СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
№ 2 от 30.10.2019г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГОАОУ «Траектория»
_____ Д.И. Батищев
Приказ № 240 от 01.11.2019г.

ПРОГРАММА
«Я И ДРУГИЕ»

г. Липецк

2019г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана специалистами Г(о)БУ Центра развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «СемьЯ» в соответствии с Федеральными государственными требованиями, на основе методических рекомендаций по подготовке выпускников к самостоятельной жизни.

Актуальность. В настоящее время перед детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, которые вступают в самостоятельную жизнь, например, переходят на новую ступень образования или трудоустраиваясь, остро встает проблема включения в социум. Растущий в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей подросток, как правило, не осваивает навыки продуктивного общения. Его общение неразвито: контакты поверхностны, нервозны и поспешны – он одновременно желает внимания и в тоже время отторгает его, подросток может проявлять агрессию или пассивное отчуждение. Нуждаясь в понимании, он не умеет себя вести таким образом, чтобы с ним общались в соответствии с этой потребностью. Неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что подросток очень рано начинает занимать негативную позицию по отношению к другим.

Оказываясь в новых условиях, подросток-сирота поставлен перед фактом радикальных перемен новой социальной среды, к которой он вынужден приспосабливаться.

В условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, именно адаптивная функция призвана приспособить подростка к новым для него условиям жизни, как в стенах учреждения, так и за его пределами. К сожалению, в настоящее время уровень социальной адаптации воспитанников является недостаточным и как следствие у детей-сирот уровень социальной активности снижен.

Социальная активность детей данной категории – это его деятельное отношение к миру, способность производить общественно-значимые преобразования материальной и духовной среды. Социальная активность, в том числе, предполагает наличие интереса к общественной работе, организаторские умения, ответственность при выполнении поручений, инициативность, исполнительность, требовательность к себе, готовность помочь другим.

Социальная активность относится к психолого-социально-педагогическим технологиям работы педагогов, которые принимают участие в образование и воспитание подростка-сироты. Технология социальной адаптации и социальной активности в условиях организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, осуществляется в тесном взаимодействии воспитательной и образовательной работы.

Для развития успешной социальной активности выпускников-сирот и для их полноценного включения в общество необходимо повышение у них уровня социальной компетентности, которая поможет подростку-сироте

лучше сориентироваться в окружающем мире. Очень важны такие параметры как самосознание, эмпатия, ответственность, чувственность. А грамотно принять эти знания в жизни он сможет только в том случае, если он, хотя бы раз сталкивался с подобными ситуациями на практике, пусть даже в игровой форме. Поэтому для развития социальной активности данной категории детей педагогу-психологу, социальному педагогу, воспитателю необходимо использование технологии проектирования в своей деятельности. Технология проектирования является одним из наиболее подходящих и эффективных средств, которые обеспечат успешную социальную адаптацию данной категории детей.

Методологическая и теоретическая основа программы. Воспитание социальной активности в структуре личности, продвижение к более высоким уровням под влиянием различных социальных и педагогических условий рассматривали такие авторы, как А. Н. Леонтьев, В. А. Ситаров, В. Г. Маралов. В трудах отечественных и зарубежных ученых обсуждаются вопросы становления и развития активности личности (в том числе и социальной) – К. А. Абульханова-Славская, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. В. Мудрик, С. Л. Рубинштейн, Т. В. Кудрявцев, К. Р. Роджерс, Э. Фромм, А. Адлер, Г. Юнг, Е. А. Климов, Т. Шибутани. В работах этих авторов содержатся теоретические обобщения, раскрывающие природу и сущность феномена социальной активности личности, ее структуру и общие закономерности развития. Различные виды социальной активности исследовали А. В. Луначарский, В. Т. Лисовский, Л. И. Новикова, Т. Н. Мальковская.

Содержание технологии социальной адаптации и активности воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, можно найти в работах отечественных ученых Ю. В. Васильковой, М. А. Галагузовой, И. С. Зайцева, А. В. Мудрика, Ф. А. Мустаевой, Г. В. Селье.

Что же касается сущности социального проектирования программ для адаптации детей, оставшихся без попечения родителей, то этими вопросами занимаются такие ученые как В. И. Курбатов, О. В. Курбатова В. А. Луков.

Вид программы: развивающая.

Целью программы является формирование и развитие социальных компетенций детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа.

Зачади программы:

1) Помочь осознать выпускнику из организации для детей-сирот осознать важность социальной активности.

2) Развить показатели, характеризующие уровень социальной активности подростков [6]:

- ✓ уровень самостоятельности;
- ✓ ответственное отношение к своим обязанностям;
- ✓ уровень сознательности в поиске пространства приложения своих сил;

- ✓ степень возложения на себя социальной ответственности в процессе деятельности;
- ✓ степень включённости в социально-культурное творчество;
- ✓ степень социальной значимости и общественной полезности деятельности;
- ✓ степень проявления инициативы;
- ✓ мотивация деятельности, направленность на позитивные ценности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков;
- ✓ организованность;
- ✓ интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями;
- ✓ самооценку.

Адресат: программа рассчитана на выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа.

Срок реализации программы – 6 месяцев.

Программа включает в себя такие формы реализации, как индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые упражнения. Встречи с выпускниками проходят 2 раза в месяц, продолжительностью от 1 до 2 ак. часа.

Методы, используемые в программе:

- методы мотивации выпускников для приобретения ими знаний по вопросам социальной активности;
- методы создания условий развития у выпускников представлений о поведении и успешной деятельности вне стен организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- исследовательский метод – составление и предъявление выпускникам проблемных ситуаций, заданий для экспериментирования и опытов.

Ожидаемые результаты.

1. Вариативные формы самореализации детей данной категории в урочной и внеурочной деятельности.
2. Организация творческой развивающей образовательной среды.
3. Понижение уровня тревожности детей-сирот, рост удовлетворенности организацией образовательного процесса со стороны педагогов, в том числе, повышение интереса детей-сирот к учебе.
4. Общая высокая культура, толерантность выпускников-сирот, удовлетворенность подготовкой к продолжению образования и уровень их адаптации к современным условиям жизни.
5. Расширение возможностей социальной активности выпускников-сирот.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии навыков самостоятельности у выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, развитые личностные качества, правильное

проектирование своей будущей жизни, продуктивное выстраивание отношений с окружающей средой.

Форма контроля – мониторинг с использованием Шкалы внимательности и осознанности (автор Р. А. Баер).

Периодичность мониторинга – 2 раза за весь период реализации программы (входной и итоговый контроль).

Список литературы:

1. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н. Г., Трошихина Е. Г., Я сам строю свою жизнь. СПб.: Речь. 2007. 216 с.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер. 2007. 271 с.
3. Головей Л. А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб.: Речь. 2002. 694 с.
4. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. М.: Генезис. 2015. 376 с.
5. Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб: Речь. 2007. 192 с.
6. Турбина Т. А. Культурно-досуговая деятельность как средство развития социальной активности современных подростков. Автореферат. СПб. 2007. 163 с.
7. Фопель К., Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис. 2000. 336 с.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Содержание
			теорети-ческих	практи-ческих	
1.	Занятие № 1 «Здесь и сейчас»	1	0,5	0,5	1. Упражнение на знакомство «Меня зовут… Я осознаю, что я…». 2. Введение правил работы группы. 3. Мини-лекция «Сознание и осознанность». 4. Шкала внимательности и осознанности (автор Р. А. Баер). 5. Упражнение «Все начинается с осознания». 6. Аффирмация. 7. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
2.	Занятие № 2 «Я-концепция»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Мои два качества…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Упражнение «Кто Я?». 4. Упражнение «Моя вселенная». 5. Упражнение «Я принимаю себя». 6. Аффирмация.

					7. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
3.	Занятие № 3 «Ответственность»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Я ответственен(-на) за…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Опросник «ЭДО». 4. Упражнение «Моя ответственность». 5. Аффирмация. 6. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
4.	Занятие № 4 «Мой выбор»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Я выбираю…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Дискуссия «Я сам выбираю свою дорогу». 4. Информационный листок «Алгоритм принятия решений «Светофор». 5. Упражнение «Последствия выбора». 6. Упражнение «Как помочь котенку». 7. Аффирмация. 8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
5.	Занятие № 5 «Ценности»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Для меня ценность…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Опросник «Мои ценности». 4. Мини-лекция «Какие бывают ценности». 5. Упражнение «Банка ценностей». 6. Упражнение «Шарики-бусины-песок». 7. Аффирмация. 8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
6.	Занятие № 6 «Этот чувствительный и эмоциональный мир»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Я чувствую…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Мини-лекция «Разница между чувствами и эмоциями». 4. Упражнение «Угадай чувство». 5. Упражнение «Мой мир чувств». 6. Аффирмация. 7. Рефлексия, заполнение дневника.
7.	Занятие № 7 «Эмпатия»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Я сопереживаю…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Опросник «Уровень эмпатии». 4. Мини-лекция «Что такое эмпатия». 5. Упражнение «Свои – чужие». 6. Упражнение «Говорю, что вижу». 7. Упражнение «Круг добродетели» 8. Аффирмация.

					9. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
8.	Занятие № 8 «Чувство собственного достоинства»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Для меня чувство собственного достоинства – это…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Дискуссия «Что такое чувство собственного достоинства». 4. Упражнение «Минус в плюс». 5. Упражнение «Я люблю себя за…». 6. Упражнение «Счастье вокруг». 7. Аффирмация. 8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
9.	Занятие № 9 «Коммуникация и общение»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Моя тема для общения…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Опросник «Уровень общительности». 4. Мини-лекция «Барьеры общения». 5. Упражнение «Преодолеваем барьеры». 6. Аффирмация. 7. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
10.	Занятие № 10 «Смысл жизни»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Для меня смысл жизни…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Мини-лекция «О смысле жизни». 4. Упражнение «Что я хочу изменить?». 5. Упражнение «4 сферы жизни». 6. Упражнение «Преграды». 7. Упражнение «Я учусь у тебя!» 8. Аффирмация. 9. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
11.	Занятие №11 «Целеполагание»	1	0,5	0,5	1. Приветствие «Меня зовут… Моя цель…». 2. Повторение правил работы группы. 3. Упражнение «Зеркало». 4. Упражнение «Сегодня мой первый день моей новой жизни». 5. Упражнение «Дотянись до звезд». 6. Аффирмация. 7. Шкала внимательности и осознанности (автор Р. А. Баер). 8. Итоговая рефлексия, заполнение дневника.
	ВСЕГО:	**11**	**5,5**	**5,5**	

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1
«Мое осознание»

1. Упражнение на знакомство «Меня зовут… Я осознаю, что я…».
Цель: познакомить участников друг с другом.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники по кругу называют свое имя и заканчивают фразу «Я осознаю, что я…». Ведущий начинает упражнение, задавая нужный тон.
2. Введение правил работы группы.
Цель: регламентировать деятельность работы группы.
Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры, дневник (стр. 2).
Правила работы группы:
Конфиденциальность.
Ограничение на разговоры по мобильному телефону.
Пунктуальность.
Активность.
Право ведущего остановить любого участника.
Взаимное уважение.
Право на собственное мнение и чувства.
Общение по имени и на «ты».
Содержание: ведущий вводит правила работы группы, предлагает принять данные правила. Участники обсуждают их и вносят свои предложения.
3. Мини-лекция «Сознание и осознанность».
Цель: изучение введение в понятие «сознание», активация мышления участников.
Материалы: не требуются.
Содержание: Сознание – представление субъекта о мире и о своем месте в нём, связанное со способностью дать отчет о своем внутреннем психическом опыте и необходимом для разумной организации совместной деятельности. Существует также мнение, что сознание – биологическая функция мозга человека, позволяющая индивиду получать некоторое представление об окружающем мире, включая самого себя. Механизм сознания сформировался в результате эволюции человека.
Сознание есть способность мыслить, рассуждать и определять своё отношение к действительности как свойство высшей нервной деятельности человека.
Осознавание – это не содержание того, что вы в этом моменте понимаете, это сам момент понимания, живой акт переживания, «что вы делаете, когда это делаете». В этот момент больше элементов видится одновременно, причём видятся они как связанные между собой, интегрированные.
Основной приём осознавания – это естественный процесс простого наблюдения с минимумом структуры или руководства. Он заключается в том, что вы начинаете предложение «сейчас я осознаю…» и заканчиваете его тем, что доминирует в осознавании в данный момент. Нет возможности выполнить это упражнение неверно, хотя некоторые и стараются потерпеть неудачу изо всех сил. Даже если вы осознаёте, что ничего не осознаёте – это тоже акт осознавания. Организм всегда фокусируется на том, что для него важно, и это может постоянно меняться.
4. Шкала внимательности и осознанности (автор Р. А. Баер).
Цель: входной мониторинг, самоисследование, мотивация к самопознанию.
Материалы: дневник (стр. 2), ручки, планшеты.
Содержание: участники отвечают на вопросы опросника в дневнике.

Инструкция: «Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 6 оцените насколько часто или редко с вами случается нечто подобное. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности».
1 балл – почти всегда
2 балла – очень часто
3 балла – скорее часто
4 балла – скорее редко
5 баллов – очень редко
6 баллов – почти никогда

№	Утверждение	Балл
1	Я могу испытывать эмоцию и осознать это только спустя определенное время.	
2	Я роняю или разбиваю предметы по неосторожности, или по невнимательности, или потому, что мои мысли заняты чем-то другим.	
3	Я чувствую, что мне трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент.	
4	У меня есть склонность идти куда-то быстро, не отдавая себе отчета о том, что происходит вокруг, или что случается по дороге.	
5	Я не замечаю признаки физического напряжения или дискомфорта до тех пор пока они не станут ярко-выраженными.	
6	Я забываю почти всегда имя другого человека, когда мне его сообщают при первой встрече.	
7	Я часто действую в автоматической манере, не отдавая себе отчет в том, что я действительно совершаю.	
8	Большую часть занятий я практикую, не сосредотачиваясь по-настоящему.	
9	Я настолько концентрируюсь на целях, что теряю контакт с тем, что я делаю в настоящий момент для их достижения.	
10	Я делаю свою работу автоматически, глубоко не сосредотачиваясь на ней.	
11	Мне случалось выслушивать людей вполуха, одновременно делая что-то еще.	
12	Иногда я оказываюсь в разных местах, не зная зачем и как я там очутился.	
13	Я беспокоюсь о будущем или прошлом.	
14	Иногда я что-то делаю, не понимая, что я делаю и зачем.	
15	Иногда я ем, не осознавая, что я поглощаю пищу.	

Оценка результатов:
Для оценки суммировать ответы по каждому пункту. Чем выше сумма, тем более осознанными в повседневной жизни вы являетесь.

5. Упражнение «Все начинается с осознания».

Цель: повышение уровня осознанности.
Материалы: дневник (стр. 3), ручка, планшеты.
Содержание: участники в дневнике продолжают незаконченные предложения.
1. Я вижу…
2. Я слышу…
3. Я чувствую…

4. Я ощущаю…
5. Я думаю…
6. Я вспоминаю…
7. Я представляю…

6. Аффирмация.

Цель: изменение образа мыслей и формирование того будущего, к которому человек стремится. самопрограммирование.

Материалы: дневник (стр. 3), ручка, планшеты.

Содержание: Аффирмации – это позитивные утверждения, регулярное употребление которых способно изменить ваш образ мыслей, достигнуть намеченных целей.

Метод аффирмаций известен давно, как один из самых простых и эффективных методов программирования своего сознания.

Психологи согласны с механизмом действий многократных утверждений. В самом деле происходит самовнушение.

Аффирмация работает только в том случае, если создают мотивацию к действию, достижению того, в чем вы себя убеждаете.

Если просто говорить 1000 раз в день, что вы получили хорошее образование, вряд ли вы его получите.

Метод аффирмаций превращает наши отрицательные убеждения в положительные.

Ведущий зачитывает текст аффирмации, участники записывают текст в дневник.

«Мое осознание велико и безгранично. Я полностью осознаю свои мысли, поступки и действия».

7. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.

Материалы: дневник (стр. 3), ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 2
«Я - концепция»

1. Упражнение – приветствие: «Меня зовут…, мои два качества…».

Цель: создание групповой атмосферы.

Материалы: не требуются.

Содержание: участники по кругу называют свое имя и заканчивают фразу «Мои два качества…», называя положительное и отрицательное качество характера. Ведущий начинает упражнение, задавая нужный тон.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепить принятые правила группы.

Материалы: флипчарт.

Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Упражнение: «Кто Я?».

Цель: освоение приемов самодиагностики, самораскрытия, активности общения, самопознания.

Материалы: листы А4, сложенные на три сектора, ручки, планшеты.

Содержание: ведущий участникам раздает листы, сложенные втрое. В каждом секторе (поле) надпись: «Кто Я?», «Какой Я?», «Какой я глазами других?». Участники заполняют каждый сектор.

4. Упражнение «Моя вселенная».
Цель: расширение понятия самопознания личности.
Материалы: дневник (стр. 5), ручки, планшеты
Содержание: в дневнике участники отвечают на предлагаемые вопросы. В центре листа надо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам. От центра (солнца) прочертить линии – лучи солнца (20 линий). Над каждым лучом написать незаконченное предложение, а под лучом ответ.

1) Мое любимое занятие...
2) Мой любимый цвет...
3) Мое любимое животное...
4) Мой лучший друг...
5) Мой любимый звук...
6) Мой любимый запах...
7) Моя любимая игра...
8) Моя любимая одежда...
9) Моя любимая музыка...
10) Мое любимое время года...
11) Что я больше всего на свете люблю делать...
12) Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
13) Мой любимый певец или группа...
14) Мои любимые герои...
15) Я чувствую у себя способности к...
16) Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
17) Лучше всего я умею...
18) Я знаю, что смогу...
19) Я уверен в себе, потому что...
20) Участник пишет что-то свое, что не было обозначено выше.

5. Аффирмация.
Цель: самопрограммирование на безусловное принятие себя.
Материалы: дневник (стр. 6), ручки, планшеты
Содержание: «Я принимаю себя таким (-ой), как я есть. Я прощаю себя за … и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви, теперь я люблю себя безусловно со всеми достоинствами и недостатками».

6. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 3
«Ответственность»

1. Приветствие «Меня зовут… Я ответсвенен(-на) за…».
Цель: создание групповой атмосферы, введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники по кругу называют свое имя и заканчивают фразу «Меня зовут… Я ответсвенен(-на) за…». Ведущий начинает упражнение, задавая нужный тон.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепить принятые правила группы.
Материалы: флипчарт.
Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Опросник «Экспресс-диагностика ответственности (ЭДО)».

Цель: экспресс-диагностика ответственности.
Материалы: дневник (стр. 6), ручки, планшеты.
Содержание: участники в дневнике отвечают на вопросы опросника.
Инструкция: «В бланке для ответов после номеров соответствующих утверждений поставьте:
7 баллов – «безусловно да»;
6 баллов – «да»;
5 баллов – «возможно да»;
4 балла – «нечто среднее»;
3 балла – «возможно нет»;
2 балла – «нет»;
1 балл – «безусловно нет».

Текст опросника

1. Я тщательно взвешиваю свои возможности, прежде чем принять то или иное решение.
2. Считаю, что за все свои действия и поступки человек должен отвечать.
3. При выполнении коллективных поручений я предпочитаю быть простым исполнителем.
4. После совершения неблаговидного поступка меня долго мучает совесть.
5. Данные мною обещания я всегда выполняю.
6. Я предпочитаю не браться за слишком серьезные дела.
7. Среди многих моих товарищей я отличаюсь более ответственным отношением к делу.
8. Мне подходят те профессии, которые требуют большой ответственности и самостоятельности принимаемых решений.
9. Важные дела и ответственные поручения лучше выполнять вместе с другими.
10. Я очень серьёзно отношусь к общественным поручениям.
11. Я прилагаю все свои усилия, чтобы закончить начатое дело.
12. Бывало, что за мои поступки отвечали другие.

№	ПШ	№	ПШ	№	ПШ	ОШ
1		**2**		**3**		
4		**5**		**6**		
7		**8**		**9**		
10		**11**		**12**		
Общая сумма						

Ключ.

Подсчитывается общая сумма баллов по всем вопросам. При этом в итоговую сумму баллов третьей (ответы на вопросы № 3, 6, 9, 12) колонки идут ответы, подсчитанные по обратной шкале.

Прямая (пш)	7	5	4	3	2	1
Обратная (ош)	1	3	4	5	6	7

Об ответственности можно говорить при сумме баллов от 60 до 84. Ответственность ситуативная при сумме от 37 до 59 баллов. Безответственность - при сумме от 12 до 36 баллов.

4. Упражнение «Моя ответственность».

Цель: развитие осознанности в формировании ответственности.
Материалы: дневник (стр. 7), ручки, планшеты.
Содержание: в дневнике участники заканчивают следующие предложения.
Быть ответственным для меня означает...
Некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...

Свою ответственность к другим я проявляю через...
Самый трудный для меня вид ответственности – это...
Ответственного человека я узнаю по...
Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
Я побоялся бы нести ответственность за...
Быть ответственным по отношению к себе – это...
Я несу ответственность за...

5. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование на формирование ответственности.
Материалы: дневник (стр. 7), ручки, планшеты.
Содержание: «Я принимаю ответственность за созидание своей жизни. Я принимаю ответственность за свои реакции на происходящие события. Я принимаю ответственность за свой внутренний настрой. Я принимаю ответственность за свои мысли, слова и поступки. Принятие ответственности – важный шаг на пути к успеху».

8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 4
«Мой выбор»

1. Приветствие «Меня зовут… Я выбираю…».

Цель: создание групповой атмосферы, введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники по кругу называют свое имя и заканчивают фразу «Меня зовут… Я выбираю…». Ведущий начинает упражнение, задавая нужный тон.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепить принятые правила группы.
Материалы: флипчарт.
Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Дискуссия «Я сам выбираю свою дорогу».

Цель: научиться анализировать ситуацию и применять навыки самоконтроля.
Материалы: не требуются.
Содержание: ведущий предлагает тему для обсуждения. Каждый день мы принимаем множество решений и даже не задумываемся об этом. А ведь мысли, поступки определяют нашу жизнь. От принятого решения зависит определение дальнейшей судьбы. Очень часто людям кажущееся «лёгкое» решение стоило семьи, карьеры, а порой целой жизни. Вы взрослеете и всё чаще приходиться принимать решения самостоятельно и брать ответственность за их последствия на себя.
Вспомним русскую народную сказку: *Иванушка-дурачок поехал выполнять поручение отца, либо вызволять из Кощеева плена свою жену и т.д. (то есть, у него возникла проблема, и он начал ее решать). Вдруг встречает он на пути преграду – огромный камень, от которого идут три дороги. И на том камне были три надписи: «Кто поедет вправо – тот будет убит, а кто влево поедет – тот будет богат, а кто прямо поедет – тот будет женат».*
А теперь проанализируем этот текст.

- Почему – дурачок? (Потому что у него не было жизненного опыта, не приобрел профессии, специальности, не было четкого жизненного плана).
- Каковы были его действия?
- Он увидел (или обратил внимание?) на преграду.
- В чем она может проявляется в нашей жизни?
(Она проявляется в том, что какие-либо наши дела не идут; может проявляться в постоянных конфликтах; в общем, в том, что нам приносит дискомфорт).
Иванушка-дурачок прочел надпись (ознакомился, принял к сведению, сделал выбор и поехал).
- Для чего он рискнул?
(Может быть для того, чтобы избавиться от страхов и негативных установок? Может, для того, чтобы почувствовать себя взрослым?).
(Может, нужно после того, как проработал свою цель, не останавливаться, а просто идти вперед, работать, жить, и то, что задумано и действительно предназначено придет? Просто работать, в том числе и над собой, повышая самообразование, адекватно оценивая свои возможности).
Поехал Иванушка-дурачок по выбранной им дороге, которая привела его к успеху, но не была простой и безоблачной.
А для каждого ли действия нашему мозгу необходимо выполнять эту работу? (Например: чтобы утром почисть зубы, нужно взять тюбик зубной пасты, а не какое-то другое средство, его открыть, выдавить на зубную щетку и т.д. Эти механические действия – результат работы нашего мозга.)
Каждый момент в нашей жизни нам предстоит принимать решения, за которые мы полностью несем ответственность. Мы можем сказать, что наша жизнь состоит из принятия решений, из постоянного выбора.

4. Информационный листок «Алгоритм принятия решений «Светофор».

Цель: выработка алгоритма принятия решения.
Материалы: не требуются.
Содержание: мы можем выработать универсальный алгоритм принятия решения, так называемое «Правило светофора».
Правило светофора:
«Красный» - остановись; не принимай решение под воздействием эмоций, стрессовых ситуаций.
«Жёлтый» - подумай, проанализируй информацию, представь последствия (все « + » и « – »). Посоветуйся с друзьями, взрослыми, компетентными в этой области людьми.
«Зелёный» - сделав выбор, действуй, прими на себя ответственность. Но если чувствуешь, что неправы и возможны негативные последствия, то ничего не будет страшного, если ты изменишь решение.

5. Упражнение «Последствия выбора».

Цель: привить навыки взвешивания всех «за» и «против» при принятии решения.
Материалы: дневник (стр. 7), ручки, планшеты.
Содержание: дети рассматривают свою личную ситуацию, либо предложенную ведущим. Раскладывают ее по «Квадрату Декарта», отвечая на вопросы во всех четырех окнах. Возможна работа как групповая, так и индивидуальная.

На этом простом примере, мы приобретаем навык «Принятие решения».

1. Осознайте действительную важность данной вещи/события в вашей жизни, подумайте, действительно ли оно настолько судьбоносное, как вам кажется, и действительно ли ваша жизнь настолько существенно изменится в зависимости от принятого решения?
2. Определите, что для вас в жизни действительно важно. Ваши ценности и потребности. И, принимая решение, сверяйте его со своими ценностями – если результат решения идет вразрез с тем, что для вас действительно важно, откажитесь от этого варианта. Даже если

есть очевидные выгоды в ближайшем будущем, в долгосрочной перспективе это принесет вам вред. Себя - не обманешь. Никогда.
3. Позаботьтесь об информации. Постарайтесь владеть фактами, которые имеют не только прямое, но и косвенное отношение к данной ситуации.
4. Постарайтесь четко определить все возможные варианты развития событий, оценивайте их преимущества и недостатки. Не поленитесь сесть и расписать все варианты на бумаге – вашему сознанию гораздо проще будет принять решение на основе структурированной информации. Например, по схеме:

Что случится, если это произойдет	Что случится, если это не произойдет
Что не случится, если это произойдет	Что не случится, если это не произойдет

5. Бывает, что и анализ информации не помогает, тогда прислушайтесь к голосу интуиции: закройте глаза, расслабьтесь и мысленно проиграйте в голове последствия каждого варианта – проживите эти потенциальные обстоятельства. Прислушайтесь к внутреннему ощущению – какой вариант вам кажется более верным?
6. Старайтесь никогда не принимать решение в состоянии стресса, будь то гнев, раздражение или, наоборот, радостное возбуждение. Сильные эмоции – плохой советчик. Сначала успокойтесь. Вернитесь в спокойное состояние сознания.
7. Безусловно, вы можете обратиться к кому-то за советом, кому доверяете или уважаете. Однако решение принимайте самостоятельно.

Только МЫ несем ответственность за каждое принятое решение, и только нам предстоит жить с последствиями сделанного выбора, поэтому не стоит перекладывать ответственность за принятие решения на чужие плечи.

Если же, несмотря на проделанную работу, все ещё нет готовности принять решение, а напрашивается простая идея – отложить любое решение. Пусть, пока, будет так. Это уже и есть принятие решения. На этом этапе. Тогда мы можем записать для себя, например: «Находясь в здравом уме и светлой памяти я (такой-то) не могу принять сегодня решение по ...вопросу». Число, подпись.
Это - тоже ответственность за непринятое решение.

6. Упражнение «Как помочь котенку».

Цель: развитие ответственности за принятое решение.
Материалы: фото котенка, дневник (стр. 8), цветные карандаши.
Содержание: Посмотрите на фото этого котенка. Он вам нравится? Какие чувства он у вас вызывает? А он, между прочим, бездомный, ничей. Вам его жалко? У меня возникает вопрос: «Пройти мимо или позаботиться о нем».
Ребята предлагают возможные в данной ситуации варианты ответов: «забрать», «подойти», «пройти мимо». Ведущий с*овместно с ребятами обсуждает ситуацию, сопровождая одновременным построением схемы развития событий цветными карандашами на листах.*
Ребятам предлагается работать со схемой, на которой следует цветными карандашами нарисовать возможные варианты предполагаемых действий и проанализировать предполагаемые последствия принятых решений.
Каждый из предложенных вариантов ответа предполагает возникновение уже других вопросов. Какие могут быть ситуации дальше?
Ребята снова предлагают возможные ситуации развития события.

- Если «забрать», то «прятать (если соседи не одобрят твое решение)» или «просить помощи у взрослых (ведь самостоятельно ты пока не сможешь обеспечить за ним уход)»;
- Если «подойти», то возможно «покормить» или «отнести в приют».

Итак, далее, идет обсуждение.

Ребята, возможно, вы просто шли в магазин или к другу, или вообще, у вас были планы на вечер, а тут встреча с котенком. В голове у вас начинают возникать вопросы, вы быстро ищите на них возможные ответы, затем из них выбираете наиболее правильный на ваш взгляд ответ и начинаете по нему действовать.

Как в жизни называется это явление, происходящее с каждым человеком, когда в жизненной ситуации он быстро выбирает возможный ответ и начинает действовать? - Принимать решение.

Схема в дневнике, которая получилась у нас с вами при обсуждении вроде бы совсем простой ситуации, встречи с котенком показывает, насколько сложно принимать решения, потому что, возможно много вариантов ответов, из которых нужно выбирать. И насколько это ответственно принимать решение, так как могут случиться разные последствия иногда и плачевные.

7. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование на формирование ответственности за выбранные действия

Материалы: дневник (стр. 8), ручки, планшеты.

Содержание: «Я принимаю свои решения осознанно и ответственно. Свой выбор я делаю сознательно и ответственно».

8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.

Материалы: дневник, ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 5
«Ценности»

1. Приветствие «Меня зовут… Для меня ценность…».

Цель: создание групповой обстановки, введение в тему занятия.

Материалы: не требуются.

Содержание: ведущий задает тон и участники друг за другом повторяют высказывание: «Меня зовут… Для меня ценность…», называя свое имя и ценность.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.

Материалы: флипчарт.

Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Опросник «Мои ценности».

Цель: формирование тенденций учащихся к самопознанию.

Материалы: дневник (стр. 8), ручки, планшеты.

Содержание: ребята отвечают на вопросы опросника, обсуждают полученные результаты

Список А (терминальные ценности):	
активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	

жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл)	
здоровье (физическое и психическое)	
интересная работа	
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	
наличие хороших и верных друзей	
общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей)	
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры)	
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
развитие (работа над собой, физическое и духовное совершенствование)	
развлечения (необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
счастливая семейная жизнь	
счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
творчество (возможность творческой деятельности)	
уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):	
аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	
воспитанность (хорошие манеры)	
высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
жизнерадостность (чувство юмора)	
исполнительность (дисциплинированность)	
независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
непримиримость к недостаткам в себе и других	
образованность (широта знаний, высокая общая культура)	
ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
смелость в отстаивании своего мнения, взглядов	
твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
честность (правдивость, искренность)	
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	
чуткость (заботливость)	

4. Мини-лекция «Какие бывают ценности».

Цель: довести до сознания детей многообразие ценностей, обозначить отличие термальных и материальных ценностей.

Материалы: не требуются.

Содержание: ведущий зачитывает текст лекции «Какие бывают ценности».

Ценность – представление о том, что свято для человека, коллектива, общества в целом, их убеждения и представления, выраженные в поведении.

Значимость ценностей в жизни личности и общества была осознана еще античными философами.

Древнегреческий философ Гераклит главной ценностью считал весь мир, который он рассматривал как живой организм. Мерой всех вещей он считал человека. По мнению Гераклита, выше его стоит только Бог.

Сократ дал определение таким этическим понятиям, как «справедливость», «доблесть», «счастье», «добродетель». Счастья человек не достигает не потому, что не хочет его, а потому, что не знает, в чем оно заключается. Тезис «Никто не ошибается добровольно» подчеркивает ценность знания, позволяющего отличить реальное добро от того, которое таковым не является.

Аристотель считал, что кроме материальных благ есть такие, которые находятся вне тела и души – почет, богатство, власть. Однако духовное благо он считал «самым высоким».

Система ценностей претерпевает изменения. А что такое ценности, на ваш взгляд? Я предлагаю вам сегодня разобраться в этом (то, что важно для каждого и в целом для общества).

Ценности взаимодополняют друг друга. Ценности меняются в течение нашей жизни. В пять лет ценность игрушка, а в двадцать пять она уже не всегда имеет такую ценность для человека.

5. Упражнение «Банка ценностей».

Цель: умение расставлять приоритеты в жизни.

Материалы: банка, теннисные мячики, бусины, манная крупа, ноутбук, видео «По настоящему важное».

Содержание: ведущий предлагает вниманию детей банку, наполняет ее теннисными мячиками, спрашивает: «Полна банка»? После он добавляет в банку бусины и интересуется: «А теперь банка наполнена»? – услышав утвердительные ответы, ведущий насыпает в банку сухую манную крупу, и опять задает этот же вопрос. Тогда можно влить в эту банку жидкости, например кофе, лимонад и окончательно наполнить ее.

Рассказать детям, что банка – это жизнь. Теннисные мячики – это важнейшие ценности для жизни: семья, здоровье, дети, друзья, то есть то, что необходимо, чтобы жизнь оставалась полной даже в том случае, если все остальное потеряется. Бусины – это вещи, которые лично для людей стали важными для каждого лично: автомобиль, работа, жилье , карьера, образование и т.д. а песок – это все остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку манкой, не останется места, где могли бы разместиться бусины и мячики. Так же и в нашей жизни, если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается времени для важнейших вещей. Занимайтесь, прежде всего самыми важными вещами в жизни, тем, что вам приносит счастье: играйте с детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями, занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие. Определите ваши приоритеты. Остальное – только крупа.

Вместо реального показа участникам можно предложить посмотреть видео «По настоящему важное».

6. Упражнение «Шарики-бусины-песок».

Цель: умение дифференцировать жизненные ценности.

Материалы: дневник (стр. 9), ручки, планшеты.

Содержание: участникам предлагается записать в дневниках свои важнейшие ценности, которые для них стали важными для каждого лично и мелочи – дела на которые тратится энергия в соответствии с таблицей.

Шарики	Бусины	Песок

7. Аффирмация.
Цель: самопрограммирование на формирование системы ценностей.
Материалы: дневник (стр. 10), ручки, планшеты.
Содержание: «Я осознаю ценность своей жизни. Моя жизнь является наивысшей ценностью».
8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 6
«Этот чувствительный и эмоциональный мир»

1. Приветствие «Меня зовут… Я чувствую…».
Цель: создание рабочей атмосферы группы, введение в тему.
Материалы: не требуются.
Содержание: ведущий задает тон и первым говорит фразу: «Меня зовут… Я чувствую…».
2. Повторение правил работы группы.
Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.
Материалы: флипчарт.
Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.
3. Мини-лекция «Разница между эмоциями и чувствами».
Цель: «Разведение» понятий «эмоции» и «чувства». Понимание различия между понятиями.
Материалы: не требуются.
Содержание: ведущий зачитывает мини-лекцию проясняющую различие между эмоциями и чувствами.
Эмоции и чувства человека. В чем разница?
В жизни часто смешивают такие понятия, как эмоции и чувства, однако явления эти разные и отражают разный смысл. Чувства не всегда осознаются, иногда достаточно четко человек не может сформулировать, какие чувства он испытывает – Гнев? Страх? Отчаянье? Тревога? Досада? Не всегда человек может определить сиюминутное чувство, и чувство человек не всегда распознает: дружба, любовь, зависть, страх, враждебность, счастье, гордость.

Наши эмоции связаны с конкретной ситуацией, только «здесь и сейчас» возникает эмоция, т.е. эмоции – ситуативные и отражают наше оценочное отношение к ситуации (настоящей или будущей, или только возможной). Чувства – это устойчивое эмоциональное отношение к предмету (объекту), т.е. чувства – предметные и не связаны с ситуацией. А вот выражаются чувства через эмоции, в зависимости от того в какой ситуации человек оказывается. При этом эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу, например, горячо любимый человек может в определенной ситуации вызвать эмоцию гнева.

Эмоции кратковременные, а чувства длительные и устойчивые, эмоциями мы реагируем на ситуацию.

Таким образом, чувства как бы «выделяют» из ситуации конкретный объект, независимо от того, что происходит вокруг, а эмоции «срабатывают» на ситуацию в целом.

4. Упражнение «Угадай чувство».

Цель: научиться понимать чувства других людей.

Материалы: бланки со стихами, фото с эмоциями.

Содержание: участникам раздаются бланки с напечатанными стихами. В дневнике на стр. 21 прилагается список чувств. Опираясь на эту таблицу, детям нужно угадать чувство и показать эмоцию, описанную в стихах или показанную на фото.

*** * ***

Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик.
- тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч!

*** * ***

Идет бычок качается,
Вздыхает на ходу:
«Ой, доска качается,
Сейчас я упаду!»

*** * ***

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик,
И верхом поеду в гости!

*** * ***

Тихо. Тихо. Тишина.
Кукла бедная больна.
Кукла бедная больна,
Просит музыки она.
Спойте, что ей нравится,
И она поправится.

*** * ***

И в десять лет, и в семь, и в пять
Все дети любят рисовать.
И каждый смело нарисует
Всё, что его интересует.
Всё вызывает интерес:
Далёкий космос, ближний лес,
Цветы, машины, сказки, пляски…
Всё нарисуем! Были б краски,
Да лист бумаги на столе,
Да мир в семье и на земле.

*** * ***

Жаворонок полевой!
Нет певца чудесней!
В чистом поле – домик твой,
В ясном небе – песня.

*** * ***

Весёлый охотник

С ружьём

Видит волк мою двустволку.
Очень страшно стало волку.
Воет волк: «Боюсь! Боюсь!
Не стреляй меня! Сдаюсь!»

С фотоаппаратом

Нелегко снимать зверей!
Заяц просит: – Поскорей!
Мышь пищит: – Боюсь немножко,
Что увидит снимок кошка.
– Уколю! – грозится ёж, –
Если снимок не пришлёшь!

5. Упражнение «Мой мир чувств».

Цель: научиться понимать свои чувства, в каких местах чаще всего эти чувства проявляются.

Материалы: дневник (стр. 10), ручки, планшеты.

Содержание: участникам предлагается заполнить таблицу. Проговорить, какие чувства им нравятся, а какие создают дискомфорт.

В конце ведущий должен сделать акцент на том, что все чувства важны и «положительные» и «отрицательные». Но с и «отрицательными» чувствами просто нужно уметь справляться социально приемлемым способом.

	Места, где я испытываю это чувство				
	Место проживания	**На улице**	**В образовательной организации**	**Среди друзей**	**Среди людей**
сейчас					
вообще					
особенно часто					

6. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование.

Материалы: дневник (стр. 10), ручки, планшеты.

Содержание: «Я полностью осознаю и принимаю свои чувства. Я несу ответственность за свои чувства и их эмоциональные проявления».

7. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.

Материалы: дневник, ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 7
«Эмпатия»

1. Приветствие: «Меня зовут… Я сопереживаю…».

Цель: введение в тему занятия.

Материалы: не требуются.

Содержание: ребята по кругу произносят «Меня зовут… Я сопереживаю…». Ведущий начинает и задает тон.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.

Материалы: флипчарт.

Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Опросник «Уровень эмпатии».

Цель: самоисследование.

Материалы: дневник (стр. 11), ручки, планшеты.

Содержание: участники отвечают на вопросы опросника, резюмируют результат.

Инструкция: «Перед Вами ряд утверждений и бланк ответов. Необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа:

0 – «не знаю»,
1 – «нет»,
2 – «иногда»,
3 – «часто»,
4 – «почти всегда»,
5 – «да, всегда».

Утверждения:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в «современных ритмах».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Книги и фильмы могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на это есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Бланк ответов

№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ
1		13		25	
2		14		26	
3		15		27	
4		16		28	
5		17		29	
6		18		30	
7		19		31	
8		20		32	
9		21		33	
10		22		34	
11		23		35	
12		24		36	

Бланк для обработки

2	5	8	9	10	12	13	15	16	19	21	22	24	25	26	27	29	32

Сумма =

Эмпатия с родителями	10 + 13 + 16	
Эмпатия с животными	19 + 22 + 25	
Эмпатия со стариками	2 + 5 + 8	
Эмпатия с детьми	26 + 29 + 35	
Эмпатия с героями художественных произведений	9 + 12 + 15	
Эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми	21 + 24 + 27	

Ключ.
С помощью таблицы на основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Уровень	**Количество баллов**	
	по шкалам	*в целом*
Очень высокий	15	82-90
Высокий	13-14	63-81
Средний	5-12	37-62
Низкий	2-4	12-36
Очень низкий	0-1	5-11

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Уровневые характеристики эмпатии.
82 до 90 баллов – это **очень высокий уровень эмпатийности**. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Вы плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время вы сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.
63 до 81 балла – **высокая эмпатийность**. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.
37 до 62 баллов – **нормальный уровень эмпатийности**, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях более

склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но чаще вы держите их под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому их поступки порой оказываются для вас неожиданными. Вы не отличаетесь раскованностью чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12-36 баллов – **низкий уровень эмпатийности**. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишенными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это исправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее – **очень низкий уровень эмпатийности**. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны для вас контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно перено сите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

4. Мини-лекция «Что такое эмпатия».

Цель: довести до понимания терминов «эмпатия», «сопереживание».

Материалы: не требуются.

Содержание: Эмпатия – осознанное переживание эмоциональных состояний другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Эмпатия – это отклик человека на чувства и состояние другого.

Эмпатия – это не сочувствие и не сожаление, а развитая возможность погрузиться в состояние другого, понять его эмоции и чувства.

5. Упражнение «Свои – чужие».

Цель: развитие понимания чувств, которые мы испытываем к «своим», «чужим» и «любым».

Материалы: дневник (стр. 13), ручки, планшеты.

Содержание: участникам предлагается список чувств, которые нужно распределить на три колонки «свои», «чужие», «любые». После обсудить, какие чувства дети испытывают к тем или иным людям. Объяснить, что каждый несет ответственность за свои чувства и они являются принадлежащими только ему.

6. Упражнение «Говорю, что вижу».

Цель: развитие навыков безоценочного восприятия людей.

Материалы: не требуются.

Содержание: Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем,

чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это.
В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств. Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них, и когда им приходилось говорить о других.
Заметки для ведущего. С участниками можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

7. Упражнение «Круг добродетели».

Цель: помочь участникам в самопознании, самовосприятии; помочь определить, на какие усилия в творении добра они способны
Материалы: дневник (стр. 13), ручки, планшеты.
Содержание: участникам предлагается очертить круг собственной добродетели, заменив многоточие соответствующими словами, так, как они это понимают. Во время обсуждения проговорить, возможно, подкорректировать ответы.
Простить – это значит…
Уступить – это значит…
Поделиться – это значит…
Пожертвовать – это значит…
Помочь – это значит…
Заменить – это значит…
Сказать – это значит…
Утешить – это значит…

8. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование на развитие эмпатии.
Материалы: дневник (стр. 14), ручки, планшеты.
Содержание: «Я глубокое и безошибочное понимаю сущность окружающих меня людей, их скрытых эмоций и чувств, восприятия их внутреннего мира, эмоционально созвучного с их пережитым опытом».

9. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 8
«Чувство собственного достоинства»

1. Приветствие «Меня зовут … Для меня чувство собственного достоинства это …».

Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники по-очереди произносят; «Меня зовут… Для меня чувство собственного достоинства это…». Ведущий занятия начинает и задает тон.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.
Материалы: флипчарт.

Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Дискуссия «Что такое чувство собственного достоинства».

Цель: развитие представления о чувстве собственного достоинства.

Материалы: не требуются.

Содержание: ведущий читает текст, задает вопросы ребятам, они отвечают.

Чувство достоинства определяется воспитанием человека.

Чувство собственного достоинства человека не зависит от его материального благосостояния: у дворника оно может быть гораздо выше, чем у олигарха. Материальная сторона здесь играет вторичную роль. Другое дело, если человека, например, с детства воспитывали так, что чувство собственного достоинства может иметь только богатый, тогда бедность для этого человека будет иметь определяющий фактор.

У каждого человека есть чувство собственного достоинства, разница только в том, что у всех оно разное.

Одним из основных определителей размера чувства достоинства может быть размер той грани, за который человек готов перейти или же не готов перейти и считает это не достойным себя. Одни считают недостойным унижать и обижать других людей, а другие полагают, что не должны считаться с мнением чужих людей.

Любое чувство достоинства основывается на доверии к миру и вере в себя.

Чувство собственного достоинства человек обретает тогда, когда чувствует себя самостоятельным и независимым.

Вопросы:

- Может ли человек развить в себе чувство собственного достоинства?
- Каким образом? (воспитывая в себе независимость, ответственность и самостоятельность).

4. Упражнение «Минус в плюс».

Цель: научиться понимать свои сильные и слабые стороны.

Материалы: дневник (стр. 14), ручки, планшеты.

Содержание: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сам изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним». Чабуа Амираджиби

Участникам предлагается составить список всех тех качеств, которые они считают своими недостатками, и всех тех качеств, которые считают недостатком их знакомые.

Если им удалось преобразовать все Ваши недостатки в достоинства, они наверняка почувствуете большую уверенность в себе, подъем энергии и желание браться за то, за что раньше было страшновато.

Написать свои недостатки, преобразовать их в плюсы (стратегия), что скрывается за этим «минусом»? (лень, отсутствие цели, отсутствие мотивации, похвалы и т.д.).

5. Упражнение «Я люблю себя за…».

Цель: развитие навыка принятия себя.

Материалы: дневник (стр. 15), ручки, планшеты.

Содержание: участники в дневнике заканчивают фразу «Я люблю себя за…».

6. Упражнение «Счастье вокруг».

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

Материалы: дневник (стр. 15), ручки, планшеты.

Содержание: участникам предлагается написать окончание к предложениям:

Я хочу, чтобы в моей жизни было …

Я пойму, что счастлив….

Чтобы быть счастливым, нужно…

Чтобы быть счастливым, я делаю…

Для ведущего. Участникам будет интересно поговорить о счастье. Делать акцент на том, что счастье – это не жизнь без забот и печалей, это состояние души.

7. Аффирмация.
Цель: самопрограммирование на развитие собственного достоинства.
Материалы: дневник (стр. 15), ручки, планшеты.
Содержание: «У меня достаточно чувства собственного достоинства. Я достойна(-ин) чувства собственного достоинства».
8. Рефлексия занятия, заполнение дневника.
Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 9
«Коммуникация и общение»

1. Приветствие «Меня зовут… Моя тема для общения…».
Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: Каждый из участников группы по очереди произносит: «Меня зовут… Моя тема для общения…». Ведущий задает тон и таким образом происходит разминка.
2. Повторение правил работы группы.
Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.
Материалы: флипчарт.
Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.
3. Опросник «Уровень общительности».
Цель: формирование у подростков интереса к самопознанию.
Материалы: дневник (стр. 15), ручки, планшеты.
Содержание: участники отвечают на вопросы опросника, интерпретируют результаты. Важно сказать детям, что это всего лишь один из тестов, и если результат не устраивает, то не стоит расстраиваться, а следует взять на заметку, что есть над чем работать.
Инструкция: «Прочтите каждый из 16 вопросов и напишите ответ – «да», «нет» или «иногда».
Текст опросника.

№	Вопрос	Да	Нет	Иногда	Балл
1	Вам предстоит обычная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?				
2	Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?				
3	Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступать с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?				
4	Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?				
5	Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?				

6	Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?				
7	Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?				
8	Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 100 рублей, которые занял несколько месяцев назад?				
9	В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?				
10	Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он? Так ли это?				
11	Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была. Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в очередь и будете томиться в ожидании?				
12	Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?				
13	У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?				
14	Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?				
15	Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?				
16	Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?				
Общая сумма баллов					

Обработка и интерпретация результатов.

За каждое «да» начисляется 2 балла, за ответ «иногда» — 1 балл, за ответ «нет» — 0 баллов. Вычисляется сумма набранных баллов по всем вопросам и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

30-32 балла — вы явно некоммуникабельны. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий.

25-29 баллов — вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия.

19-24 балла — в известной степени вы общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно.

14-18 баллов — у вас нормальная коммуникабельность. Вы охотно слушаете интересного собеседника, терпеливы в общении с другими. Без неприятных переживаний идете на встречу с незнакомыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, многословие вызывает у вас раздражение.
9-13 баллов — вы весьма общительны (порой даже без меры). Разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, раздражает окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить.
4-8 баллов — общительность бьет из вас ключом. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому поводу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке.
3 балла и менее — ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых вы совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в своем окружении.

4. Упражнение «Преодолеваем барьеры».

Цель: научиться избегать манипуляционных ситуаций.
Материалы: дневник (стр. 17), ручки, планшеты.
Содержание: за основу берется таблица «Барьеры общения». Участники с ведущим разбирают барьерные ситуации в коммуникациях и пересказ очевидного. Каждому из участников предлагается предложить разобрать свой опыт барьеров и группой придумать логический пересказ очевидного.

6. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование на улучшение коммуникативной функции.
Материалы: дневник (стр. 18), ручки, планшеты.
Содержание: «Я владею всеми законами конструктивной коммуникации! У меня достаточно навыков для осуществления взаимовыгодного сотрудничества!».

7. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие№ 10
«Смысл жизни»

1. Приветствие «Меня зовут… Для меня смысл жизни…».

Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: все участники группы по очереди произносят: «Меня зовут… Для меня смысл жизни…». Ведущий начинает и задает тон для проведения занятия.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.
Материалы: флипчарт.
Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Мини-лекция «О смысле жизни».

Цель: формирование представления у детей о смысле жизни.
Материалы: не требуются.
Содержание: ведущий зачитывает ребятам мини-лекцию на тему смысла жизни.
Для ведущего.
В чём смысл жизни – риторический вопрос,
Который каждый мыслящий с собою нёс.
А смысл в том – чтоб смысл обрести.
Себя, спасая – мир спасти.

«Проблема смысла жизни в предельном варианте насущной, например, в подростковом возрасте, когда взрослеющие молодые люди в своих духовных исканиях вдруг обнаруживают всю неоднозначность человеческого существования. Как – то преподаватель естественных наук в средней школе объяснял старшеклассникам, что жизнь любого организма, в том числе и человека, в конечном итоге есть не что иное, как процесс окисления и сгорания. Неожиданно один из учеников вскочил и бросил учителю полный волнения вопрос: «Если это так, то в чем же тогда смысл жизнь?» Этот юноша уже ясно осознал ту истину, что человек существует в иной плоскости бытия, чем, скажем, свеча, которая стоит на столе и сгорает, пока не угаснет совсем.
Процесс «постижения» смысла, характеризует более высокую стадию развития, чем «присвоение» уже известного, «предоставленного» человеку смысла. Проводником, ведущим человека в поисках ответов на вопросы, поставленные жизнью, в принятии им ответственности за свою жизнь, выступает его совесть. Негромкий, но настойчивый голос совести, которым она «говорит» с нами, – это неоспоримый факт, переживаемый каждым. И то, что подсказывает совесть, каждый раз становится нашим ответом».

Виктор Франкл «Человек в поисках смысла».

После того, как участники прослушали лекцию, ведущий задает им вопросы:
– Что имел ввиду автор, когда говорил о спасении мира? (Что мы можем спасти в мире?) (здесь мы можем сказать о сохранении духовных и материальных ценностей, культуры, экологии и т.д).
– Каким образом можно спасти себя, от чего можно спасти себя? Что такое спасти себя? (Мы можем спасти себя сохраняя здоровье, занимаясь спортом, своевременная диспансеризация и т.д.)
– По каким показателям предлагал оценивать свой смысл жизни В. Франкл? (совесть, ответственность, можно добавить сознательность, без которой невозможна ни ответственность ни совесть).

4. Упражнение «Что я хочу изменить».

Цель: осмысление участниками различных форм поведения и выражение их в стиле театра импровизаций.
Материалы: дневник (стр. 18), ручки, планшеты.
Содержание: ведущий предлагает ребятам представить себя человеком, обладающим большими правами и возможностями. В дневнике необходимо ответить на вопросы:
Что бы вы изменили в других?
Что бы вы изменили в мире?
Что бы вы создали, чтобы сделать этот мир лучше?

5. Упражнение «4 сферы жизни».

Цель: осознание цели как ценностей жизни (смысла жизни).
Материалы: дневник (стр. 19), ручки, планшеты.
Содержание: Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основных сферы, хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними. Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие 5 недель, 5 месяцев, 5 лет? Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время.

Что будете делать для физического аспекта: для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? (тело).
Что будете делать для своей работы, увлечений, карьеры, творчества, для своего будущего? (деятельность).
Для семьи, друзей, близкие люди? (контакты).
Для города, страны, человечества? (общество).

6. Упражнение «Преграды».

Цель: развитие способностей к прогнозированию ситуаций
Материалы: дневник (стр. 19), ручки, планшеты.
Содержание: каждый участник должен написать список из 10-20 желаний и подумать, что нужно предпринять, чтобы эти желания сбылись. Какие преграды могут возникнуть у него на пути. В обсуждении задать вопрос: «Что было труднее увидеть преграды или наметить путь к достижению цели?»
Заметки для ведущего. Могут возникнуть трудности в определении целей и преград. Можно поговорить о реалистичности поставленных целей, сказать о том, что цели в течение всей жизни меняются. Если подросток хочет стать художником, а сам не умеет рисовать, то выяснить для чего ему быть художником (может, добиться признания, многие хотят стать эстрадными исполнителями). Объяснить, что признания можно добиться в любой сфере деятельности и объяснить негативные стороны жизни популярных исполнителей (папарацци, жизнь на виду, зависимость от продюсера ит.д.)

7. Упражнение «Я учусь у тебя».

Цель: развитие умения учиться чему-то хорошему и позитивному у других.
Материалы: мячик.
Содержание: участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

8. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование.
Материалы: дневник (стр. 20), ручки, планшеты.
Содержание: «Я воспринимаю свою жизнь как уникальный дар! Вся моя жизнь наполнена смыслом!».

9. Рефлексия занятия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Занятие № 11
«Целеполагание»

1. Приветствие «Меня зовут… моя цель…».

Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: каждый из присутствующих произносит вслух «Меня зовут… Моя цель…». Ведущий задает тон.

2. Повторение правил работы группы.

Цель: закрепление в сознании поведенческих паттернов.
Материалы: флипчарт.
Содержание: ведущий повторяет вслух правила работы группы.

3. Упражнение «Зеркало».

Цель: актуализация жизненных целей.
Материалы: зеркало.
Содержание: ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее при помощи волшебного зеркала, в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу и каждый говорит вслух, что он там увидел.
Рефлексия: участники делятся впечатлениями, насколько трудно было им представить себя взрослыми.
Заметки для ведущего. Участникам нужно помочь, задавая наводящие вопросы (Как правило отвечают: «Я не знаю», можно задать вопрос: «А если бы знал – как бы ответил?», «Если не знаешь, то можешь придумать и пофантазировать» и т.д.).

4. Упражнение «Сегодня мой первый день моей новой жизни».

Цель: настроить участников на достижение новой ресурсной цели.
Материалы: дневник (стр. 20), ручки, планшеты.
Содержание: участникам предлагается представить, что сегодня – первый день их новой жизни и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать.
В последующем обсуждении всем участникам предлагается высказаться, что оказалось самым трудным в этом задании – поставить цель или представить, что сегодня первый день новой жизни. Поскольку участники уже выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперед, к их достижению.
Заметки для ведущего Участникам бывает сложно представить, что каждый день – это новый день и новую жизнь можно начать с нового дня, нового мгновения, новой минуты, секунды и т.д. новый день – это новый путь,

5. Упражнение «Дотянись до звезд».

Цель: повышение самооценки в достижении целей.
Материалы: листочки, ручки, планшеты.
Содержание: каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого, чемодан сдается в «багаж» ведущему. Записи используются для оценки результативности программы.
Для ведущего. Некоторым участникам может потребоваться помощь ведущего в определении приобретенного багажа знаний.

6. Аффирмация.

Цель: самопрограммирование на успешное преодоление неуверенности в себе и позитивного прогнозирования событий.
Материалы: дневник (стр. 20), ручки, планшеты.
Содержание: «Я готов(-а) к позитивным изменениям в жизни. Я с удовольствием приобретаю и усваиваю новые знания, умения. Я могу разумно управлять ими».

7. Шкала внимательности и осознанности (автор Р. А. Баер).

Цель: итоговый мониторинг.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники отвечают на вопросы опросника в дневнике.

Инструкция: «Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 6 оцените насколько часто или редко с вами случается нечто подобное. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности».
1 балл – почти всегда
2 балла – очень часто

3 балла – скорее часто
4 балла – скорее редко
5 баллов – очень редко
6 баллов – почти никогда

№	Утверждение	Балл
1	Я могу испытывать эмоцию и осознать это только спустя определенное время.	
2	Я роняю или разбиваю предметы по неосторожности, или по невнимательности, или потому, что мои мысли заняты чем-то другим.	
3	Я чувствую, что мне трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент.	
4	У меня есть склонность идти куда-то быстро, не отдавая себе отчета о том, что происходит вокруг, или что случается по дороге.	
5	Я не замечаю признаки физического напряжения или дискомфорта до тех пор пока они не станут ярко-выраженными.	
6	Я забываю почти всегда имя другого человека, когда мне его сообщают при первой встрече.	
7	Я часто действую в автоматической манере, не отдавая себе отчет в том, что я действительно совершаю.	
8	Большую часть занятий я практикую, не сосредотачиваясь по-настоящему.	
9	Я настолько концентрируюсь на целях, что теряю контакт с тем, что я делаю в настоящий момент для их достижения.	
10	Я делаю свою работу автоматически, глубоко не сосредотачиваясь на ней.	
11	Мне случалось выслушивать людей вполуха, одновременно делая что-то еще.	
12	Иногда я оказываюсь в разных местах, не зная зачем и как я там очутился.	
13	Я беспокоюсь о будущем или прошлом.	
14	Иногда я что-то делаю, не понимая, что я делаю и зачем.	
15	Иногда я ем, не осознавая, что я поглощаю пищу.	

Оценка результатов:
Для оценки суммировать ответы по каждому пункту. Чем выше сумма, тем более осознанными в повседневной жизни вы являетесь.

8. Итоговая рефлексия, заполнение дневника.

Цель: закрепление пройденного материала.
Материалы: дневник, ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в дневнике анкету-рефлексию.

Участникам предлагается высказать свои впечатления от проведенного занятия: какие открытия они сделали, что нового открыли и познали в себе, что было для них наиболее интересным, что оказалось сложным, какие эмоции они испытывали во время занятия.

Впечатления от участия в программе.