б) разрушение или повреждение жилого помещения Нанимателем или другими гражданами, за действия которых он отвечает;
- в) систематическое нарушение прав и законных интересов соседей, которое делает невозможным совместное проживание в одном жилом помещении;
- г) невнесение Нанимателем платы за жилое помещение и (или)

коммунальные услуги в течение более 6 месяцев.

12. Настоящий договор может быть расторгнут в судебном порядке в иных случаях, предусмотренных Жилищным кодексом Российской Федерации.

#### V. Прочие условия

13. Споры, которые могут возникнуть между сторонами по настоящему договору, разрешаются в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

14. Настоящий договор составлен в 2 экземплярах, один из которых находится у Наймодателя, другой - у Нанимателя.

Наймодатель \_\_\_\_\_

(подпись)

Наниматель \_\_\_\_\_

(подпись)

М.П.

## Наглядное пособие А 2

### **ПРАВА КВАРТИРОСЪЕМЩИКА**

Пользоваться жилым помещением и общим имуществом в многоквартирном доме.

Вселять в занимаемое жилое помещение иных лиц.

Сдавать жилое помещение в поднаем.

Разрешать проживание в жилом помещении временных жильцов (до 6 месяцев).

Осуществлять обмен или замену занимаемого жилого помещения;

Требовать от ЖКХ своевременного проведения капитального ремонта жилого помещения, надлежащего участия в содержании общего

имущества в многоквартирном доме, а также предоставления коммунальных услуг.

### **ОБЯЗАННОСТИ КВАРТИРОСЪЕМЩИКА**

Обеспечивать сохранность жилого помещения.

Поддерживать данное помещение в надлежащем состоянии, не допуская бесхозяйственного обращения с ним.

Соблюдать правила пользования жилыми помещениями, а также правила содержания общего имущества собственников помещений в многоквартирном доме.

Проводить текущий ремонт жилого помещения (1 раз в 5 лет).

Своевременно вносить плату за жилое помещение и коммунальные услуги.

Соблюдать права и законные интересы соседей.

### **Наглядное пособие А3**

#### **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЧЕТЧИКАМИ?**

**Показания счетчика**

**на 02/03/2007**

**Показания счетчика**

**на 02/04/2007**

Общий расход:  $67848 - 67604 = 244$  кВт/ч

Тариф: 0,80 руб.

Потреблено:  $244 \times 0,80 = 195,20$  руб.

Все квитанции оплачиваются в отделении Сбербанка до **10 числа** каждого месяца. Одна часть квитанции остается у плательщика. Сохраняйте ее как документ, подтверждающий выполнение условий договора. Квитанции также необходимы при оформлении субсидий, приватизации, купле-продаже жилья и др.

## Наглядное пособие А5

### **ЕСЛИ НЕ ВЫПОЛНЯТЬ ОБЯЗАННОСТИ...**

При несоблюдении квартиросъемщиком условий договоров,  
к нему могут быть применены следующие воздействия:

- начисление штрафных пени (процента от долга);
- отключение электроэнергии, газа, водоснабжения;
- опись и изъятие личного имущества в счет погашения долга ЖКХ;
- переселение в жилье меньшей площади;
- выселение без предоставления жилья.

## Наглядное пособие А4

### **Автобиография (план написания)**

Я, (Ф.И.О.) родился (-ась), (когда, где)

Проживаю по адресу:

В \_\_\_ году окончил (-а) \_\_\_\_\_ классов школы (№ школы, город)

Отец, Ф.И.О., год рождения, род занятий, адрес проживания

Мать, Ф.И.О., год рождения, род занятий, адрес проживания

Брат (сестра), Ф.И.О., год рождения, род занятий, адрес проживания

(дата)

(подпись)

## **Тема: Право на льготы и жилищные субсидии выпускникам интернатных учреждений**

**Цель:** закрепить основные знания выпускников интернатных учреждений о правах на льготы и субсидии по содержанию жилья и оплате коммунальных услуг.

### **Задачи:**

1. дать определение понятий «субсидия», «компенсация», «льгота», «прожиточный минимум»;
2. познакомить с конкретными процедурами оформления субсидий или льгот на оплату жилья;
3. научить выпускников детских домов грамотно пользоваться своими правами на получение отдельных льгот по содержанию жилья.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, типовые бланки заявлений (на получение жилищной субсидии).

### **Наглядные пособия:**

А 1 «Кто имеет право на субсидию?»

А 2 «Оформление жилищной субсидии»

А 3 «Документы для оформления субсидии»

А 4 «Документы, необходимые для освобождения от уплаты за жилье и коммунальные услуги».

### **План занятия**

<b>Время</b>	<b>Этапы, методы</b>
5 мин.	<b>1) Введение.</b> Формирование мотивации участия в занятии, объяснение цели и задач.
20 мин.	<b>2) Введение материала. Обсуждение в группе:</b> Кто имеет право на жилищную субсидию, льготы по оплате коммунальных услуг? Кому не предоставляется субсидия? На какой срок предоставляется субсидия? Где можно оформить субсидию? (Наглядные пособия А1, А3).



15 минут	<b>3) Практикум:</b> каждому участнику предлагается оформить заявление на субсидию. Затем обмениваются заявлениями и проверяют правильность заполнения (наглядное пособие А2).
10 минут	<b>4) Работа в группах:</b> обсуждение ситуации «Вам отказали в субсидии...». Обсуждение стратегии действий и их анализ (наглядное пособие А4).
5 минут	<b>5) Подведение итогов. Блиц-опрос:</b> Какую новую информацию вы получили? Каких знаний вам не хватает?

### Наглядное пособие А1

#### **КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА СУБСИДИЮ?**

Любой человек,

постоянно проживающий по адресу, имеющий единственное жилье;

не сдающий жилье внаем;

не имеющий задолженности по оплате жилья;

имеющий совокупный доход ниже прожиточного минимума.

**Совокупный доход** - это все источники дохода (пособия, заработная плата, стипендия, пенсия).

### Наглядное пособие А2

#### **ОФОРМЛЕНИЕ ЖИЛИЩНОЙ СУБСИДИИ**

Плату за квартиру необходимо вносить своевременно. Чтобы уменьшить ее размер, можно (при определенных условиях) оформить субсидию, то есть воспользоваться льготой на оплату квартиры.

Субсидия на оплату жилого помещения и коммунальных услуг предоставляется гражданам, если их заработная плата меньше или равна прожиточному минимуму, установленному в регионе. О размере прожиточного минимума можно узнать в любой бухгалтерии. Все, кто находится в начале трудового пути, получает небольшую заработную плату, поэтому вопрос снижения платы за квартиру очень актуален.

### Наглядное пособие А3

#### **ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ СУБСИДИИ**

Паспорт. Документы всех членов семьи;  
Расчетная книжка (квитанция) по оплате жилищно-коммунальных услуг с подписью бухгалтера и печатью ЖКХ с последним перерасчетом;  
Справка о доходе каждого члена семьи (зарплата, пособия, стипендия, справка о пособии с биржи труда, пенсия);  
Расчетная книжка (квитанция) по оплате электроэнергии и оплате за газоснабжение при наличии газификации.

Субсидию можно оформить, если нет задолженности по квартплате. Если выпускник детского дома находится на полном государственном обеспечении и обучается по очной форме в образовательном учреждении, то он освобождается от оплаты коммунальных услуг и электроснабжения.

### Наглядное пособие А4

#### **Документы, необходимые для освобождения от уплаты за жилье и коммунальные услуги**

1. Заявление об освобождении от оплаты жилья и коммунальных услуг;
2. Копии документов, подтверждающих принадлежность к категории лиц из числа детей-сирот (до 23 лет);
3. Справку из образовательного учреждения, подтверждающая обучение по очной форме и нахождение на государственном обеспечении;
4. Копии документов, подтверждающих право владеть и пользоваться жилым помещением.

## Тема: Создание семьи

**Цель:** расширить представление выпускников о семье и браке

### Задачи:

1. дать определение понятий «семья», «брак», «сожитительство»;
2. определить плюсы и минусы законного и незаконного браков;
3. уточнить перечень документов, необходимых для регистрации брака.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** беседа

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры

### Наглядные пособия:

A1 «Что такое семья?»

A2 «Типы семей»

A3 «Условия создания семьи»

### План занятия

Время	Этапы, методы
5 минут	<b>1) Введение.</b> Формирование мотивации на участие в занятии, объяснение задач
15 минут	<b>2) Введение материала «Понятие семьи. Типология семей»</b> с использованием наглядных пособий A1, A2
5 минут	<b>3) Практическая работа «Какая у меня семья?»</b> Участники определяют предполагаемый тип своей семьи в соответствии с предложенной классификацией (наглядное пособие A2)
20 минут	<b>4) Введение материала «Брак. Условия создания семьи»</b> с использованием наглядного пособия A3
15 минут	<b>5) Подведение итогов.</b> Попросите ребят написать мини-сочинение «Мои представления о будущей семье».

### Наглядное пособие A1

## Что такое семья?

### Наглядное пособие А2

#### Типы семей

- 1) **Ориентационная** семья - семья родителей
  - 2) **Репродуктивная** семья - семья собственная (муж, жена, дети)
  - 3) **Нуклеарная** - когда в доме живут мама, папа, дети
  - 4) **Расширенная** - в доме живут другие родственники - бабушки, дедушки, тёти, дяди.
  - 5) **Моноэтническая** - члены семьи одной национальности (русские + русские)
  - 6) **Гетероэтническая** - члены семьи разных национальностей (русские + белорусы)
- Полные** - мама + папа + дети
- Неполные** - один из родителей отсутствует
- Сводные** - дети от разных браков
- Однодетные** - 1 ребёнок
- Многодетные** - более 3-х детей
- Бездетные** - нет детей

## Наглядное пособие АЗ

### Условия создания семьи

Социально - экономическое положение человека (уровень доходов, возраст, статус)

Социально - культурные условия (нормы, обычаи)

Нравственные и этические нормы каждого человека (способность нести ответственность за другого человека, осознанное желание иметь семью)

По закону брак зарегистрировать могут девушки и юноши, достигшие 18 лет,

но могут быть исключения **Перечень документов,**

### необходимых для регистрации брака

Заявление от будущих супругов (заполняется лично) в ЗАГСе или на сайте Государственных услуг. Заявление можно подать только вдвоем. Если один из желающих вступить в брак отсутствует, то пишется доверенность, которая заверяется нотариусом.

Ксерокопии паспортов будущих супругов (1 и 3 страницы). Чек об оплате государственной пошлины в размере 350 рублей.

Официальный брак	Гарантии супругов (уверенность в супруге, в завтрашнем дне). Имущество, нажитое в браке, делится пополам в случае развода. Дети, рождённые в браке, являются законнорожденными, имеют фамилию и отчество отца автоматически. Привилегии молодым семьям (кредиты). Регистрация отношений, подтверждённая	Долгие бракоразводные процессы

	документально.	
Неофициальный брак	Если супругов что-то не устраивает, то они могут легко и быстро разойтись.	все плюсы официально зарегистрированного брака являются автоматически минусами гражданского брака

## Тема: Семейный кодекс РФ

**Цель:** расширить знания выпускников о семейном законодательстве РФ

### Задачи:

1. познакомить со структурой Семейного кодекса РФ;
2. познакомить со ст. 58, 59 Семейного кодекса РФ;
3. рассмотреть на конкретных жизненных примерах применение отдельных статей Семейного кодекса РФ;
4. Познакомить с обязанностями родителей и детей.

**Целевая группа:** Выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** практикум

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, брошюра «Семейный кодекс РФ»

### Наглядные пособия:

A1 «Ситуация, требующая разрешения в суде»

A2 «Статья 58 Семейного кодекса РФ»

A3 «Статья 59 Семейного кодекса РФ»

### План занятия

Время	Этапы, методы
5 минут	<b>1) Введение.</b> Ознакомление со структурой Семейного кодекса.
15 минут	<b>2) Введение информации об обязанностях родителей и детей, введение материала «Ситуация, требующая разрешения в суде»</b> с использованием наглядного пособия А1. Анализ ситуации, обсуждение.
15 минут	<b>3) Изучение статей 58, 59 Семейного кодекса РФ</b> (наглядное пособие А2, А3).
5 минут	<b>4) Подведение итогов.</b> Что вы знали о Семейном Кодексе РФ до занятия? Что нового узнали на занятии? По какой теме хотели бы дополнительно получить консультацию юриста?

## Наглядное пособие А1

### **Ситуация, требующая разрешения в суде**

В суд обратился Тряпкин И.В. с иском о признании недействительным изменение фамилии 10 летнего сына с Тряпкина на Громова.

Он пояснил, что состоит с женой гражданкой Громовой в разводе. Согласия на изменение фамилии сына не давал. Регулярно платит алименты и занимается воспитанием ребенка.

Его фамилия Тряпкин имеет знаменитые исторические корни, и он считает важным, чтобы сын носил его фамилию.

Мать ребенка Громова Т.И. пояснила, что для того, чтобы ребенок хорошо чувствовал себя в школе в обществе сверстников, она решила изменить ему фамилию.

В ходе заседания были заслушаны представители органов опеки и попечительства. Выяснив все обстоятельства, побеседовав с ребенком, узнав мнение отца, они дали свое согласие на изменение фамилии.

Суд вынес решение в интересах ребенка:

**Отцу в иске отказать. Фамилию ребенка оставить Громов.**

*Суд использовал ст. СК 58,59.*

## Наглядное пособие А2

### **Статья 58 Семейного кодекса РФ**

*Статья № 58, пункт 4.* При отсутствии соглашения между родителями относительно имени или фамилии ребенка, возникшие разногласия разрешаются органом опеки и попечительства.

## Наглядное пособие А3

### **Статья 59 Семейного кодекса РФ**

*Статья № 59, пункт 1.* По совместной просьбе родителей до достижения ребенком возраста 14 лет орган опеки и попечительства, исходя из интересов ребенка, вправе разрешить изменить имя ребенку, а также изменить присвоенную ему фамилию на фамилию другого родителя.



Изменение имени или фамилии ребенка, достигшего возраста 10 лет, может быть произведено только с его согласия.

Если родители проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребенок, желает присвоить ему свою фамилию, орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребенка и с учетом мнения другого родителя. Учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его местонахождения, лишения его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка.

## Тема: Семья и финансы

**Цель:** закрепить и расширить представления выпускников об особенностях формирования семейного бюджета.

### Задачи:

1. уточнить представления участников об отличиях в семейной и самостоятельной жизни;
2. сформулировать стратегии создания успешного финансового бюджета семьи;
3. осознание влияния навыков экономного ведения хозяйства на финансовую стабильность семьи;
4. формирование нравственной позиции в отношении расходования семейных средств;
5. тренировать планировать бюджет на месяц.

**Целевая группа:** выпускники в возрасте 16-23 лет.

**Форма проведения:** практикум

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, маркеры, ручки, бумага А4, анкеты

### Наглядные пособия:

А1 «Если бы у меня был миллион...»

А2 «Счастье и деньги»

Б1 «Экономны ли вы?»

### План занятия

Время	Этапы, методы
10 минут	<b>1) Индивидуальная работа.</b> Участники последовательно отвечают письменно на вопросы (наглядное пособие А1). Есть ли разница между первым и последним вопросами? Почему разница есть?  Вывод: отношение к материальным ценностям меняется с появлением семьи. Человек начинает мыслить не как «Я», а как «Мы». Трудно продолжать думать только о собственных интересах, начав семейную жизнь.
10 минут	<b>2) Работа в группах.</b> Каждая группа в течение 10 минут должна ответить на вопрос: «Если глава семьи решил устроиться на работу с невысоким заработком, но зная, что

	там можно будет брать взятки, как это может отразиться на судьбе его семьи и детей»? Каждая группа представляет свой ответ.
10 минут	<b>3) Введение в материал «Счастье и деньги» с использованием наглядного пособия А2.</b>
15 минут	<b>4) Тест «Экономны ли вы?» с использованием наглядного пособия Б1.</b>
10 минут	<b>5) Подведение итогов.</b> Тренировка планирования бюджета на месяц. Блиц-опрос участников: значима ли для вас тема занятия?

### Наглядное пособие А1

#### **Если бы у меня был миллион...**

Если бы у меня был 1 миллион рублей, то как бы я их потратил?

Если бы у меня появилась своя семья, то как бы я потратил 1 миллион рублей?

### Наглядное пособие А2

#### **Счастье и деньги**

##### **Если человек стремится к обогащению**

##### **или просто обладанию деньгами для себя и только, этот человек:**

ведет нездоровый образ жизни (без ценностей и убеждений, всегда может пойти на любой компромисс с совестью)

злоупотребляет деньгами (использует их во зло, не для добра)

не создает ценности, которая бы стала достоянием самого человека, его семьи и общества.

##### **Обладание деньгами – всегда нравственный выбор,**

потому что оно ставит перед человеком вопрос:

как ты деньги заработал?  
как ты потратишь деньги?

Зарабатывая деньги, важно придерживаться

**четких и ясных нравственных позиций,**

думая и о своей личности, и своем достоинстве,  
и о достоинстве своей семьи и страны

Стратегия успешной семьи в финансовом вопросе –  
честность

Вторая стратегия –

умение распределить бюджет семьи разумно и экономно.

## Наглядное пособие Б1

**Тест «Экономны ли вы?»**

**Приходится ли вам браться за два-три дела одновременно?**

а) редко б) часто в) никогда

**2. Получив зарплату (стипендию, денежный подарок), купите ли вы дорогие вещи, если понимаете, что потом вам деньги понадобятся на важные цели?**

а) никогда б) да в) может быть

**3. Если вам понравится красивая одежда, остановит ли вас цена?**

а) может быть б) нет в) да

**4. Если у вас испортилась какая-нибудь техника (музыкальный центр, DVD-проигрыватель), предпочтете ли купить новый или отремонтируете ее?**

а) предпочту купить б) зависит от цены ремонта в) займусь ремонтом сам

**5. Если у вас появилась дырка в носке, что вы сделаете?**

а) зашью б) выброшу носок в) сохраню носок на всякий случай

**6. Выключаете ли вы в квартире газ и свет, закончив готовку и выходя из комнаты?**

а) не всегда б) иногда в) всегда

**7. Звоните ли вы другу только по делу или без повода?**

а) по делу б) люблю просто поболтать в) как придется

**8. Удастся ли вам успешно выполнять несколько дел одновременно?**

а) да б) нет в) в зависимости от того, какие дела

**9. Если в квартире накопились старые газеты, что вы с ними делаете?**

а) выбрасываю б) сдаю в макулатуру в) ничего не делаю

**10. Покупаете ли вы хлеба больше, чем требуется?**

а) да б) нет в) вообще, не покупаю

**11. Съедаете ли вы за столом все, что лежит в вашей тарелке, или оставляете часть еды?**

а) иногда оставляю б) не оставляю в) оставляю всегда

**12. Аккуратно ли вы носите одежду и обувь?**

а) да б) нет в) не всегда

**13. Аккуратно ли вы относитесь к чужим вещам?**

а) нет б) да в) аккуратнее, чем к своим вещам

**Ключ:**

<b>Вопросы</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>1</b>	1	0	2
<b>2</b>	2	0	1
<b>3</b>	1	0	2
<b>4</b>	0	2	1
<b>5</b>	2	0	1
<b>6</b>	0	1	2

<b>7</b>	2	0	1
<b>8</b>	2	0	1
<b>9</b>	0	2	1
<b>10</b>	0	2	1
<b>11</b>	1	2	0
<b>12</b>	2	0	1
<b>13</b>	0	1	2

**20 – 26 очков:** вы излишне экономны. Всегда все тщательно обдумываете, стараетесь жить сегодняшним днем, ничего не откладываете на завтра. Может быть, не мешало немножко оторваться от повседневных нужд и совершить сумасшедший поступок: пойти в кино или в кафе-мороженое с друзьями? Это вносит свежую струю в вашу повседневную семейную жизнь.

**13-19 очков:** вы не любите разбрасываться средствами, которыми располагаете, но время от времени позволяете себе показать «широту натуры». Это хорошее качество для ведения семейного хозяйства.

**6-12 очков:** вы живете на широкую ногу. Бывает, правда, что вас охватывает желание экономить, и вы отказываете себе даже в необходимом. Однако потом вы наверстываете упущенное. Для семьи это может обернуться регулярным банкротством.

**0-5 очков:** вы беззаботны, не очень ответственны и легкомысленно относитесь не только к деньгам, но и всему, что имеет материальную ценность. Будьте осторожны, вы не всегда будете иметь стабильный источник доходов. Подумайте о вашем неизвестном будущем, о будущем ваших детей. Навыки экономии всегда полезны – даже в богатом доме. Например, Рокфеллер вышел не из бедной семьи. Там всегда был достаток. Но Рокфеллеру отец никогда не давал денег на карманные расходы до тех пор, пока он не объяснит ясно, на что, с какой целью и перспективой он собирается потратить эти деньги. Так Рокфеллер понял ценность денег, научился их экономить, уважать деньги семьи и стал богатейшим человеком Америки, передав эту славную традицию своим детям. Попробуйте, может быть, у вас тоже получится?

## «Я сам строю свою жизнь».

**Описание материала:** предлагаю конспект занятия педагога-психолога с выпускниками на тему «Я сам строю свою жизнь». Данный материал будет полезен воспитателям школ-интернатов, социальным педагогам

**Цель:** Формирование активной жизненной позиции, умения планировать будущую жизнь и добиваться успеха.

### **Задачи:**

1. Сформировать навыки, которые помогут подросткам лучше понимать себя (развитие личностных качеств, способствующих самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию)
2. сделать положительный выбор в жизни, принимать решение с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным, правовым и культурным требованиям общества (формирование у несовершеннолетних представлений о системе жизненных ценностей)

### **Вводная часть**

«"Я сам строю свою жизнь". Как вы думаете, что это такое, о чем мы будем здесь говорить. Бывает ли так в вашей жизни, когда вам не нравится, что за вас решают, что вам делать, куда ходить и как вам жить? Да. А бывает ли так, что вы не знаете, что вам нужно делать, что бы вам самим хотелось, и в то же время не хотите, чтобы за вас решал другой человек. Да, бывает. А хотелось бы вам самим распоряжаться своим временем, строить планы и быть хозяевами своей жизни? Да. Но одного желания недостаточно: нужно знать себя, свои желания, потребности и возможности, предвидеть последствия на несколько шагов вперед, как в шахматах. И кроме того, нужно понимать других людей, так как многое в нашей жизни зависит от других. На нашем занятии мы будем учиться принимать решения и строить свою жизнь».

### **Упражнение «Мои недостатки и мои достоинства»**

Разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете недостатками именно сегодня.

На работу отводится 5 минут.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли, напишите одно из своих достоинств, т.е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас на данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства»

Что легче было найти у себя достоинства или недостатки? Обсуждение

результатов.

### **Упражнение «Достижение цели»**

Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать домой на выходных. Для этого надо решиться, надо сказать воспитателю, надо сделать домашнее задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть «преодолеывает» первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если встречается препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать. После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

### **Разминка**

#### **Арт-терапевтическое упражнение «Мой жизненный путь»**

«Путник шел по дороге, которая называлась "Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?»

Представьте себя на месте этого путника... О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда вы хотите придти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?»

Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего. Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

Обратная связь Ритуал прощания.

### **Упражнение «Пожелания»**

«Завершим нашу встречу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот,



кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

### **Заключительное слово участникам занятия**

Ребята! Наша встреча подошла к концу. Настало время расставаться. Вы стали немного мудрее, открыли новые возможности. Вы начали восхождение на гору «Жизнь» на поезде «Самопознание». Вы сели в поезд на станции «Настоящее» и держите путь на станцию «Будущее». Желаю вам останавливаться на самых интересных станциях этого маршрута и вовремя добраться до конечной остановки. Ваше будущее зависит от вас! Желаю вам успехов!

## **Тема: «Почтовая связь. Электронная почта, skype».**

**Цель:** закрепить навыки пользования услугами почтовой связи, познакомить с понятиями «электронная почта», «skype»

### **Задачи:**

1. расширить представления о видах почтовых услуг, условиями и оплатой почтовых отправлений;
2. научить заполнять бланки почтовых отправлений и денежного перевода;
3. формирование навыков самостоятельного взаимодействия с сотрудниками почты;
4. расширить представления об использовании сети интернет, учить создавать личный электронный почтовый ящик, использовать приложение skype, совершать электронные переводы.

**Целевая группа:** воспитанники детского дома в возрасте 14-18 лет.

**Форма проведения:** практикум

**Необходимые материалы:** флипчарт, блок листов для флипчарта, ручки, почтовые бланки

### **Наглядные пособия**

A1 «Почта»

A2 «Виды почтовых отправлений»

B1 «Задания для индивидуальной работы»

### **План занятия**

<b>Время</b>	<b>Этапы, методы</b>
5 минут	<b>1) Введение.</b> Пользуетесь ли вы услугами почты? Какие услуги оказывает почта? Что необходимо знать, чтобы пользоваться этими услугами? Где находятся почтовые в вашем городе? (см. приложение – наглядное пособие A1) кто является отправителем, адресатом? Пользуетесь ли вы электронной почтой? Skype?
15 минут	<b>2) Введение материала «Виды почтовых отправлений»</b> с использованием наглядного пособия A2.

25 минут	<p><b>3) Практическая работа.</b> Выполнение индивидуальных заданий (Наглядное пособие В1) Обсуждение: что такое индекс и для чего существуют стилизованные цифры написания индекса? Где используются стилизованные цифры для написания индекса? Какие виды писем бывают? Чем они отличаются друг от друга? Что пересылается в простом письме? Как отправить простое письмо? Как оплачивается пересылка простого письма? Что можно переслать в ценном письме? Как его отправить? Как оплачивается пересылка ценного письма? Какие виды денежных переводов существуют, в чем их отличие друг от друга? В каких случаях требуется отправление денежного перевода? Кто оплачивает услуги почты по отправке денежного перевода? От чего зависит стоимость услуги почты по пересылке денежного перевода? Обучение созданию личного электронного почтового ящика. Знакомство с программой Skype.</p>
5 минут	<p><b>4) Подведение итогов.</b> Блиц-опрос: что нового узнали, полезны ли эти знания?</p>

### Наглядное пособие А1

<p><b>Почта</b></p> <p><b>Почта</b> (польск. Poczta) (почтовая связь) – один из видов связи; в обиходе почтой называют почтамты, узлы и отделения связи, а так же пересылаемые или почтовые отправления (периодические издания, письма, посылки, денежные переводы).</p> <p><b>Почтамт</b> (нем. Postamt) – предприятие, осуществляющее все виды почтовой и телеграфной связи.</p> <p>Почтовая связь позволяет отправить письма, фотографии, необходимые документы, вещи, подарки в любую страну.</p>
---

### Наглядное пособие А2

- **Виды почтовых отправлений**
- **Денежный перевод**
- **С суммы перевода 4% идет за оплату пересылки бандероль**
- **посылка багаж**

## **Наглядное пособие В1**

### **Задание 1. Отправление письма.**

Участникам предлагается написать письмо своему другу, родственнику, однокласснику, воспитателю или самому себе. Им необходимо написать письмо, заполнить конверт и опривить его по почте. Из чего должен состоять адрес, который пишут на конверте? В чем отличие почтовой открытки от письма? Какие данные отправителя и адресата указываются на открытке? Что быстрее дойдет по назначению - письмо или открытка?

### **Задание 2. Отправление посылки или бандероли.**

Участникам предлагается отправить посылку или бандероль своему другу, родственнику, однокласснику, воспитателю или самому себе. Им необходимо упаковать посылку или бандероль самостоятельно или с помощью работника почты, надписать адрес на упаковке, заполнить опись, бланки на отправление и отправить по почте.

Какие данные адресата указывают на бандероли (посылке)? В чем отличие бандероли от посылки? Для чего составляется опись? В каких случаях услуги почты оплачивает отправитель, а в каких - получатель?

## КРУГЛЫЙ СТОЛ

### Анкета.

1. ФИО
2. Возраст, класс
3. Знаешь ли ты, какие документы необходимы каждому гражданину РФ? Перечисли их.
4. Какие у тебя есть права и обязанности?
5. Какие права и обязанности есть у собственника жилого помещения?
6. Где оплачивают счета за квартиру?
7. Куда обращаться, если:
  - нет работы
  - не знаешь, как заплатить за квартиру
  - тебя ограбили
  - потерял паспорт
8. Какие документы необходимы для регистрации брака? Перечисли их.
9. В чём заключается воинская обязанность граждан РФ?
10. Какие услуги предоставляет почта?
11. Что такое электронная почта?
12. Какие услуги предоставляет Центр занятости населения?
13. Знаешь ли ты, как снять жильё?
14. Что для тебя значит понятие «семья»?
15. Что значит планировать бюджет?

**Подведение итогов.** Блиц-опрос: что нового узнали, полезны ли эти знания? Какую новую информацию вы получили? Каких знаний вам не хватает? Какую информацию хотели получить для себя повторно?

## 15. ЛИТЕРАТУРА

1. Алферов А.Д. Психология развития человека в детстве // Учебное пособие.- Ростов -на-Дону, 1999.
2. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике.- М., 1996
3. Байер Е.А. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры и спорта в условиях детского дома: дис.док.пед.наук. / Москва / Е.А. Байер, 2013.
4. Байер Е.А., Стародубцев С.В. Педагогика. – Ростов-на-Дону, 2006.
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды. – М., 1995
6. Василькова Ю.В. Методики и опыт работы социального педагога. - М.: Академия, 2001.
7. Владимирова Н.В., Спаньярд Х. Постинтернат: Технология создания сети социально поддерживающих контактов выпускников. - М., 2008.
8. Владимирова Н.В., Спаньярд Х. «Шаг за шагом». Индивидуальное консультирование выпускников детских домов и школ-интернатов. - М., 2007
9. Волков И.П. Учим творчеству. - М.: Просвещение, 1986
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений. - М.: Педагогика, 1984.- Т. 4, - ч. 2.
11. Газман О.С. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании. - М.: Педагогика. – 1996.
12. Галагузова М. А., Штинова Г. Н., Галагузова Ю. Н. Социальная педагогика. – М., 2008
13. Гуревич П.С. Философская антропология: Учебное пособие. М.: Вестник, 1997. - С.5.
14. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология / Пер. В. И. Молчанова // Логос. — 2002. — № 1. — С. 132—143.
15. Данилин А. LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости. - М.: Центрполиграф. - 2001.
16. Загребельная Л.М., Итальянкина О.Ю. Социальная адаптация детей

детского дома // Детский дом. - 2004. - № 1. - С. 6.

17. Каракровский В. А., Новикова Л. И., Селиванова Н. Л. Воспитание? Воспитание... Воспитание! Теория и практика школьных воспитательных систем. - М.: Новая школа, 1996

18. Иванова Н.П. Условия повышения успешности выпускников интернатных учреждений в самостоятельной жизни/ Н. П. Иванова // Вестник Университета РАО. - 2010. - № 4 (26). - С. 29 - 35.

19. Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989

20. Леонтьев Д.А. Деятельность. Сознание. Личность. / Д.А. Леонтьев – М.: Политиздат, 1977. – С. 9.

21. Лисина М.И. Психическое развитие воспитанников детского дома. - М., 1990

22. Макаренко А.С. О воспитании – М.: Издательство политической литературы, 1990

23. Мануйлов Ю., С. Концептуальные основы средового подхода в воспитании/Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2008. – т.14.

24. Мудрик А.В. Социализация человека: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Мудрик — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2011.

25. Мустаева Ф.А. Основы социальной педагогики. – М., 2001

26. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия / Под ред. В.С. Мухиной. М., 1992.

27. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) / В.С. Мухина. – 5-е изд., испр. и доп. – М., 2017

28. Олиференко Л.Я. Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска— 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2008

29. Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч.

конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. 1 / Под общ.ред. Г.Д. Ахметовой. – Челябинск, 2011.

30. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. – М., 1990

31. Психическое развитие воспитанников детских домов /Под ред. И.В.Дубровиной, А.Г.Рузской. – М., 1990

32. Расчетина С. А. Социальная педагогика: учебник и практикум для СПО / С. А. Расчетина [и др.] ; отв. ред. С. А. Расчетина, З. И. Лаврентьева. — М.: Издательство Юрайт, 2017. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т.Т.1. – М., Педагогика, 1989

33. Рудова А.Г. Организация сопровождения и помощи принимающим семьям - М., 2008.

34. Семья Г.В. Основы социально-психологической защищенности выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. - М., 2001

35. Семья Г.В. Политика деинституционализации учреждений интернатного типа. // Детский дом – 2005. - № 17.

36. Личностный подход в образовании: концепция и технологии / В. В. Сериков; Волгогр. гос. пед. ун-т. - Волгоград : Перемена, 1994

37. Савченко Д. Д., Шульга Т. И. Социальные отношения подростков-сирот с разным опытом жизни в семье./Психологическая наука и образование. - 2017 - Т. 22 - № 2.

38. Сидорова Л.К. Организация и содержание работы с детьми сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей: Метод.пособие / Л.К. Сидорова.- М.: Айрис-пресс, 2004

39. Сорочинская Е.Н., Рыжова О.С., Чальцева И.С. Пакет диагностических методик и процедур по организации социально-педагогических исследований. – Ростов-на-Дону, 2005

40. Социальная реабилитация дезадаптированных детей и подростков в специализированном учреждении./ Под ред. С.В. Дармодехина, Г.М. Иващенко, М.Н.Мирсагатовой, А.М. Панова. – М., 1996



41. Степанова Т.А. Приоритет семьи бесспорен. // Детский дом – 2006. - № 19.
42. Фирсов М.В. Психология социальной работы: Содержание и методы психосоциальной практики: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. В. Фирсов, Б. Ю. Шапиро. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005
43. Фирсов М.В., Студёнова Е.Г. Технология социальной работы : учебник / М.В. Фирсов, Е.Г. Студёнова. — М. : КНОРУС, 2016
44. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога // Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб.заведений. – Москва, 2002.
45. Шипицына Л.М. Психология детей-сирот: Учебное пособие. - СПб., 2005
46. Шульга Т. И. Социально-психологическая помощь обездоленным детям: опыт исследований и практической работы: учебное пособие / Т. И. Шульга, Н. Я Олифиренко, А. В. Быков. - М. : Изд-во УРАО, 2013.
47. Дети социального риска и их воспитание : уч. пособие/ под ред. Л.М. Шипицыной.- СПб.: Речь, 2003
48. Энциклопедия образовательных технологий. - М., 2013. - том 1.
49. Эткинд А.М. Цветовой тест отношений и его применение в исследовании больных невротами // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л., 1980.
50. Юферева, Т.И. Образы мужчин и женщин в сознании подростков/ Вопросы психологии. – М., 1985. - № 3.
51. Atteneave C. Social networks as the unit of intervention // Family therapy theory and practice / P. J. Guerin (Ed.). New York: Gardner Press, 1976.

Интернет-источники

Диагностика, тестирование: <https://psyttests.org/test.html>

## 16. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### МЕТОДИКИ МОТАВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ПРИОРИТЕТОВ

##### Психологическая методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

##### Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие





Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от  $-1$  до  $+1$ . Если полученный коэффициент составляет не менее  $-0,37$  и не более  $+0,37$  (при уровне достоверности равном  $0,05$ ), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от  $+0,38$  до  $+1$  - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от  $+0,39$  до  $+0,89$ , как тенденция к завышению. Значения же от  $+0,9$  до  $+1$  часто выражают неадекватно завышенное самоценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от  $-0,38$  до  $-1$  говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к  $-1$ , тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самоценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самоценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности

характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексивует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

### Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

#### Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до - 0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до - 1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

## Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным

жизненными ситуациями. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

### **Модификация методики Р. Инглхарта для изучения ценностей структуры массового сознания**

Респондентам предъявлялась карточка, содержащая 9 позиций, представляющих три блока по три пункта в каждом:

1. Отсутствие нужды, материальный достаток.
2. Семейное благополучие.
3. Возможность интеллектуальной и творческой самореализации.
4. Сохранение сил и здоровья.
5. Хорошая, престижная работа.
6. Возможность пользоваться демократическими правами и свободами.
7. Сохранение порядка и стабильности в обществе.
8. Уважение окружающих, общественное признание.
9. Строительство более гуманного и терпимого общества.

Пункты 1,4,7 являются индикаторами ориентации на ценности адаптации; пункты 2,5,8 - на ценности социализации; пункты 3,6,9 - на ценности индивидуализации.

Исследуемым предлагалось выбрать, что из перечисленного на карточке они считают для себя наиболее важным (можно было указать от 1 до 3 вариантов).

Разработанная нами методика была апробирована при проведении опроса общественного мнения взрослого населения г. Кемерово в июне 2001 г. Опрос проводился методом уличного интервью по представительной квотной выборке. В исследовании приняло участие 954 респондента, что позволяет считать результаты репрезентативными с ошибкой не более 4% при доверительной вероятности 96%.

Исследуемые на основании большинства сделанных ими выборов были отнесены к одному из трех ценностных типов (ЦТ):

1. «Адаптирующиеся» (ориентация на порядок, здоровье, материальный достаток) - 44 %;
2. «Социализирующиеся» (семья, карьера, общественное признание) - 29%;
3. «Индивидуализирующиеся» (самореализация, свобода, терпимость) - 4%.

Остальные исследуемые были отнесены к промежуточному типу.

На распространенность рассматриваемых типов в нашем исследовании в наибольшей степени влияют такие факторы, как возраст, уровень образования и дохода.



Наиболее существенные различия в распространенности описываемых типов ценностных ориентаций обнаруживались между возрастными группами (табл. 1). При этом процент «неопределившихся» с возрастом явно снижается, что свидетельствует о том, что процесс формирования индивидуальной системы ценностных ориентаций далеко не всегда завершается в юношеском возрасте, как это принято считать, и может продолжаться на протяжении всей жизни человека.

*Таблица 1*

Представленность ценностных типов в возрастных группах

Возраст, лет	Ценностный тип, %			
	ЦТ1	ЦТ2	ЦТ3	Промежуточный тип
18-24	26,8	38,3	3,3	31,6
25-34	28,6	41,7	5,4	24,4
35-44	43,5	30,6	3,2	22,6
45-54	50,3	21,2	3,9	24,6
55-64	68,1	11,7	4,3	16,0
65 и старше	74,3	11,9	3,0	10,9

С возрастом также существенно возрастает доля отнесенных к первому типу за счет постепенного уменьшения процента исследуемых второго и третьего типов. Более молодые участники групп существенно реже ориентировались на ценности адаптации и отчетливо чаще - на ценности социализации и индивидуализации, чем люди старшего возраста.

Полученные нами результаты соответствуют универсальной тенденции, которую А.П. Вардомацкий формулирует следующим образом: «младшие поколения демонстрируют большую ориентацию на постматериалистические ценности, нежели старшие» [1]. Очевидно, что в молодости человек строит жизненные планы на получение образования и развитие, на создание своей семьи и на собственную карьеру, в среднем возрасте он осуществляет реализацию этих планов, позднее он оценивает себя и окружающее, исходя из ранее им пережитого и достигнутого. В целом это может определять различный «временной локус» системы ценностей в молодом, среднем и пожилом возрасте, в качестве источников и направленности которой выступает будущее, настоящее или прошлое. В этом контексте можно упрощенно сказать, что ценности адаптации, социализации и индивидуализации отражают ориентацию соответственно на прошлое, настоящее и будущее.

В то же время А.П. Вардомацкий объясняет описанные закономерности развития системы ценностных ориентаций иначе. Он считает, что подобная тенденция отражает не возрастные, а межпоколенные различия, поскольку «формативные годы» современной молодежи пришлись на более благополучный в экономическом плане период. То есть «материализм старости», по его словам, определяется не возрастом как таковым, а тем, что годы формирования основных ценностей, к которым он относит период от 12

до 18 лет, у нынешнего старшего поколения пришлось на военное время. Наше исследование, направленное на решение других задач, не позволяет подтвердить или опровергнуть эту точку зрения. Отметим лишь, что и сегодня по объективным причинам именно для старшего поколения наиболее актуальны вопросы экономической безопасности и выживания. Как уже отмечалось, мы полагаем, что система ценностных ориентаций включает компоненты, имеющие различное происхождение, и отражает интеграцию как актуальных представлений личности, так и ее целей и опыта.

Отчетливая обратная тенденция наблюдается с повышением образования (табл. 2). Более высокий уровень образования сопряжен с меньшей ориентацией на ценности адаптации, и наоборот. Справедливости ради необходимо отметить, что выявленная нами закономерность отчасти может быть объяснена более низким уровнем образования старших возрастных групп. Помимо этого, в современных условиях получение образования все в большей степени определяются материальными возможностями.

#### *Таблица 2*

##### *Распространенность ценностных типов в зависимости от уровня образования*

Образование	Ценностный тип, %			
	ЦТ1	ЦТ2	ЦТ3	Промежуточный тип
Ниже среднего	65,4	15,4	5,1	14,1
Среднее и среднее специальное	44,3	29,7	2,6	23,4
Высшее и незаконченное высшее	38,6	29,9	5,8	25,6

Относительно большой процент отнесенных к промежуточному типу среди лиц с высшим и незаконченным высшим образованием может быть объяснен тем, что, по мнению Э. Эриксона, пребывание в высшем учебном заведении является «законодательно закрепленной отсрочкой» в принятии человеком роли взрослого, которую он в контексте формирования ценностной системы называет «психосоциальным мораторием» [3].

Основным критерием выделения групп населения по уровню материального благосостояния в нашем исследовании была структура расходов, а не формальный уровень дохода или же наличие собственности. На наш взгляд это позволяет оценить реальный уровень благосостояния более объективно. Исследуемым задавался вопрос: «Как бы Вы оценили материальное положение Вашей семьи и Вас лично?». В качестве вариантов ответа предлагались следующие формулировки, соответствующие определенным уровням материального благосостояния (выделенным с учетом местных представлений о достатке):

1. «Денег не хватает даже на продукты питания» - «бедные» (17% опрошенных).
2. «Денег хватает только на продукты питания и обязательные платежи» - «малоимущие» (36%).
3. «Денег хватает не только на продукты питания, но и на небольшие покупки» - «среднего достатка» (32%).

4. «Денег хватает не только на покупки, но и на отдых» - «состоятельные» (13%).
5. «Денег хватает на большие покупки, модную одежду и хороший отдых» - «богатые» (2%).

С ростом материального благосостояния наблюдается существенное снижение направленности на ценности адаптации и рост доли ориентирующихся на ценности социализации и индивидуализации (табл. 3). Полученные нами результаты в целом подтверждают положение Р. Инглхарта о том, что «высшие» ценности могут реализоваться, как правило, после того, как реализованы «низшие» ценности, основанное на ранних работах А. Маслоу, который полагал, что удовлетворение потребностей нижележащего уровня является условием и возможностью перехода к удовлетворению потребностей следующего уровня. В то же время обращает на себя внимание значительный рост процента «неопределившихся» с увеличением достатка. Поскольку «богатые» в современной России - это прежде всего «новые богатые», можно предположить, что этот феномен обусловлен своеобразным «экзистенциальным вакуумом», «пресыщением», возникающим вследствие быстрого обогащения.

*Таблица 3*

*Распространенность ценностных типов в зависимости от уровня материального благосостояния*

Условное название групп	Ценностный тип, %			
	ЦТ1	ЦТ2	ЦТ3	Промежуточный тип
бедные	60,2	19,2	0,9	19,2
малоимущие	56,5	24,6	3,3	15,6
среднего достатка	36,9	31,8	4,8	26,5
состоятельные	32,3	31,7	4,8	31,1
богатые	4,0	52,0	4,0	40,0

Полученные нами данные свидетельствуют об ориентации большей части исследуемых на ценности, которые связаны с фрустрацией потребности в экономической и физической безопасности. Соответственно, детерминирующие их значимость социально-экономические и демографические условия, характерные и для современной России в целом, объективно определяют серьезные ограничения в формировании направленности массового сознания на такие ценности, как свобода, ответственность и терпимость.

Таким образом, предлагаемая нами модификация методики Р. Инглхарта позволяет более точно представить ценностную структуру массового сознания и оценить характер влияния на нее основных социально-демографических факторов.

**«Мотивация успеха и боязнь неудачи»  
(МУН) опросник А.А. Реана**

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

***Текст опросника***

Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.

В деятельности активен.

Склонен к проявлению инициативности.

При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.

Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.

Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.

Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.

Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

**МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ И  
ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**Опросник «Коммуникативные и организаторские способности» В.В.  
Синявский, В.А. Федорошин (КОС)**

В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе. Главное содержание деятельности работников таких профессий — руководство коллективами, обучение, воспитание, культурно-просветительское и бытовое обслуживание людей и т.д. По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей. Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника:

Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?

Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?

Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?

Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?

Нравится ли Вам заниматься общественной работой?

Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?

Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?

Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?

Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?

Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?

Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?

Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?

Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?

Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?

Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?

Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?

Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?

Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?

Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

Верно ли, что у Вас много друзей?

Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?

Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация Коммуникативные способности — ответы «да» на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и «нет» на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39. Организаторские способности —

ответы «да» на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и «нет» на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40. Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:  $K = 0,05 \cdot C$ , где  $K$  — величина оценочного коэффициента,  $C$  — количество совпадающих с ключом ответов. Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 — о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения: Показатель Оценка Уровень 0,10-0,45 1 I — низкий 0,46-0,55 2 II — ниже среднего 0,56-0,65 3 III — средний 0,66-0,75 4 IV — высокий 0,76-1 5 V — очень высокий

Организаторские умения: Показатель Оценка Уровень 0,20-0,55 1 I — низкий 0,56-0,65 2 II — ниже среднего 0,66-0,70 3 III — средний 0,71-0,80 4 IV — высокий 0,81-1 5 V — очень высокий

### ***Анализ полученных результатов.***

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить



круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям. Испытуемые, получившие высшую оценку — 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

## МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ

### «Карта интересов»

А.Е. Голомшток

Опросник разработан А.Е. Голомштоком. Предназначен для изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Голомшток выделяет 23 таких сферы: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, легкая промышленность, техника, электротехника.

**Инструкция:** для определения ведущих интересов Вам предлагается перечень вопросов.

Если Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, в бланке ответов рядом с его номером поставьте два плюса ("++"),  
если просто нравится - один плюс ("+"),  
если не знаете, сомневаетесь - ноль ("0"),  
если не нравится - один минус ("-"),  
а если очень не нравится - два минуса ("--").

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

### Текст опросника

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Занятия и чтение книг по географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и книги по анатомии и физиологии человека.
5. Выполнять ежедневную домашнюю работу.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы.

9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях.
17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать публицистические статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в учебном заведении, городе, стране.
20. Интересоваться педагогической работой.
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции
22. Заботиться о порядке в собственных вещах, красивом виде помещения.
23. Читать книги из серии "Занимательная математика".
24. Изучать экономическую географию.
25. Заниматься иностранным языком.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, историей искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся артистов, встречаться с ними, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыки.
29. Читать спортивные газеты, журналы, литературу о спорте.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по книгам и телепередачам.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Интересоваться достижениями медицины.
34. Посещать с экскурсиями предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги из серии "Занимательная физика".
36. Изучать химические явления в природе.
37. Знакомиться с новейшими достижениями техники.
38. Интересоваться работой радиотехника, электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами, используемыми в процессе металлообработки.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева (например, мебели).
41. Наблюдать за работой строителей.
42. Читать литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи о морях.
44. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи на военные темы, знакомиться с историей крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.

47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, стране.
49. Объяснять учащимся трудные для понимания вопросы.
50. Справедливо рассудить поступок знакомого или литературного героя.
51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание членов семьи.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
53. Интересоваться экономическими передачами по телевидению.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Заниматься художественным оформлением праздников.
56. Посещать театр.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, смотреть спортивные передачи.
59. Посещать дополнительные занятия по биологии.
60. Посещать дополнительные занятия по географии.
61. Коллекционировать минералы.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения и способы лечения болезней человека.
63. Готовить обед дома.
64. Осуществлять демонстрацию физических опытов.
65. Участвовать в организации опытов с химическими веществами.
66. Ремонтировать различные механизмы.
67. Производить замеры в электросетях с помощью приборов (вольтметра, амперметра).
68. Конструировать различные предметы и детали из металла.
69. Художественно обрабатывать дерево (вырезать, выпиливать).
70. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи строительных объектов.
71. Проявлять интерес к автомобильному транспорту.
72. Увлекаться парашютным спортом, авиамоделизмом.
73. Заниматься спортивной стрельбой.
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать стихи.
76. Наблюдать за проведением и жизнью других людей.
77. Выполнять организационную общественную работу.
78. Проводить время с маленькими детьми, заниматься и играть с ними.
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников.
80. Наблюдать за работой работников сферы обслуживания (повар, официант, продавец).
81. Участвовать в математических олимпиадах.
82. Просматривать экономические обзоры в газетах и журналах.
83. Слушать радиопередачи на иностранном языке.
84. Посещать музеи, художественные выставки.
85. Публично выступать.
86. Играть на музыкальном инструменте.

87. Участвовать в спортивных соревнованиях.
88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений.
89. Собирать книги по географии.
90. Посещать краеведческий музей.
91. Вникать в работу врача, фармацевта.
92. Шить для себя.
93. Интересоваться физикой.
94. Интересоваться химией.
95. Работать с техникой.
96. Знакомиться с устройством электроаппаратуры.
97. Заниматься слесарным делом.
98. Выполнять столярные работы.
99. Принимать участие в отделочных ремонтных работах.
100. Помогать милиции в работе с пешеходами по правилам уличного движения.
101. Быть членом гребных и яхт-клубов.
102. Участвовать в военизированных играх.
103. Знакомиться с историческими местами.
104. Быть членом литературного клуба.
105. Наблюдать за ведением журналистами телепередач.
106. Публично выступать с сообщениями и докладами.
107. Организовывать работу детей.
108. Устанавливать скрытые причины поступков и поведения людей.
109. Оказывать различные услуги другим людям.
110. Решать сложные математические задачи.
111. Точно вести расчет своих денежных средств.
112. Посещать курсы по изучению иностранного языка.
113. Заниматься в художественной секции.
114. Участвовать в художественной самодеятельности.
115. Посещать музыкальную школу.
116. Заниматься в спортивной секции.
117. Участвовать в биологических олимпиадах и конкурсах.
118. Путешествовать.
119. Принимать участие в геологической экспедиции.
120. Ухаживать за больными.
121. Посещать кулинарные конкурсы и выставки.
122. Участвовать в конкурсных мероприятиях по физике.
123. Решать сложные задачи по химии.
124. Разбираться в технических схемах и чертежах.
125. Разбираться в сложных радиосхемах.
126. Знакомиться с новой техникой, наблюдать за работой промышленного оборудования.
127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.
128. Помогать в строительных работах.

129. Принимать участие в обслуживании и ремонте автомобиля.
130. Мечтать о самостоятельных полетах на самолете.
131. Строго выполнять распорядок дня.
132. Публично выступать с докладами на исторические темы.
133. Работать с литературными источниками.
134. Принимать участие в дискуссиях, конференциях.
135. Организовывать и проводить коллективные мероприятия.
136. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков.
137. Помогать работникам милиции.
138. Постоянно общаться с различными людьми.
139. Принимать участие в математических олимпиадах, конференциях.
140. Интересоваться вопросами ценообразования, начисления заработной платы.
141. Общаться на иностранном языке.
142. Участвовать в художественных выставках.
143. Принимать участие в театральных постановках.
144. Участвовать в музыкальных конкурсах.
145. Регулярно тренироваться и участвовать в спортивных соревнованиях.
146. Выращивать растения, ухаживать за домашними животными.
147. Проводить топографическую съемку местности.
148. Совершать длительные, трудные походы.
149. Интересоваться деятельностью медицинских работников.
150. Шить, кроить, создавать модели одежды.
151. Решать сложные задачи по физике.
152. Посещать с экскурсиями химические предприятия.
153. Участвовать в выставках технического творчества.
154. Ремонтировать аудиотехнику.
155. Работать на станке.
156. Выполнять по чертежам столярные работы.
157. Принимать сезонное участие в строительстве.
158. Изучать правила дорожного движения для водителей.
159. Изучать морское дело.
160. Читать воспоминания главнокомандующих и полководцев.
161. Знакомиться с историческими местами родного края.
162. Писать рассказы.
163. Писать заметки или очерки в газету.
164. Выполнять общественные поручения.
165. Организовывать детские игровые и праздничные мероприятия.
166. Изучать законодательные документы, гражданское право.
167. Удовлетворять потребности людей в тех или иных услугах.
168. Выполнять математические расчеты по формулам.
169. Интересоваться проблемами региональной экономики.
170. Участвовать в олимпиадах по иностранному языку.

- 171. Посещать художественные музеи.
- 172. Играть на сцене в спектаклях.
- 173. Слушать классическую музыку.
- 174. Помогать преподавателю физкультуры в проведении занятия.

### **Обработка и интерпретация результатов**

За каждый знак "+" в бланке ответов проставляется +1 балл, за каждый знак "-" проставляется -1 балл, за нулевой ответ - 0 баллов. В каждом из 29 столбцов бланка ответов подсчитывается количество положительных и отрицательных баллов.

Исходя из структуры бланка ответов определяются следующие виды профессиональных интересов (по столбцам).

Чем больше положительных ответов в столбце, тем выше степень выраженности интереса к данному виду профессиональной деятельности.

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Биология                           | 16. История                      |
| 2. География                          | 17. Литература                   |
| 3. Геология                           | 18. Журналистика                 |
| 4. Медицина                           | 19. Общественная<br>деятельность |
| 5. Легкая и пищевая<br>промышленность | 20. Педагогика                   |
| 6. Физика                             | 21. Юриспруденция                |
| 7. Химия                              | 22. Сфера<br>обслуживания        |
| 8. Техника                            | 23. Математика                   |
| 9. Электро- и<br>радиотехника         | 24. Экономика                    |
| 10. Металлообработка                  | 25. Иностранные<br>языки         |
| 11. Деревообработка                   | 26. Изобразительное<br>искусство |
| 12. Строительство                     | 27. Сценическое<br>искусство     |
| 13. Транспорт                         | 28. Музыка                       |
| 14. Авиация, морское<br>дело          | 29. Физкультура и<br>спорт       |
| 15. Военные<br>специальности          |                                  |

уровни выраженности:

от -12 до -6 - высшая степень отрицания данного интереса;

от -5 до -1 - интерес отрицается;  
от +1 до +4 - интерес выражен слабо;  
от +5 до +7 - выраженный интерес  
от +8 до +12 - ярко выраженный интерес.

### Бланк ответов к опроснику "Карта интересов"

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата заполнения \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	
59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	
88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146
147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176