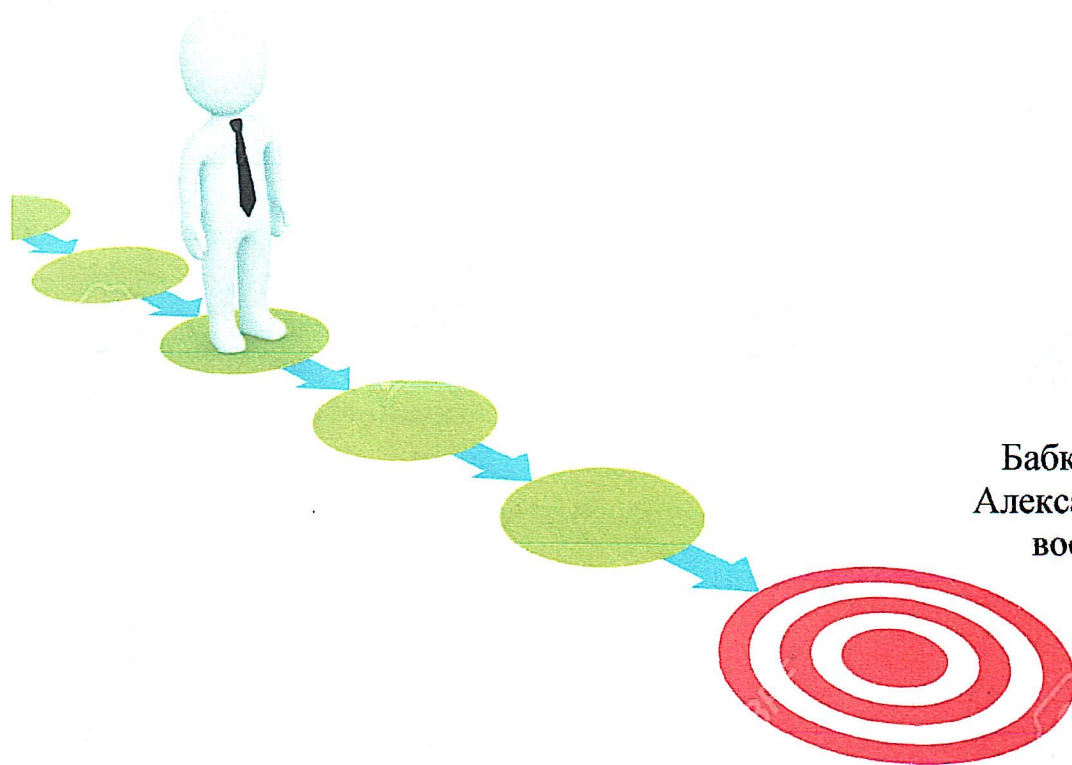


**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ СОЦИАЛЬНО-  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор бюджетного учреждения  
ХМАО – Югры «Советский районный  
социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»  
Т.А. Емелина  
2020 год  
Рассмотрено на Методическом совете  
от « 10 » 09 2020г, протокол № 5.

**Методическая разработка  
«Занятия к дневнику  
ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ»**



Автор:  
Бабкина Анна  
Александровна,  
воспитатель

## **Занятие-эксперимент "Бункер" с профессиями**

**Цель:** Раскрытие и мобилизация внутренних ресурсов.

**Задачи:**

1. Отработка умений отстаивать свои интересы.
2. Развитие навыков группового взаимодействия.
3. Побудить участников задуматься над своими ценностными ориентациями, осуществляя своё профессиональное и личностное самоопределение.

**Возраст участников:** 12-16 лет

**Количество участников:** от 6-12 человек

**Продолжительность мероприятия:** 35 мин

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран, стулья по кругу, столик, в центре которого карточки ролей, бейджи, булавки, ручки, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед».

**Ход занятия:**

Участникам игры предлагается сесть на стулья, стоящие кругом.

**Включается видеозапись:** «Передаём специальный выпуск новостей. На планете Земля разразилась ядерная война. Произошёл мощный взрыв. Всё разрушено. В живых никого не осталось. Уровень радиации на Земле таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Есть версия учёных, что только через год уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что жизнь на Земле возобновится».

**Ведущий даёт участникам следующую инструкцию:** «Вам повезло. В момент бомбардировки вы случайно оказались в бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошёл совсем недалеко от вас. Однако ваш бункер уцелел и в нём есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Вполне возможно, что погибло всё человечество, а значит именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

**Участникам раздаются карточки:** «Получите перечень ролей тех, кто оказался рядом с вами. Самостоятельно распределите их».

Каждая роль имеет важные для данной игры психологические черты, без которых сюжетная нить может потеряться.

### **После распределения ролей даётся вторая часть инструкции:**

«Неожиданно героям становится известно, что запаса кислорода не хватит на всех по причине того, что бункер не был рассчитан на такое количество человек. А это значит, что кому-то придется покинуть убежище и погибнуть на поверхности, иначе всем грозит смерть. Вам предстоит выбрать того, кто должен уйти, учитывая важность нахождения того или иного персонажа в защищенном бункере. Помните, что в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество в вашем лице смогло построить новую цивилизацию. Однако, каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако, если убедить в этом группу не удастся – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 15 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются, и вы начнёте задыхаться». Найдите убедительные доказательства в защиту своего героя.

Количество игроков, подлежащих исключению зависит от того, сколько человек играет и выбирается ведущим. Чаще всего это 2-3 человека.

У игроков есть 15 минут на то, чтобы принять решение. Если группа так и не определилась, даётся ещё 2–3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путём открытого голосования. Если по прошествии отведенного времени решение не было принято, все игроки считаются проигравшими.

**Обсуждение:** Следует делать акцент на том, что в игре оценивается не личность участников, а умение отстаивать свою позицию на примере абстрактных ролей и «обрекаются на гибель» не участвующие в игре подростки, а придуманные персонажи, интересы которых они представляют.

**Ведущий:** Наша игра завершена. Я прошу вернуться покинувших нас игроков. Теперь Вы вновь обыкновенные ребята. Вы скажите свои впечатления об игре, мнение о своём герое. Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать.

**Рефлексия.** Какие эмоции и чувства возникали в ходе этой игры? Чем именно они вызваны?

От чего, в первую очередь, зависело то, кого участники решили оставить в бомбоубежище, а кому предложили покинуть его?

Что за способы влияния были использованы участниками (аргументация, просьба, требования, манипуляция и т. д.), какие из этих способов оказались более результативными?

Каким реальным ситуациям из жизни можно уподобить эту ролевую игру?

**Работа в дневнике:** Вывести правило взаимоотношений в коллективе для достижения успеха во многих жизненных ситуациях.

## **Ролевая игра "Вавилонская башня"**

**Цель:** Развитие социально приемлемых навыков

**Задачи:**

1. Развитие умения работать в команде, навыков невербальной коммуникации, творческих и логических способностей
2. Обучение способам конструктивного взаимодействия между членами группы;
3. Воспитание уважения к коллективу и каждому из её членов.

**Возраст участников:** 12-16 лет

**Продолжительность мероприятия:** 35 мин

**Оборудование:** фломастеры, цветные карандаши, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед», цветной конструктор, записки с индивидуальными заданиями для каждого участника, видеопроектор

**Ход занятия:**

**Видео легенда о Вавилонской башне**

«Представьте, что вы оказались в древнем городе Вавилоне. Вы приехали из разных краев земли, чтобы решить одну очень важную, но вместе с тем и очень сложную задачу. Вам нужно построить Вавилонскую башню. Ну и конечно же, как вы помните, в процессе строительства вы не можете разговаривать друг с другом. Задание усложняется еще и тем, что каждому члену команды я дам инструкцию, которую должен знать только он, никому не разглашая. Все инструкции по построению башни должны быть выполнены. Победит та команда, которая первыми построит из имеющихся материалов башню, причем эта башня в завершеном виде должна соответствовать заданиям инструкции».

**Дети строят башню**

Нашу башню строили представители разных народов. Что сложнее всего было в задании, чем понравилось задание и какой можно вынести опыт из него? Насколько комфортно и уверенно чувствовали себя участники во время строительства, какие чувства у них возникали?

Как, вы думаете, что является основой, прочным фундаментом взаимоотношений между людьми?

## **Работа в дневнике.**

### **Какие личные качества у вас проявились при выполнении задания?**

1. Какие чувства вы испытывали?
2. Что нового узнали о себе, о группе?
3. Как будете использовать эти знания?
4. Чему научились?
5. Как это пригодится в будущем?
6. Что было важным?
7. Над чем вы задумались?
8. Что происходило с вами?
9. Что нужно развивать на будущее?

**Рефлексия** - Какие выводы можно сделать из проделанной работы, можно ли что-то перенести в свою практическую деятельность, в реальное взаимодействие внутри команды?

Участникам предлагаются карточки с вариантами возможных ответов: противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых предлагается описать психологическую атмосферу в группе. Выберите то определение, которое, по Вашему мнению, более выражено в Вашей группе.

1. Дружелюбие – Враждебность
2. Согласие – Несогласие
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность
4. Продуктивность – Непродуктивность
5. Теплота – Холодность
6. Сотрудничество – Несогласованность
7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность
8. Увлеченность – Равнодушие
9. Занимательность – Скука
10. Успешность – Безуспешность

## **Игра трансформация «Ролевая карта»**

**Цель:** Коррекция социальной ситуации развития

**Задачи:**

1. Поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения потребностей,
2. Развитие коммуникативных умений,
3. Развитие социальной рефлексии и социально значимых свойств и качеств личности,
4. Профилактика нарушений поведения,
5. Решение конкретных проблем.

**Возраст участников:** подростки 8-9 классов

**Продолжительность мероприятия:** 35 мин

**Оборудование:** на шести столах разложены разноцветные таблички:

1 стол – красная, 2 – жёлтая, 3 – зелёная, 4 – синяя, 5 – чёрная, 6 – белая; фломастеры, бумага. Перечень эмоций: радость, грусть, безразличие, отвращение, страх, робость, веселье, удивление. Мультимедийная презентация, ручки, бумага

**Ход занятия**

### **1. Знакомство**

**Инструкция:** Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и сесть за соответствующий стол.

Ведущий просит каждую группу представиться. Для этого участники отвечают на вопросы:

- Почему вы выбрали такой цвет?
- Какие эмоции вы испытываете на данный момент?

### **2. Название групп.**

**Инструкция:**

Посмотрите на таблицу и определите, к какой группе относитесь вы? Определите по большинству голосов. Напишите название группы на цветной бумаге.

Человеческое общество можно разделить на несколько групп. Самую многочисленную группу составляют «законопослушные граждане». Они неплохо уживаются с окружающими, стараются не создавать друг другу проблем, не конфликтовать.

К сожалению, существуют и проблемные группы людей.

*(работе может помочь мультимедийная презентация, на слайде которой будут в виде прямоугольников отражены все группы. При этом каждый прямоугольник будет определенного цвета. Посреди слайда прямоугольник белого цвета с надписью «законопослушные граждане»)*

### **Перечень проблемных групп:**

1. «Упрямцы». Никому ни в чём не хотят уступать (*желтый*).
2. «Бунтари». Вечно чем-то недовольны, всё время пытаются изменить окружающих, но только не себя (*красный*).
3. «Гении». Очень талантливые люди, опережающие своё время, которые не могут найти применения своим талантам. От этого и страдают (*фиолетовый*).
4. «Преступники». Категория людей, нарушающих закон (*черный*).
5. «Хулиганы». Не считаются с общественным порядком, неуважительно относятся к обществу и окружающим людям (*зеленый*).
6. «Отшельники». Предпочитают одиночество, в обществе людей чувствуют себя некомфортно. Общаться либо не хотят, либо не умеют (*синий*).

### **3. Определение проблемы.**

Инструкция:

Участники каждой группы решают, что им мешает перейти в группу «Законопослушных граждан». Выберите какое-то одно препятствие на команду из ниже предложенных (препятствие определяется по большинству голосов).

#### Слайд

Перечень препятствий на пути к исправлению:

- отрицательные черты характера (перечислить),
- взаимоотношения с родителями,
- взаимоотношения с учителями,
- взаимоотношения друзьями,
- СМИ (телевидение, Интернет, журналы и т. д.)
- привычки (в том числе и вредные),
- болезни,
- другое (перечислите).

### **4. Конкретизация проблемы.**

Инструкция: Конкретизируйте выбранную вами проблему. Для этого обсудите в группе, каким образом она вам мешает, и в каких ситуациях проявляется.



## 5. Бумеранг.

Слайд. (на нем написано следующее):

Белый цвет – безоценочное суждение.  
Каждая группа пишет на листе бумаги свою конфликтную ситуацию, которую хочет разрешить. Пишите подробно, перечисляя факты и причины. Схема событий:  
сначала  
потом  
затем  
наконец.

Затем листы передаются соседнему столу справа.

Слайд (на нем написано следующее):

Чёрный цвет – критическое мышление.  
Рассмотрите проблему с позиции самого худшего, что может произойти.  
Чем это грозит в будущем, какие плачевные последствия ожидаются?  
Составьте список негативных последствий.

Команды, получив чужие проблемы, оценивают их критически, т. е. рассматривают проблему с позиции самого худшего, что может произойти, и чем это грозит в будущем, какие плачевные последствия ожидаются. Составьте список негативных последствий.  
Листы с проблемами снова передаются соседнему столу справа.

Слайд (на нем написано следующее):

Жёлтый цвет – оптимистическое мышление.  
Рассматривается проблема с положительной стороны.  
Напишите конкретные положительные стороны проблемы.

Листы передают следующему столу.

Слайд (на нем написано следующее):

Красный цвет – эмоциональное мышление.  
Напишите, что чувствует человек, имея такую проблему, какие эмоции ему присущи.  
Выберите несколько из списка.  
Эмоции: страх, испуг, паника, гнев, безумие, горе, уныние, сломленность, отвращение, презрение, стыд, сожаление, раскаяние.

Состояния: беспокойство, беспомощность, волнение, грусть, жалость, зависть, ненависть, обида, равнодушие, страдание, усталость, тревожность, ярость.

Предлагается выбрать эмоции. Описать, в каком состоянии человек, испытывающий эти эмоции, находится.

Список фундаментальных эмоций:

1. Страх (испуг, паника)
2. Гнев (взбешённость, безумие)
3. Горе (уныние, печаль, сломленность)
4. Отвращение (неприязнь, омерзение)
5. Презрение (пренебрежение, надменность)
6. Стыд (застенчивость, робость)
7. Вина (сожаление, раскаивание)

Затем нужно выбрать состояния.

Выберите из списка: беспокойство, беспомощность, волнение, грусть, жалость, зависть, ненависть, обида, равнодушие, сожаление, страдание, усталость, тревожность, ярость.

Листы передают соседнему столу.

Слайд (на нем написано следующее):

Зелёный цвет – творческое мышление.  
Оригинальное решение проблемы, творческий подход к ней.  
Попробуйте нарисовать проблему или подобрать к ней пословицу, афоризм, слова из песни и т.д.

Листы передаются следующему столу.

Слайд (на нем написано следующее):

Синий цвет – продуктивное мышление.  
Определите, какой жизненный урок преподнесла эта проблемная ситуация, чему она учит, от чего предостерегает.  
В каких жизненных ситуациях пригодится?

## **6. Подведение итогов.**

Листы с проблемами возвращаются хозяевам. Они их читают. Потом предлагается зачитать вслух 1-2 проблемы и их решение (желательно зачитать все проблемы).

Теперь вы знаете, что любое событие нужно рассматривать с разных сторон. И только тогда из него можно извлечь пользу, жизненный урок.

### **7. Заключение. «Почта комплиментов»**

Оборудование: полоски бумаги, фломастеры.

Инструкция:

Напишите на полоске бумаги какой-нибудь приятный комплимент и положите в мешочек.

Когда все комплименты будут написаны, ведущий перемешивает полоски бумаги, а затем раздаёт участникам.

**Д.3. Работа в дневнике:** Решение конкретной проблемы ребенка

Задание: заполни ролевою карту согласно цветному подходу к проблеме

## Ситуативная игра «Трансформация»

**Цель:** Развитие социально приемлемых умений и навыков

**Возраст участников:** 12-16 лет

**Количество участников:** 6 человек

**Продолжительность мероприятия:** 35 мин

**Оборудование:** Маски с названиями внутри для игры, стулья по количеству участников, фломастеры, цветные карандаши, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед».

**Ход занятия:**

*Ведущий.* Шекспир сказал: “Весь мир- театр. В нем женщины, мужчины – все актеры...И каждый не одну играет роль.” Действительно, очень часто мы можем услышать в свой адрес или в адрес другого человека: “Он так изменился. Не похож сам на себя”. Случается, что человек редко или часто, по желанию или по принуждению надевает на себя маску, т.е. примеривает к себе определенный стиль отношений, характер, манеру общения и т.д.

Попрошу вас ответить на два вопроса:

1. Был ли в вашей жизни опыт промеривания маски к себе и каковы от этого впечатления, чувства, эмоции?
2. Оправдано ли надевание человеком масок или лучше и легче всегда оставаться самим собой?

В действительности мы часто надеваем маски. Но очень важно надеть маску по размеру, не сливаться с ней полностью, отделять себя от того характера, который примерил. Не стоит надевать маску, в которой не сможешь поднять голову. Хотя бы немного, но она должна соответствовать твоему внутреннему “Я”.

Сегодня мы не только будем примерять маски, но и распознавать их. Это тоже очень важно. Возьмите себе по одной маске, на обратной стороне которой написано её название. Маску не раскрывайте. После того как я расскажу все правила игры, вам будет дано некоторое время, чтобы надеть маску и вести себя в соответствии с ней. Продумайте свои движения, позы, мимику, речь, характер, манеру общения и т.д. имена остаются свои.

Участники выполняют задания, исходя из своего образа, создают ситуации, чтобы угадать маску других

Каждому участнику нужно определить маску другого. По ходу действия можно создать тестовые ситуации для определения – кто есть кто.

Представим, все мы участники конференции “Искусство перевоплощения”. Конференция будет проходить в городе Н. В этот город можно добраться только на автобусе.

Ожидание автобуса. Все маски подходят к автобусу по очереди, знакомятся, выясняют, его ли это группа; ждут экскурсовода.

### Действия экскурсовода

1. Переключка в автобусе.
2. Остановки: по просьбе, у ларька. Отдых на воздухе.
3. Размещение в гостинице:
  - двух-, трехместные;
  - на одного человека нет места, и его нужно подселить в трехместный номер четвертым;
  - путаница с багажом: двое перепутали одинаковые сумки.

### Рассаживание в автобусе

Там есть удобные места и неудобные места у окна, сзади и т.д. ваше поведение должно соответствовать вашей маске. Помните об этом на протяжении всего действия.

Размещение в гостинице. Номера двух- и трехместные. Напоминаю, что вам предоставляется возможность создавать тестовые ситуации, чтобы распознать маски. Пользуйтесь этим.

Конференция. На которой будут “расколдованы” маски. Вы можете высказываться по каждой маске. Если название маски совпадает с предложенными вариантами, то будем считать, что маска расколдована. Если нет, то попросим снять маску и назвать себя.

## **Рефлексия**

Теперь вернувшись в себя, можете поделиться своими чувствами, пояснить, насколько маска соответствовала вашему внутреннему “Я”.

### **Работа в дневнике.**

Что ты чувствовал, когда надел (носил) маску?

Что тебе больше понравилось в твоей маске, а что не понравилось? Почему?

Что ты чувствовал, когда видел другого в маске? Почему?

О чём тебе было трудно говорить и что делать?

Можно ли применить эту роль для общения в жизни, насколько она эффективна?

**Завершение занятия.** «Наше занятие подходит к концу, сегодня мы познакомились, узнали много нового о общении, примерили на себя новые модели поведения и общения которые будут полезны в жизни. И перед заключительным заданием, прошу по кругу каждого сказать несколько слов о том, что каждый получил полезного от нашего занятия» .

*Ведущий.* «В заключении давайте нарисуем совместный рисунок «Дружба» в котором каждый выразит себя» .

**Совместный рисунок «Дружба»**

## Занятие 1

*«Единственный способ защититься  
от внешнего мира – это глубоко его познать»  
Марк Твен*

### «Я в мире .... Ролевая карта»

**Цели:** дать представление о социальном статусе и социальной роли человека в обществе.

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятие «социальный статус» и «социальная роль»;
2. Познакомить учащихся с основными видами социального статуса: прирожденным и достигаемым.
3. Формировать навыков ведения конструктивного диалога.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** фломастеры, цветные карандаши, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед».

**Ход занятия:**

Воспитатель: Кто мы такие? Кто я? Кем я являюсь в обществе? Как меня воспринимают люди? Давайте попытаемся, ответь – а кто же мы в действительности.

Позиция, которую занимает человек, согласуясь с определённым ему статусом называется **социальным статусом**. Социальных статусов у человека в жизни великое множество. И в какой - то момент тот или иной социальный статус выходит на первый план (в школе ученик, дома ребёнок в семье.)

**Таким образом, социальный статус – это постоянно изменяющаяся позиция.**

Различают предписанный и достигаемый статусы

- Приписанный (предписанный) принадлежит человеку от рождения
- Достигаемый статус человек обретает собственными усилиями (профессия, место работы, образование, семейное положение)

Социальный статус человека даёт ему определённые права, накладывает обязанности и предполагает соответствующее поведение. Ожидаемое от человека данного статуса поведение – **социальной ролью**.

**Упражнение «Ролевая карта».** Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

*(работа с дневником)* Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами.

Социальные роли, которые характерны для вас сегодня? Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем.

Размышление несовершеннолетних.

Самыми яркими и типичными социальными ролями и статусами являются:

### **1. Социальные роли и статусы, определённые возрастом.**

С возрастом идёт становление человека, его осознание себя в окружающем мире, его изменения по отношению к окружающим. Возрастная лестница откладывает очень весомый отпечаток на том социальном статусе, который человек несёт в себе.

### **2. Другой тип социальной градации определяется полом.**

Если человек родился мальчиком, то его с детства приучают к тому, чтобы быть мужчиной: ему дарят не кукол, а машинки, солдатиков, конструктор, то есть так называемые «мужские подарки». Мальчик должен вырасти мужчиной-защитником, мужчиной-добытчиком семейного благополучия в будущем.

То же самое по отношению к девочке, но в этом случае существует несколько иная градация. Девочка – будущая мать, хранительница домашнего очага и, соответственно, ей делают подарки, которые помогут в будущем успешно выполнять свою социальную роль.

Предписанные и достигаемые статусы принципиально различны, но взаимодействуют и взаимодополняются. Например, мужчине значительно легче достичь статуса президента или главы фирмы, чем женщине. Можно утверждать о разных возможностях достижения высоких статусов сыном крупного руководителя, с одной стороны, и сыном крестьянина - с другой. Основное социальное положение субъекта в обществе является частично предписанным, а частично достигаемым с помощью способностей и устремлений самого субъекта. Во многих отношениях граница между предписанными и достигаемыми статусами условна, поскольку каждый человек имеет широкий набор статусов, значит и ролей, соответствующих



тому или иному статусу, у него также много. Поэтому в реальной жизни нередко возникают ролевые конфликты.

### **Какие же социальные статусы и социальные роли являются типичными и яркими в жизни?**

Даже если мы осознаём себя как людей, играющих ту или иную социальную роль, понимаем, каков наш социальный статус в определённые периоды жизни, всё равно поиск себя остаётся главным в жизни.

**Ожидаемое от человека данного социального статуса поведение называется социальной ролью.**

Пример(разбор ситуации): отличник – это человек у которого все пятёрки. Но бывает и такое, что в четверти выходит несколько четвёрок. Однако окружающие всё равно ассоциируют поведение данного ученика как отличника. Отличие социального статуса от социальной роли заключается в том, что социальная роль – это ожидаемое поведение человека от того социального статуса, которого достиг человек.

Положение учащегося требует от личности соответствующего поведения: посещать школу, выполнять домашнее задание, следовать определённому распорядку и т.д.

Иная социальная роль у руководителя предприятия, школы. Его главная задача в том, что бы наладить дело, контролировать процесс и т.д.

Что же произойдёт, если ожидания не оправдаются, если человек отойдет от ожидаемых моделей поведения?

**Таким образом, общество мерами поощрения и наказания, т.е. различными санкциями, поддерживают поведение, предписываемое социальной ролью.**

### **Работа в дневнике «Я и мои социальные роли»**

Знаете ли вы, какие социальные роли выполняет каждый из вас дома, в школе, среди сверстников? (Ответы детей).

Затем дети рассказывают об особенностях поведения в зависимости от социальной роли:

Я – сын

Я – дочь

Я – ученик

Я – мальчик

Я – девочка

Я – среди сверстников.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

Расскажи что-нибудь о своем рисунке.

Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет?

В какой роли вы чувствуете себя комфортно?

Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что - наименее?

## Занятие 2

*Кто не изучал человека в самом себе,  
никогда не достигнет знания людей....  
Н.Г.Чернышевский*

### «.....мир во мне. Точка опоры»

**Цель:** создание условий для формирования у учащихся представления об их индивидуальном своеобразии как о ценности.

#### **Задачи:**

1. Изучение индивидуальных особенностей несовершеннолетних, самоанализ ЗУНов.
2. Развитие навыка самоанализа и саморефлексии.
3. Снятие негативных импульсов, чувства тревожности.
4. Формирование позитивной моральной позиции.

**Возраст участников:** 11 - 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Материал и оборудование:** карточки с незаконченными предложениями, ручки, цветные карандаши или фломастеры, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед» на каждого участника.

#### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными. В начале нашего занятия я предлагаю обратить свое внимание на дерево расположенное на страницах нашего Дневника. Сейчас ваша задача расположить себя на ветвях этого дерева.

#### **Методика «Моя вселенная».**

##### Работа с дневником.

Шаг 1.

Подростку предлагается заполнить рисунок 1. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах написать окончания предложений:

- 1.Мое любимое занятие...
- 2.Мой любимый цвет...

3. Мой лучший друг...
4. Моё любимое животное...
5. Моё любимое время года...
6. Мой любимый сказочный герой...
7. Моя любимая музыка...

### Упражнение «Что я знаю о себе»

Работа в Дневнике. Таблица 3.

1	2	3	4

В процессе выполнения упражнения воспитатель четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

*В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайтесь вспомнить все самое важное.*

*В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.*

*В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 2.*

*Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.*

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии приходим к выводу, что не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение - попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

«Что я знаю о себе» (в начале работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать		Сдерживать себя
Работать по дому			Не отвлекаться

и на огороде			
Люблю ругаться			Не кричать
Обожаю ворчать			Не ругаться

«Что я знаю о себе» (после проведения коррекционной работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать	Работать по дому и на огороде	
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Сдерживать себя			
Не кричать			

Игра «**Размышляем вслух**».

Каждый участник группы выбирает карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

**Предложения на карточках:**

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Я часто устаю, когда...

Мне сложно сдержаться, когда...

**Обсуждение.**

«Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого мы вновь вернемся на страницы нашего дневника. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Три слова, которые я хочу о себе слышать...	
Я умею лучше всего...	Место, где мне хорошо и уютно ...
Мое самое большое достижение...	Три человека, которым я могу доверять...

**Воспитатель:** Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

### **Рефлексия**

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось и что не понравилось?
3. Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?
4. И вновь обратимся к нашему дереву: сравним положение человечков разукрашенных вами на начало мероприятия, на конец мероприятия. Что изменилось?

### Занятие 3.

*Ставьте перед собой большие цели,  
ведь в них легче попасть.  
Фридрих Шиллер*

#### **«Карта желаний»**

**Цели:** создания условий для изменения социальной ситуации развития жизненного пути несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. Формирование позитивных интересов воспитанников.
2. Мотивация несовершеннолетних к активному включению в реабилитационный процесс.
3. Формирование навыков самоанализа и планирования, целеполагания.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед», ножницы, клей, фломастеры, карандаши, цветные картинки (позитивные) из журналов, журналы.

**Ход занятия:**

*Карта желаний составляется воспитанниками самостоятельно в течение всего занятия, воспитатель комментирует каждое действие несовершеннолетнего согласно Правилам.*

**Алгоритм организации работы по составлению карты желаний.**

1. Карта желаний своими руками составляется по определенным правилам.
2. Человек должен ясно и четко сформулировать свое понятие о том, что он больше всего хочет.
3. Все заветные мечты должны быть описаны в настоящем времени и максимально конкретно.



4. Правила составления предписывают человеку ответить на важнейший вопрос: Действительно ли они самые важные в жизни?

Практические шаги:

1. Изготовление подобного коллажа следует начинать только с позитивным настроением.

2. Карта исполнения желаний наносится на листе. Помимо этого, под рукой должны быть: - старые журналы; - линейка; - клей; - краска или цветная бумага; - ножницы.

3. Необходимо заполнить девять секторов, которые соответствуют основным сферам человеческой жизни. Древнее искусство соотносит каждый из них со сторонами света. Кроме того, каждому сектору должен соответствовать определенный тон.

Далее каждый из полученных секторов закрашивается или заклеивается цветом, который соответствует определенной стороне света.

### Значение секторов

Внутри каждой из таких частей понадобится разместить свое фото, соединенное с самыми заветными желаниями. Другими словами, это не должны быть отдельные тексты или картинки. Заполнение каждой части должно представлять собой коллажи.

Сектор богатства. Начнем с первой верхней части карты желаний. Она представляет собой сектор богатства. Этот участок при помощи красок окрашивается в салатовый или светло-зеленый цвет. Сектор богатства на нашей карте сокровищ будет отвечать за все, что связывает человека с деньгами и достатком. Здесь размещаются мечты о даче или квартире, машине или мотоцикле, коттедже в горах или на Черноморском побережье и т. д. Однако и в этом случае диктует свои карта желаний правила. Все мечты должны быть выражены в секторе богатства в конкретной сумме. Желание «Хочу много денег» просто не сработает. Этот сектор можно усилить. Для этого в нем понадобится поместить красную пирамиду с мантрой ЛАМ. -

Сектор здоровья. Рассмотрим центральный ряд карты желаний. В его левой стороне находится участок, который надо будет выкрасить в темно-зеленый цвет. Это и есть сектор здоровья, который к тому же отвечает и за отношения

в семье. Сюда помещаются конкретные мечты о состоянии организма человека. Это могут быть желания о нормальном кровяном давлении, хорошем уровне сахара и холестерина и т. д. Правила составления карты сокровищ разрешают и такие простые и лаконичные надписи, как «Я здоров» или «Я здорова». Что касается отношений в семье, то в этом секторе достаточно поместить картинки, указывающие на прекрасные отношения между детьми и родителями, любовь между мужем и женой, а также взаимопонимание с остальными членами семьи. Усилителем для данного сектора явится изображение нежных и красивых плодов персика.

Центральный сектор : Что должна включать в себя правильная карта желаний? Отзывы, у кого работает эта необычная визуализация, советуют обратить внимание на центральный участок ватмана. Этот сектор должен вместить в себя самую заветную и главную мечту! Правила составления карты сокровищ разрешают разместить и несколько желаний, если сложно выбрать только одно из них. На этом участке можно записать и ту мечту, которая, как вам кажется, не подойдет ни для какого другого сектора. Для усиления действия карты здесь нужно поместить изображение бабочек или сердечек. Заполнение центрального сектора является весьма важным и ответственным моментом для тех, кто стремится к тому, чтобы его творение давало максимальную отдачу. Дело в том, что на этом участке отображаются здоровье и личность хозяина карты. Здесь же помещается и его фотография. Очень важно, чтобы человек на снимке был в хорошем настроении. Именно поэтому ваше изображение на фото должно отражать наиболее счастливый момент в жизни. Правила допускают размещение на этом центральном участке и нескольких смонтированных снимков. Например, это может быть изображение чьей-нибудь стройной и красивой фигуры, к которой подставлено ваше лицо.

Сектор детей и творчества Зона, расположенная в правом углу центрального ряда карты желаний, отвечает за рождение малышей и творческий рост человека. Тому, кто мечтает о пополнении семейства, следует поместить в данном секторе изображение беременной женщины или мамы с малышом. Если рождение детей в ваши планы не входит, ни в коем случае не украшайте данную зону подобными снимками. Дело в том, что Вселенная непременно приступит к исполнению данного желания. Отзывы свидетельствуют об имеющихся прецедентах. Тому, кто мечтает о творческом развитии, необходимо поместить в данном секторе изображение Музы или какой-нибудь творческой личности. Здесь же размещаются и соответствующие желания. Это может быть мечта о написании бестселлера, вышивки

крестиком эпохальной картины и т. д. В качестве усилителей для данного сектора используются изображения воздушных шариков.

Сектор знаний. Переходим к нижнему ряду нашей карты сокровищ. Здесь в левом углу должен размещаться участок, выкрашенный в бежевый или светло-коричневый цвет. Это сектор знаний и умений, дающий своему хозяину силы учиться, не останавливаться на полпути, становиться мудрее и постоянно самосовершенствоваться. На этом участке следует поместить свои желания, касающиеся получения новых навыков и умений. Это может быть мечта о поступлении в университет или получении второго высшего образования, об изучении китайского языка или об успехах в выпечке вкусных пирожных. Замечательным усилителем для данного сектора будут изображения учебников и книг.

Сектор карьеры. Теперь перейдем к оформлению зоны, которая находится в центре нижнего ряда. Это сектор карьеры, который следует выкрасить в синий цвет. Как в данном случае должна быть оформлена карта желаний? Отзывы, у кого работает эта доска визуализации, подтверждают, что на данном участке следует помещать желания, касающиеся работы. Это может быть освоение новой профессии или подъем по карьерной лестнице, создание собственной фирмы или повышение дохода от ее деятельности. Усилит эффект работы карты желаний в этом секторе картинка с изображением денег. Поместить здесь можно и рисунок с богом богатства Хотеем.

Сектор путешествий и помощников. Ну вот мы и подошли к последней зоне нашей карты желаний, которая располагается в правом нижнем углу ватмана. До ее заполнения следует закрасить данный участок серым цветом.

Сектор путешествий и помощников отражает мечты о поездках в дальние страны. Здесь же должны располагаться желания о тех, кто поможет справиться с трудными ситуациями. Это могут быть конкретные люди, компании, фирмы или Высшие силы, чья поддержка нужна каждому человеку.

Подбор картинок. Если вами заполняется карта желаний, как правильно сделать (фото смотрите ниже) эту доску визуализации, чтобы она работала с максимальным эффектом? Очень ответственной частью данного процесса станет подбор картинок.

При этом следует придерживаться определенных правил, которые состоят:

- в подборе таких рисунков, которые максимально точно соответствовали бы имеющимся желаниям;
- в размещении только позитивных изображений с улыбающимися людьми, милыми пейзажами и т. д.;
- в нахождении фотографий, вызывающих приятные чувства.

Тому, кто умеет рисовать, рекомендуется разукрасить все сектора самостоятельно. Изображения, выполненные своими руками, работают намного эффективнее фотографий. При написании желаний там, где это возможно, нужно указать конкретные сроки.

Заполнять карту сокровищ важно с центрального сектора.

Следующим участком должна быть зона богатства.

От нее заполнение вашей доски визуализации должно идти по часовой стрелке.

Активация. Итак, вами составлена карта желаний. Как правильно пользоваться ею? Стоит иметь в виду, что картинки с желаниями должны постоянно быть у вас на виду, но в то же время скрыты от постороннего обозрения. Именно поэтому лучшим местом для карты будет страницы нашего дневника. Для активации доски визуализации понадобится исполнение самого простого желания. Это может быть коробка конфет или большая шоколадка. Поместите их изображение на Карту и купите в магазине выбранную вами сладость. Первое желание уже будет исполнено.

Рефлексия: По итогам составления Карты желаний несовершеннолетние повторно отвечают на вопрос Действительно ли то, что мы занесли в карту желаний является важнейшим в нашей жизни? На следующем занятии мы попробуем соотнести наши мечты с нашими возможностями.

## Шаг 4 «Образ Я»

**Цель:** создание условий для самоидентификации несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. познакомить с особенностями процесса самопознания;
2. выявить роль самосознания в развитии личности;
3. развивать у воспитанников умения осуществлять комплексный поиск, сравнивать, анализировать, делать выводы, рационально решать познавательные и проблемные задания;

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Материал и оборудование:** ручки, цветные карандаши или фломастеры, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед» на каждого участника.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Добрый день, уважаемые ребята! И вновь обратимся к нашему Дневнику. Внимательно посмотрите на картинки занятия 4. Что вы видите?

*Высказывания детей. Дискуссия.*

Действительно, вы абсолютно правы - каждый из нас уникален. Мы отличаемся цветом глаз, волос, полом, возрастом, привычками, именами и многим-многим другим. Но есть и то, что нас всех объединяет. У нас есть мысли, чувства, желания, память. Все то, что человеку нужно, в действительности находится в нем самом, надо только научиться заглядывать в самого себя, знать самого себя. Сегодня мы попробуем это сделать.

*Предлагается заполнить таблицу. Работа с «Дневником»*

*Какие из приведенных характеристик вы могли бы отнести к себе? Отметьте те из них, которые являются, на ваш взгляд, наиболее устойчивыми. А теперь распределите выделенные характеристики по трем столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам.*

*Много ли нашлось характеристик, которые вас удовлетворяют?* Будем надеяться, что большинство. В результате этой несложной процедуры вы получили набросок собственного портрета, в котором отразились какие-то грани вашего образа

	<b>Меня это радует</b>	<b>Мне это безразлично</b>	<b>Мне это неприятно</b>
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
У меня все получается			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общительный			
Я умный			

Таким образом, у нас сложилось первое, интуитивное представление о персональном образе, который индивидуален для каждого из нас.

Теперь давайте подумаем, что же вы, в сущности, делали, работая с этой таблицей. Во-первых, вы описывали себя, пользуясь определенным набором характеристик, а во-вторых, пытались выразить, довольно элементарно, свое эмоциональное отношение к собственным качествам. Следовательно, в ваших действиях присутствовали два момента, которые будут рассматриваться как основополагающие аспекты единого персонального образа Я.

**Таким образом, можно сделать вывод, образ Я на профессиональном уровне является индивидуальной Я-концепция - это совокупность всех представлений человека о себе, это отношение к себе, это полная картина**

**мира, которую мы в себе создаем и выстраиваем по ней свою жизненную позицию.**

Я-концепцию можно рассматривать как **позитивную** (самоуважение, принятие себя, ощущение собственной ценности) и **негативную** (негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности).

- ✓ Положительная Я-концепция (я нравлюсь себе и другим, я многое могу) способствует успеху.
- ✓ Отрицательная Я-концепция (я не нравлюсь, не способен) мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности.

### **Упражнения.**

*«Здравствуйте, я люблю себя...»*

Каждый по кругу сообщает другим, за что он себя любит.

*«Я под микроскопом»*

Ребята делятся своими «неприятными мелочами», дают друг другу советы, как от них избавиться.

*«Автопилот».*

*Работа в дневнике.*

Нужно отразить сильные и слабые стороны своей личности. Этот список важно запомнить и возвращаться к этому образу «Я» как можно чаще. Ведь зная и принимая свои сильные стороны, человек всегда знает верный курс, не собьется в сложной жизненной ситуации, найдет поддержку внутри себя, свой АВТОПИЛОТ!

### **Рефлексия «Лесница»**

## **Шаг 5 «Мой мир» (занятие-поиск)**

**Цель:** подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека

**Задачи:**

1. Формирование навыков самопознания подростков через изучение личностных особенностей и черт характера участников.
2. Повышение интереса подростков к содержанию своего внутреннего мира, осознание различных сторон своего внутреннего мира, развитие умения смотреть на себя со стороны.
3. Снятие негативных импульсов, чувства тревожности. Формирование позитивной моральной позиции.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Материал и оборудование:** колонка, музыкальная подборка спокойной музыки), листы бумага карточки с незаконченными предложениями, ручки, цветные карандаши или фломастеры, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед» на каждого участника.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Воспитатель:** Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, «душа». Внешний мир у нас общий.

А внутренний? (ответы детей)

Вы абсолютно правы. Внутренний мир человека у каждого индивидуален, неповторим, уникален. Этот мир невидим нашим глазам.

На что он похож? Как вы себе его представляете? (ответы детей)

Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).



Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир и узнать его получше.

Зачем нужно знать свой внутренний мир? (ответы детей)

Итак, в добрый путь! Приятного путешествия! По ходу вашего путешествия постарайтесь про себя отвечать на заданные мной вопросы.

### ***Упражнение «Наш внутренний сад»***

**Воспитатель:** Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (*фоном включается тихая спокойная музыка*) Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (*пауза*). Какой он - сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

Бывают ли в вашем саду люди?

*Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).*

Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза.

Далее воспитатель просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

Каким вы представили свой внутренний сад?

Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

Что теперь чувствуете?

Огромное спасибо вам за ваши ответы!

**Воспитатель:** Чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь? Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада- это основа счастья человека. Про какого человека говорят «у него богатый внутренний мир»? Давайте сейчас вместе попытаемся собрать плоды в саду внутреннего мира каждого из вас. И вновь мы обращаемся к нашему Дневнику.

***Упражнение - аппликация «Кувшин моего внутреннего мира».***

Внутренний мир человека можно представить в виде кувшина. Что же находится в этом кувшине: отношение человека к самому себе; отношение к окружающему миру, к другим, а также те чувства и эмоции, которые человек испытывает в той или иной ситуации. Все это находится в постоянном взаимодействии, и если на одном из уровней происходит сбой, то это отражается на всех остальных его уровнях.

Я предлагаю наполнить кувшин тем, что помогает человеку быть в гармонии с собой и другими.

Возьмите несколько листочков и напишите то, что посчитаете необходимым, возможно, это будут чувства, эмоции, ценности, потребности все - что вы сами захотите.

*Дети работают с дневником. Заранее готовятся вырезки из журналов, стикеры, карандаши и фломастеры.*

**Воспитатель:** Внутренний мир человека, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растет, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что для этого нужно делать? Давайте попытаемся ответить на эти вопросы прочитав стихотворение Николая Заболоцкого «не позволяй душе лениться».

Не позволяй душе лениться  
Не позволяй душе лениться!  
Чтоб в ступе воду не толочь,  
Душа обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,  
Тащи с этапа на этап,  
По пустырю, по бурелому  
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели  
При свете утренней звезды,  
Держи лентяйку в черном теле  
И не снимай с нее узды!  
Коль дать ей вздумаешь поблажку,  
Освобождая от работ,  
Она последнюю рубашку  
С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,  
Учи и мучай дотемна,

Чтоб жить с тобой по-человечьи  
Училась заново она.

Она рабыня и царица,  
Она работница и дочь,  
Она обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!

– Как вы понимаете эту строчку «Не позволяй душе лениться»? И о чём говорилось в стихотворении?

### **Рефлексия**

Ведущий предлагает участникам в заключение высказать свои ощущения от сегодняшнего занятия, что понравилось, запомнилось, какие мысли их посетили.

Вы все сегодня молодцы давайте скажем друг другу спасибо.

## **Шаг 6 Два кувшина.**

**Цель:** создание условий для формирования нравственных компетенций воспитанников.

### **Задачи:**

1. научить думать над проблемами повседневной жизни;
2. воспитывать умение анализа ситуации, извлекать нравственный урок.
3. формировать адекватную самооценку.
4. развивать у воспитанников умения осуществлять комплексный поиск, сравнивать, анализировать, делать выводы, рационально решать познавательные и проблемные задания.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Материал и оборудование:** ручки, цветные карандаши или фломастеры, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед» на каждого участника.

### **Ход занятия.**

Жила-была пожилая китайская женщина, у которой было два больших кувшина. Они свешивались по концам коромысла, лежащего у неё на плече.

У одного из них была трещина, в то время как другой был безупречным и всегда вмещал в себя полную порцию воды.

В конце длинного пути от реки к дому старой женщины кувшин с трещиной всегда оставался заполненным лишь наполовину.

В течение двух лет это происходило каждый день: старая женщина приносила домой всегда только полтора кувшина воды.

Безупречно целый кувшин был очень горд своей работой, а бедный кувшин с трещиной стыдился своего недостатка и был расстроен, что он может делать только половину того, для чего он был сделан.

Спустя два года, которые, казалось, убедили его в бесконечной собственной непригодности, кувшин обратился к старой женщине:

«Мне стыдно из-за моей трещины, из которой всю дорогу к твоему дому всегда бежит вода.»

Старая женщина усмехнулась. «Ты заметил, что на твоей стороне дорожки растут цветы, а на стороне другого кувшина — нет?»

На твоей стороне дорожки я посеяла семена цветов, потому что знала о твоём недостатке. Так что ты поливаешь их каждый день, когда мы идём домой.

Два года подряд я могла срезать эти чудесные цветы и украшать ими стол. Если бы ты не был таким, какой ты есть, то этой красоты не было бы и она не оказывала бы чести нашему дому.»

*Анализ притчи. Работа с дневником.*

О чем эта история? Чему она учит? Как она может помочь в реальной жизни?

У каждого из нас есть свои совсем особые странности и недостатки.

Но есть особенности и трещины, которые делают нашу жизнь столь интересной и достойной.

Просто нужно каждого воспринимать таким, какой он есть, и видеть в нём хорошее.

*Рисование ассоциации притчи.*

- Как бы вы проиллюстрировали притчу на листе бумаги?
- Чему нас учит данная притча?

## **Шаг 7 «Возможности и мечты»**

**Цель:** Создание педагогической среды для выработки позитивных жизненных целей и мотивацию к их достижению.

### **Задачи:**

1. способствовать развитию осознанного отношения у воспитанников к своему будущему; готовности к самоопределению.
2. развитие навыков самоанализа и самовоспитания;
3. способствовать формированию положительной нравственной оценке таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** модели: космический корабль, планеты, фигурки голубей, земной шар, картонные таблички - ориентиры с качествами характера; листы бумаги для выполнения задания, фломастеры;  
*ТСО:* медиапроектор.

**Организация пространства:** 3 стола (дети сидят по группам вокруг столов), в другой половине зала пространство для формирования круга.

### **Ход занятия**

**Воспитатель:** Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Сегодня наше занятие будет необычным и интересным. Мы сможем заглянуть в свое будущее, а так же стать участниками удивительного путешествия через межзвёздное пространство. Совершить его можно, имея воображение и фантазию. Настраиваемся на серьезную и активную работу.

Сейчас мы посмотрим на одного забавного героя из мультфильма «Летающий корабль» и послушаем его песенку. (*«Ах если бы сбылась моя мечта»*). Вам необходимо понять, о чем пойдет речь, и ответить на вопросы.

- Где жил наш герой?

- О чем он мечтал?

- Как вы думаете, могла бы его мечта исполниться?

(*дети рассуждают*).

Назовите сказки и их героев, в которых исполнялись желания. (Цветик - семицветик, Старик-Хотабыч, Алые паруса, Али Баба и 40 разбойников....).

*Слайд №1. (небо со словом «Мечта»).*

С древних времен люди мечтали о многом: подняться высоко в небо, полететь в космос, опуститься в глубины океана, открыть новые химические, математические законы, обойти весь земной шар и многое другое.

Прежде, чем мечты человека могли осуществиться, человеку приходилось проделывать долгий путь упорного поиска и труда. Порой это был путь, в несколько тысячелетий.

Тема нашего сегодняшнего занятия **«Путь к мечте».**

*Слайд №2 (Путь и название темы).*

### **Воспитатель:**

*Слайд №4. (Разные открытия, истории великих людей)*

Все начинается с мечты. Мечта - это здорово. Ведь именно благодаря мечте в нашем мире происходят удивительные вещи. Если ты помотришь вокруг, ты увидишь многие вещи, которые были просто мечтой. Телефон, телевизор, машина, компьютер, велосипед – всё это было когда-то мечтой, а сегодня все люди благодарны тем, кто носил в себе эти мечты, кто носил в себе это сокровище. Благодаря таким людям жизнь на земле стала проще и лучше.

Давайте посмотрим с вами на примеры великих людей, которые изменили не только собственную жизнь, но и жизни многих людей благодаря своим мечтам. Люди неотступно трудились над своей мечтой, пока наконец их цель не была достигнута.

Знаешь ли ты, что лампочка, которая сейчас освещает нашу комнату, когда-то была просто мечтой. В те давние времена ни у кого не было лампочек. И для того, чтобы в комнате стало светло, нужно было зажечь огонь. Но благодаря тому, что кто-то не побоялся мечтать, сегодня у нас есть лампочки, которые дарят нам свет. Этот человек – Эдисон.

*Слайд №3. (Лампочка Эдисона)*

Было время, когда люди умирали из-за простой простуды, но родился человек, который решил, во что бы то ни стало победить болезнь. И у него получилось.

1929 г. – А. Флеминг открыл пенициллин. Кто-то мечтает спасти жизни и становится великолепным врачом. Кто-то придумывает лекарства от болезней. Кто-то становится спасателем.

*Слайд №5 (А. Флеминг и антибиотик)*

Люди мечтали о том, чтобы научиться летать. Когда они рассказывали о своей мечте, все смеялись над ними. Но они продолжали мечтать и однажды они придумали, как построить самолет. А сегодня мы все можем подняться в небо, на самолёте, который был когда-то просто мечтой.

*Слайд №6. (Первый самолет)*

А кто-то становится ученым. В России жил мальчик. Его звали Костя Циолковский. Он мечтал о том, чтобы люди полетели в космос, и благодаря

его мечте это стало реальностью. Сегодня в космосе даже строят огромную станцию, на которой трудятся ученые из разных стран мира.

*Слайд №6 (Циалковский).*

Примеров того, как люди достигали своей мечты в истории можно насчитать сотни и тысячи. О чем мечтаете вы? Какая мечта знаменитого человека похожа на вашу?

**Воспитатель :** Ребята! Давайте порассуждаем, а что такое мечта? Скажите, пожалуйста, какие чувства, ассоциации вызывает у вас слово «мечта»?

*(Самостоятельное формулирование воспитанниками своего определения мечты)*

Мечта – это что-то важное для каждого из нас.

А сейчас послушайте, какой смысл в понятие «мечта» вложили мыслители писатели разных стран и времен:

Давайте посмотрим на высказывание Грина, что такое мечта.

*Слайд №11 (Алые паруса).*

«Уметь мечтать – это замечательное душевное качество, а уметь мечту превратить в действительность – это величайший человеческий талант». (Д. Грин)

«Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход Вселенной меняется, чтобы помочь ему». (Гёте)

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным. (Сенека)

Чтобы дойти до цели нужно прежде всего, идти. (Бальзак О.)

Найти свою дорогу, найти свое место – в этом все для человека, это для него значит сделаться самим собою. (Белинский В.Г.)

Там где прекращается желание, прекращается и человек... (Людвиг Фейербах)

«В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая цель – осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая цель – умение радоваться достигнутому. Только самые мудрые представители человечества способны к достижению второй цели.» (Логан Пирсалл Смит).

**Вопросы:**

- Чьё изречение вам больше понравилось? Почему?

- Как связаны эти цитаты между собой?

**Пример с семечком яблока:** *работа с дневником*

**Воспитатель:** Обратимся к нашему дневнику. Что вы видите? – Семечко. А если посмотреть более глубоко? Если это семечко посадить, вырастет новая яблоня. В свою очередь, когда она принесёт плоды, вокруг вырастут ещё молодые яблоневые деревья. В итоге вокруг первой яблони образуется целый яблоневый сад! Итак, в маленьком семечке скрыт потенциал большого яблоневого сада!

У каждого человека есть свой дар или талант, как маленькое семечко и именно благодаря ему в наших сердцах рождаются мечты.



Все удивительное, что мы видим вокруг, было когда-то мечтой. Время удивительных открытий еще не закончилось. И мир ждёт, когда твои мечты станут явью.

Ребята! Скажите, если мы будем мечтать и ничего не делать, сможет ли эта мечта исполниться?

Есть такие мечтатели, которые просто мечтают, но ничего не меняют в себе и в своей жизни. Они не прилагают необходимые усилия и поэтому все мечты так и остаются пустыми фантазиями.

Чтобы мечта сбылась нужно сделать ее своей целью и начать двигаться к ней, т. е. начать что-то делать для ее осуществления.

Ученые говорят, что жизненная цель дает человеку силы, он начинает что-то делать для достижения этой цели, и в конце концов его мечты сбываются.

*Работа с дневником. Задание: Расшифруй пословицу:*

.течет ен адов ьнемал йичажел доП.

*(Под лежащий камень вода не течет.)*

**Творческое задание: коллаж «Мир моей мечты».**

**Воспитатель:** Ребята! Сейчас мы с вами постараемся заглянуть в наше будущее и подумать, чего бы вам хотелось сделать в будущем. Определите, как далеко в будущее вам хотелось бы заглянуть. Может быть вам интересно увидеть свою жизнь через год, через два, а может быть – через 10 лет. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего хотели бы отказаться, освободиться?

*(Детям предложены наборы картинок и отдельный для каждого картонный макет «семена». Им необходимо составить коллаж своей мечты. Звучит музыка «Маленький принц», дети создают коллаж «Мир моей мечты»).*

**Воспитатель:** Ну вот мы с вами сегодня посеяли «семена» нашей мечты. Теперь, когда наша мечта определена, она должна стать нашей жизненной целью, которой мы стремимся достичь. Говорят, что достигнуть цели совсем не трудно: надо просто каждый день делать к этой цели хотя бы один шаг. Иначе эта цель так и останется мечтой.

Давайте представим себе нашу жизнь в виде пути. Чтобы начать двигаться к своей мечте, нам предстоит преодолеть некоторые препятствия.

Первое препятствие которое встречает человек на пути к цели – это собственные сомнения и страхи: «А смогу ли я достичь своей цели или не смогу?». Поэтому очень важно поверить в себя, в свои силы.

Сейчас мы проверим наши возможности с помощью очень простого подвижного теста и узнаем, на что мы на самом деле способны!

**Подвижный тест на мотивацию «Мои возможности».**

**Воспитатель:** Сейчас я задам вопрос, который касается ваших возможностей, вы тут же должны сообщить на ухо рядом стоящему ваш ответ.

Внимание вопрос! Сколько раз вы можете пропрыгать на одной ноге за 1 мин.?

Теперь, приготовьтесь, мы начинаем прыгать (*засекается секундомер, дети прыгают*)

Стоп! Сколько раз вы смогли пропрыгать на одной ноге? Я открою вам один секрет: «На самом деле мы прыгали всего полминуты».

Как вы можете увидеть сами, что вы способны на гораздо большее в своей жизни, чем вы думали сами. Просто поверь в себя, и тогда сможешь найти правильную дорогу! У вас все получится. Я знаю, ты можешь!

Повернитесь друг к другу и скажите: «Я знаю, ты можешь!».

### **Упражнение: «Черты характера».**

**Воспитатель:** Ребята! Попробуем определить, какие качества человека помогают достичь мечты, а какие мешают?

*(Работа с дневником. Дети выбирают таблички-указатели качеств характера и прикрепляют их к указателю со словом «Мечта»)*

безволие

трудолюбие

любопытность

нерешительность

безответственность

лень

сила воли

настойчивость

**Воспитатель:** Чтобы не сдаться и достичь цели нужно натренировать свою силу воли. Ведь нам всегда хочется сдаться (отсидеть не весь урок, бросить начатую уборку, бросить заниматься спортом и т. д.)

### **Игра на тренировку силу воли «Черепашьи бега».**

Все выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперед до определенного ориентира. Самое интересное, что победителем считается тот, кто придет к финишу последним.

**Педагог:** Ну вот наша подготовка и подошла к завершению: Мы смогли определить свою мечту - собрать «семена» мечты, поверить в себя, поработать над необходимыми качествами характера для достижения цели, натренировать свою силу воли.



## **Шаг 8. Самое страшное слово**

**Цель:** создание условий для формирования нравственных компетенций воспитанников.

### **Задачи:**

1. научить думать над проблемами повседневной жизни;
2. воспитывать умение анализа ситуации, извлекать нравственный урок.
3. формировать адекватную самооценку.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Материал и оборудование:** ручки, цветные карандаши или фломастеры, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед» на каждого участника.

### **Ход занятия.**

*Чтение притчи, совместный анализ прочитанного, индивидуальная работа в Дневниках.*

Жил был старик, и это был не простой старик, это был Хранитель... Боги, видя его мудрость доверили ему сундук, в котором хранили самое страшное слово.

Старик поселился высоко на горе и раз в неделю спускался пополнить свои запасы в деревню.

В той деревне жили два парня, работать они не умели, да, и не хотели...Прослышав про старика, они поняли , что Боги сделали старца, хранителем сокровищ.

Друзья решили разбогатеть, а попросту просто украсть часть сокровищ в свое удовольствие...

Сказано - сделано.

Они пробрались в пещеру и увидели огромный каменный сундук, но на нем не было замка. А на крышке была выбита надпись «Хорошенько подумай, потому что будет...»

Они смеясь открыли сундук, а в нем лежала маленькая дощечка с одним словом: «ПОЗДНО» и в пещере стало холодно и страшно.

-Может можно еще что-то изменить???

-Уже нет , - услышали они за спиной спокойный голос старика,- потому что это уже написано на дощечке...

Вопросы к обсуждению.

О чем повествует прочитанная вами притча?

Какое слова по мнению старца «самое страшное»?

Почему?

Часто ли в обыденной жизни ты слышал в свой адрес это слово?

Что может изменить это слов?

Можно ли отказаться от него и что это может изменить в твоей жизни?

Рисование ассоциации притчи.

- Как бы вы проиллюстрировали притчу на листе бумаги?

- Чему нас учит данная притча?

## Шаг 9 Полезные привычки.

*Посеешь привычку - пожнёшь характер  
(народная пословица)*

### **Цель:**

предоставить информацию о природе привычки, о положительных и отрицательных сторонах данного явления, а также научиться самостоятельно противостоять своим привычкам с наименьшими психическими потерями для себя и окружающих.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** фломастеры; Дневник.

### **Ход:**

Воспитатель: Здравствуйте ребята, сегодня наше занятие посвящено серьезной теме привычки- что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу. Что же такое привычка?

Вся человеческая жизнь состоит из повторяющихся поступков. Они определяют характер, формируют определённые индивидуальные черты: волю, выносливость, терпение и так далее.

Привычки разделяют на полезные и вредные. Первые могут оздоровить человека, а также положительно влиять на его жизнь в целом. Вредные же влекут за собой проблемы.

Что такое **вредная привычка?** *(ответы детей)* Это противоположность полезной. Она приносит множество неприятностей и делает жизнь ее владельца невыносимой, даже если он и не замечает ее.

Самыми опасными привычками считаются: курение; чревоугодие; алкоголизм; одержимость токсичными веществами, наркотиками, таблетками; игромания. Такие привычки могут убить человека. Они быстро перерастают в зависимость и болезнь, от которой нужно лечиться в больницах, под присмотром профессиональных врачей. Эти проблемы могут появляться из-за ослабленного психического состояния, проблем с нервной

системой. Среди неприличных привычек выделяют следующие: ковыряние в носу; агрессия; грызение ногтей; постоянная зевота; частые опоздания. Они не настолько вредны, как предыдущие, тем не менее портят взаимоотношения между людьми.

**Полезные привычки человека.** Преуспевающий в жизни человек имеет целый ряд полезных навыков, доведенных до автоматизма. Они служат ему для того, чтобы добиваться желаемого. –

Самые полезные привычки человека:

**Рано ложиться и пораньше подниматься.** Люди, которые просыпаются раньше, когда мозг находится на стадии активности, успевают сделать гораздо больше дел, чем сони.

**Питаться правильно.** Активный человек так выстраивает свою диету, что организм начинает работать на него.

**Умение благодарить.** Положительные эмоции, улыбка, подаренная другому человеку, возвращаются вдвойне. Сделав приятное другому, человек осознает свою значимость, остается довольным собой на весь день.

**Избавиться от зависти.** Обижаться на других за то, что у них что-то получилось, - одна из самых вредных привычек. Нужно научиться радоваться за людей. И добиваться своего.

**Планировать наперед очень полезно,** но нужно помнить о том, насколько скоротечным бывает существование. То, что можно выполнить уже сегодня – вечером почистить туфли на утро, подготовить одежду, собрать сумку, приготовить еду, запастись продуктами, - не стоит переносить на следующий день.

**Положительное мышление** – самое полезное умение, которое предстоит выработать каждому. Любую ситуацию, даже самую плохую, можно воспринимать как препятствие, сделавшее сильнее того, кто преодолел его.

**Обучение.** Учиться нужно в любом возрасте. Главное - поставить себе за самоцель изучать что-то новое за день.

**Избавление от плохих привычек.**

Приобрести вредные и полезные привычки легче, но это не значит, что от них нельзя избавиться. Что понадобится? Время. Нельзя довести какое-то

действие до автоматического, а потом за пару секунд или часов искоренить его. Решительный настрой. Вся сила воли. Контроль над собственным поведением. Работа над навыками Привычка не уйдет сама по себе. Для этого человек должен окружить себя правильными условиями. Убрать раздражитель, триггер, который может возбуждать желание повторять привычные действия. Отказавшись от покупки вредной еды, человек начинает экономить деньги. Вскоре могут выработаться более полезные Постоянный и неусыпный контроль над самим собой. Если надеяться на кого-то, можно никогда не избавиться от вредной привычки. Мозг должен получать приказы от человека, чтобы обрабатывать их. Облегчить задачу может простой блокнот, в котором человек будет записывать все достижения. Он станет вторым напоминанием о необходимости себя контролировать.

### *Работа в дневнике*

Детям предлагается отметить какие полезные и вредные привычки они заметили у себя,

### **Полезные привычки**

1. Культурное поведение
2. Нравственные привычки (быть честным, принципиальным)
3. Здоровое питание
4. Соблюдение режима дня
5. Соблюдение гигиены
6. Активный, подвижный образ жизни
7. Регулярное закаливание
8. Жить в экологически чистом месте или чаще бывать в таковых
9. Поддержание уюта и удобства дома
10. Общение с людьми, ведущими здоровый образ жизни
11. Регулярные занятия любыми видами творчества (вокал, рисование).

### **Вредные привычки**

1. Курение
2. Игровая зависимость
3. Телевизионная зависимость
4. Интернет-зависимость



5. Привычка грызть ногти
6. Привычка ковырять кожу
7. Привычка ковырять в носу
8. Привычка щелкать суставами
9. Употребление в речи слов – паразитов
10. Нецензурная брань
11. Сплевывание на пол

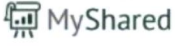
нравится	
не нравится	

### ПОЛЕЗНО

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

### вредно

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в непопулярных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

 MyShared

Как появляется привычка? Приучить себя к автоматическому движению может каждый. Но для начала придется сознательно задаться целью. Тяжелее всего не приобретать, а избавляться от привычек. Человек должен опять активно подключать сознание. Вредные и полезные привычки подчиняются его воле.

Самое главное, о чем важно помнить всегда: для выработки привычки одного желания недостаточно. Конечно, очень важно понимать, чего ты хочешь на самом деле, но при этом необходимо работать, действовать.

## **Итак, этапы выработки привычки:**

**1. Принятие решения.** Это очень важный этап, он является отправной точкой формирования привычки. На этом этапе человек задает себе вопросы: «Чего я хочу? Как я могу этого достичь? Какие привычки мне могут в этом помочь?», и, после определения нужной привычки принимает решение выработать ее у себя.

На этом этапе главное не попасться в ловушку «голословных обещаний» себе самому, ведь в таком случае решение останется просто на словах, без подкрепления действием.

**2. Единоразовое действие.** Если вы приняли решение, например, вставать рано – сделайте это хотя бы один раз. Сдвиньтесь с места

**3. Повторение два дня подряд.** Это уже сложнее, чем встать рано один раз. Потребуется определенные усилия с вашей стороны.

**4. Повторение ежедневно в течение недели.** Такое задание уже посложнее, особенно если учесть социальный фактор – в формировании привычек выходных не бывает, поэтому придется вставать рано и в субботу, и в воскресенье.

**5. Повторение в течение 21 дня.** Это время считается минимальным для формирования привычки. Если получилось не «съехать» — это уже отличный повод собой гордиться!

### *Почему именно 21 день?*

А почему, собственно, именно 21 день необходим для формирования привычки? Отчего не 10, не 30, не 50? Кто придумал это число?

Как оказалось, данное число имеет под собой научное обоснование. В США был проведен интересный эксперимент. Каждому члену созданной экспериментальной группы (всего участвовало 20 человек) выдали специальные очки, линзы которых переворачивали изображение с ног на голову. Участники опыта должны были носить их все время, 24 часа в сутки.

Через определенное время мозг участников научился сам переворачивать изображение, и стал воспринимать его как нормальное. Произошла адаптация мозга к перевернутым картинкам. Пик таких переворотов пришелся именно на двадцать первый день.

Но, как только люди хотя бы на один день перестали носить эти очки, мозг возвращался к нормальной работе, и на переворот изображения снова требовался 21 день!

Таким образом, в ходе эксперимента выяснили, что формирование привычки происходит за 21 день. Но каждый пропуск опять возвращает нас к первому дню. Даже если по факту он двадцатый.

Бесспорно, человек, имеющий очень сильную мотивацию к выработыванию привычки, найдет в себе силы, чтобы не «сорваться». Например, если вам надо на работу к 8 утра, а добираться минимум час, то встать придется не позже 6 часов, даже если вы безнадежная «сова». Но, если вам работа очень нравится, вы получаете от нее достаточное моральное и материальное удовлетворение, скорее всего, вы легко выработаете у себя привычку встать пораньше. И особых принуждений не понадобится.

Но, если же очень высокая мотивация в вашем случае отсутствует, сорваться очень даже просто. Один раз проспал, и пошло-поехало. Одно пирожное – не страшно. А два, три, четыре... и вот уже и нет привычки.

**Что можно посоветовать в этом случае? Рецепты совершенно не новы:**

**1. Работайте с мотивацией.** Если вы хотите сформировать новую привычку, зная, что «так надо», такой формулировкой вы свой мозг не обманете. Он ответит вам: «Кому надо? Мне? Зачем? Мне и так неплохо живется», и будет прав.

Люди в большинстве своем склонны к тому, чтобы делать только необходимое, то, без чего не обойтись. А зачем улучшать то, что и так работает?

Чтобы справиться с этой ситуацией, придумайте для себя хорошую мотивацию. Осознайте сами, что вам даст та или иная новая привычка. Какие перспективы вас ждут в будущем благодаря ей? Как улучшится ваша жизнь? Насколько ярче и насыщеннее она станет? Вы должны представлять это себе как можно отчетливее и понятнее. Только так вы действительно захотите достичь, во-первых, своих целей, а во-вторых, закрепления ведущих к ним привычек.

**2. Следите за регулярностью.** Даже если делать что-то 21 день, но при этом пропускать пятый, восьмой, двенадцатый и двадцатый – это еще не формирование привычки. Каждый пропуск обесценивает предыдущие потраченные усилия. Вам снова надо начинать с первого дня. Поэтому постарайтесь все же продержаться все эти дни без «прогулов».

**3. Прилагайте достаточно усилий.** Никто не говорил, что будет легко. Наоборот, скорее всего, будет очень сложно. Подключите всю свою силу воли, и победа обязательно будет за вами! Ведь вы осознаете, зачем вам это нужно, к чему это приведет, значит, у вас наверняка хватит сил и терпения, чтобы достичь нужных результатов и не сдаться!

В общем, процесс формирования привычек может быть весьма увлекательным и интересным. Главное, правильно расставить приоритеты и твердо идти к своим целям.

Все успешные люди сумели в свое время поставить привычки к себе на службу. И, чтобы добавить в свою жизнь еще удачи и процветания, стоит прислушаться к советам «успешных мира сего». А рекомендации таковы:

**4. Планируйте.** Составляйте план или расписание на день, неделю, месяц, год. Почасовое ежедневное планирование помогает избежать «временных дыр» — пустой траты драгоценных часов на ненужные, неконструктивные,

ни к чему не приводящие дела. А вот для формирования привычек планы очень даже полезны.

**5. Вводите сразу несколько привычек.** Оптом не только дешевле, но и проще. Например, вставайте рано и делайте зарядку. Или добавьте еще и контрастный душ. Все эти привычки начнут тесно переплетаться между собой, и, делая что-то одно, вы уже автоматически начнете делать и второе.

**6. Иногда бросайте себе вызов.** Пробуйте себя на стойкость и выносливость. Кто сказал, что вы не можете, не справитесь? Не тут-то было! Доказывайте себе, на что вы способны. Ничто так не стимулирует к формированию хороших привычек, как увлекательное соревнование, но не с кем-то со стороны, а с самим собой! Вы и не заметите, как параллельно с развитием новой привычки будут формироваться такие важные качества, как упорство в достижении целей, дисциплина, способность к самоконтролю.

**7. Стремитесь к постоянному развитию и самосовершенствованию.** Под лежащий камень вода не течет. Изучайте что-то новое, работайте над собой, и эти зерна принесут хороший урожай.

**8. Периодически садитесь на «информационную диету».** Это значит, переставайте смотреть телевизор и бесцельно «путешествовать в сети». Читайте и смотрите то, что приближает вас к цели, помогает вашему профессиональному росту и развитию, обогащает вас. В СМИ немало негатива. Подумайте: он вам нужен?

В любом случае, если вы не живете в одиночестве в лесу, полная изоляция от мира вам вряд ли грозит. Если случится что-то из ряда вон выходящее – вам об этом обязательно сообщат. Но нервы при этом будут целее. Как, впрочем, и продуктивное время.

**9. Обязательно включите в свою жизнь физическую активность.** Даже непродолжительная зарядка по утрам – это не просто хорошая привычка, обеспечивающая вам здоровье. Также это и огромный вклад в энергетический банк, приносящий каждодневные дивиденды в виде заряда бодрости и сил, необходимых для выполнения важных задач. Я уже не говорю о том, что придется забыть о сонливости, недомогании и фразе: «У меня нет сил...».

**10. Улыбайтесь!** Вы, наверное, замечали, что успешные люди всегда производят на других позитивное впечатление. В первую очередь, это заслуга улыбки. Умение и желание улыбаться – это хорошая, здоровая привычка. Каждое утро становитесь перед зеркалом и «держите улыбку» 3 минуты. Со временем улыбка начнет «включаться» автоматически. Впрочем, вам-то этого и надо! Всего 3 минуты в день помогут вам стать успешным человеком. Разве это не повод попробовать?

**Вывод:** Все эти простые советы призваны сделать вашу жизнь лучше. Ведь, если это не происходит – то зачем тогда стараться, к чему стремиться? Хорошие привычки помогают жить не только дольше, но и ярче, эффективней, насыщеннее. Согласитесь, достойная плата за то, чтобы немного потрудиться?

## Шаг 10 Преодолеем вместе (занятие-эксперимент)

Цель: Создание условий для практического применения теоретического материала.

Задачи:

1. способствовать развитию осознанного отношения у воспитанников к своему будущему;
2. развитие навыков самоанализа и самовоспитания;
3. способствовать формированию положительной нравственной оценке таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** фломастеры; Дневник.

### Ход занятия

**Воспитатель:** Как часто мы откладываем в дальний ящик свои планы, желания и мечты! Возможно, они кажутся нам не важными, или нам не хватает на них времени, или просто страшно начинать нечто новое. Как же сделать первый шаг?

Но мечта превращается в цель только тогда, когда мы понимаем, что для этого нужно. По мере продвижения вы сами будете замечать свои достижения – и это вселит в вас чувство гордости, повысит уверенность в себе – и поможет достигать все новых целей.

Вы вряд ли бы отправились в путешествие, не зная, где хотите оказаться в итоге. Так же и с целями: в первую очередь придется понять, чего вам на самом деле хочется и как этого добиться. Поняв, чего вы хотите достичь, вы поймете, какие усилия для этого понадобятся.

**Цель должна быть конкретной, достижимой, то есть вы должны понимать, чего вы хотите достичь.**

Чтобы организовать успешное движение к цели, нам нужен общий план и видение конкретных шагов.

Любые насильственные способы борьбы с собой ведут в тупик. Если вы будете заставлять себя или стыдить за лень и бездействие, все останется как есть. Это психологический капкан: чем дольше вы откладываете, тем сильнее чувствуете вину, а вина, в свою очередь, мешает вам действовать. Что же делать?

## Шаг к цели (практические советы)

1. Скажите себе: «Я взрослый человек, я сама несу ответственность за свою жизнь и распоряжаюсь своим временем. Сейчас я не хочу принимать никаких решений, не хочу начинать новых дел. Когда я буду готова – я это сделаю».
2. Расслабьтесь. Идеальных людей, таких, которые всегда выбирают лучший вариант, всегда делают все «на отлично», просто не существует, все имеют право на ошибку
3. Убедитесь, что у вас достаточно времени и пространства для того, чтобы заняться тем, чем хочется, что вас не будут ежеминутно отвлекать и беспокоить. Договоритесь с близкими, что для вас это важно, и попросите помочь вам сосредоточиться.
4. Найдите «добротого критика», который оценит ваши достижения – но исключительно их положительные моменты. Это может быть муж, или подруга, или даже ребенок: сейчас вам нужны похвала и моральная поддержка.
5. Поймите, что, если вы до бесконечности откладываете принятие решения или выбор из нескольких вариантов, вы просто остаетесь ни с чем. Зато, выбирая что-то, вы в любом случае оказываетесь в плюсе – даже если ваш выбор не самый идеальный. И, кстати, почти любое принятое решение можно потом изменить.
6. Уговаривая себя приступить к делу, отвлекитесь от мыслей о его глобальности. Начните с самого малого и самого простого: напишите первую строчку, заточите карандаш, достаньте ножницы, найдите нужную главу в учебнике.
7. Делайте то, что вы делаете, ради удовольствия, а не ради мифических будущих успехов. Например, пятиминутные упражнения на растяжку придадут вашему телу приятный мышечный тонус, а не превратят вас в героиню обложки глянцевого журнала.
8. Позвольте себе с самого начала пользоваться качественными, а не «ученическими» материалами, инструментами, оборудованием. Купите красивую спортивную форму, новые краски, найдите профессиональные курсы. Вы этого заслуживаете!
9. Найдите стимулы, которые станут вашим положительным подкреплением. Обещайте себе награду за каждый пройденный этап – и обязательно выполняйте обещания.
10. Чередуйте работу и расслабление. Это может быть схема «15 минут работы – 15 минут отдыха» или «полезный» час и «бесполезные» полчаса – их-то и проведите в радостном безделье или за чашкой чая.

11. Определите свои приоритеты и поймите, что сейчас для вас по-настоящему важно. Составьте список и ранжируйте пункты по степени важности, а затем действуйте!

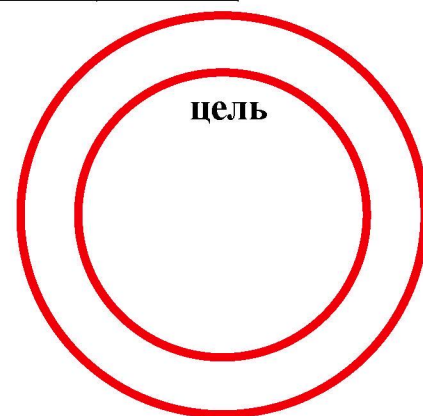
12. Каждую большую задачу разбивайте на много маленьких и двигайтесь небольшими шагами.?

*Работа в дневнике*

Предлагается супертехника «Молодец», она идеальна, например, для изменения привычек.

- Берете цель и каждый день отмечаете не галочками, а буквами, сделали вы что-то по ней или нет.
- Продержались первый день – поставили себе букву М. Второй – О. Пропустили день – начинайте заново. И так, пока не сложится целиком слово МОЛОДЕЦ!
- Продержаться нужно всего 7 дней. Это проще, чем месяц или больше.
- Разбейте большую цель на маленькие (ежедневные). Большую цель принято «есть» маленькими кусками:

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7	финиш



<b>Цель:</b>							<b>Награда</b>	
м	о	л	о	д	е	ц	!	

--	--	--	--	--	--	--	--	--



## **Шаг 11 Сделанное тобой к тебе же и вернется....**

**Цель:** создание условий для формирования нравственных компетенций воспитанников.

### **Задачи:**

1. научить думать над проблемами повседневной жизни;
2. воспитывать умение анализа ситуации, извлекать нравственный урок.
3. формировать адекватную самооценку.
4. развивать у воспитанников умения осуществлять комплексный поиск, сравнивать, анализировать, делать выводы, рационально решать познавательные и проблемные задания.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Материал и оборудование:** ручки, цветные карандаши или фломастеры, «Дневник позитивных изменений и моих уникальных побед» на каждого участника.

### **Ход занятия.**

В начале двадцатого века один шотландский фермер возвращался домой и проходил мимо болотистой местности. Вдруг он услышал крики о помощи. Фермер бросился на помощь и увидел мальчика, которого засасывала в свои жуткие бездны болотная жижа. Мальчик пытался выкарабкаться из страшной массы болотной трясины, но каждое его движение приговаривало его к скорой гибели. Мальчик кричал от отчаяния и страха. Фермер быстро срубил толстый сук, осторожно приблизился и протянул спасительную ветку утопающему. Мальчик выбрался на безопасное место. Его пробивала дрожь, он долго не мог унять слезы, но главное — он был спасен!

— Пойдем ко мне в дом, — предложил ему фермер. — Тебе надо успокоиться, высушиться и согреться.

— Нет-нет, — мальчик покачал головой, — меня папа ждет. Он очень волнуется, наверное.

С благодарностью посмотрев в глаза своему спасителю, мальчик убежал...

Утром, фермер увидел, что к его дому подъехала богатая карета, запряженная роскошными породистыми скакунами. Из кареты вышел богато одетый джентльмен и спросил:

— Это вы вчера спасли жизнь моему сыну?

— Да, я, — ответил фермер.

— Сколько я вам должен?

— Не обижайте меня, господин. Вы мне ничего не должны, потому что я поступил так, как должен был поступить нормальный человек.

— Нет, я не могу оставить это просто так, потому что мой сын мне очень дорог. Назовите любую сумму, — настаивал посетитель.

— Я больше ничего не хочу говорить на эту тему. До свидания. — Фермер повернулся, чтобы уйти. И тут на крыльцо выскочил его сынишка.

— Это ваш сын? — спросил богатый гость.

— Да, — с гордостью ответил фермер, поглаживая мальчика по головке.

— Давайте сделаем так. Я возьму вашего сына с собой в Лондон и оплачу его образование. Если он так же благороден, как и его отец, то ни вы, ни я не будем жалеть об этом решении.

Прошло несколько лет. Сын фермера закончил школу, потом — медицинский университет, и вскоре его имя стало всемирно известно, как имя человека, открывшего пенициллин. Его звали Александр Флемминг.

*Анализ притчи. Работа с дневником.*

О чем эта история? Чему она учит? Как она может помочь в реальной жизни?

У каждого из нас есть свои совсем особые странности и недостатки.

Но есть особенности и трещины, которые делают нашу жизнь столь интересной и достойной.

Просто нужно каждого воспринимать таким, какой он есть, и видеть в нём хорошее.

*Рисование ассоциации притчи.*

- Как бы вы проиллюстрировали притчу на листе бумаги?

- Чему нас учит данная притча?

## Шаг 12

### « В мире эмоций»

#### Цель:

Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние.

#### Задачи:

-формировать понятие об эмоциях радости и злости,

-актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы, способствовать осмыслению своих состояний и пониманию того, что негативные эмоции отнимают здоровье, а позитивные способствуют его сохранению.

- развить умение выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме.

-воспитать волевую регуляцию поведения.

**Участники:** воспитанники ОСР в возрасте 11-17 лет

#### Материалы:

#### Ход занятия:

##### Приветствие.

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, о их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

##### 1. Введение.

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

**ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.**

Существуют **6** уникальных эмоций: **ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ.**

Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А теперь ответьте на некоторые мои вопросы:

“Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

Анализ ответов:

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

Да или нет

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

Да или нет

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Да или нет

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Да или нет

5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

Да или нет

6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Да или нет

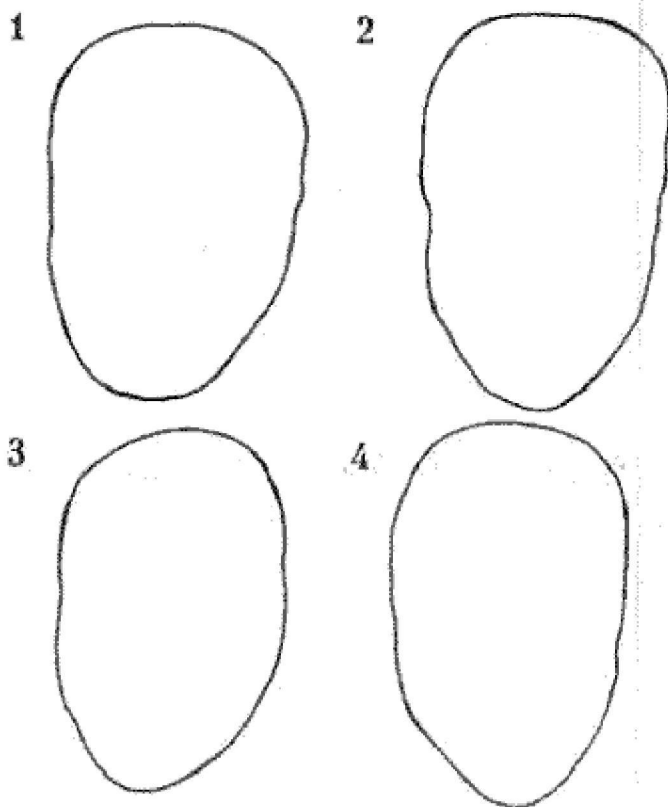
Вывод: взаимное непонимание в области чувств – явление чрезвычайно распространенное. Правда, есть исключения. Среди людей встречаются гении понимания, встречаются также и те, кто очень хорошо научился понимать чувства других людей.

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

## **2. Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выразить четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.
  - Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.
- Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

– По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было.

Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “ЛЮБОВЬ” и “ЛЕНЬ”, а затем мы можем поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ, СТРАХ, РАДОСТЬ.

### 3. Упражнение: “ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ”.

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “ЛЮБВИ”. Вторая группа рассматривает пользу и вред “ЛЕНИ”  
 Время работы 2- 3 мин.

Пример:

Эмоция	Её польза	Её вред
--------	-----------	---------

ЛЮБОВЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытываешь приятные чувства.</li> <li>- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.</li> <li>-Любовь помогает понимать чувства другого человека</li> <li>- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...</li> <li>- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Насмешливость других.</li> <li>- ревность и недоверие к тому кто любит.</li> <li>- чувство неразделенной любви.</li> <li>- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.</li> <li>- Любовь легко перерастает в ненависть.</li> </ul>
ЛЕНЬ	Лень делать пельмени	Купил в магазине, сэкономил время.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед.

В современной культуре, СМИ существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

“Настоящие мужчины не плачут” (запрет на горе);

“Страх – признак слабости” (запрет на страх);

“Злиться на близких недопустимо” (запрет на злость);

“У меня никогда не получится быть успешным и радостным” (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется,

причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе. В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции.

Один из самых доступных способов –

#### **4. Упражнение “ЗАТО”**

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить тетради;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

#### **5. Упражнение «Зеркало»**

Перед зеркалом надо отрепетировать непринужденную улыбку, привыкнуть к ней. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-нибудь неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее.

#### **5. Рефлексия занятия.**

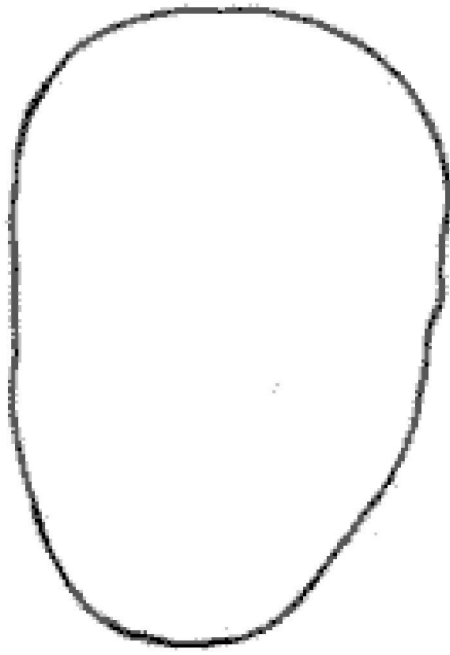
Ощущения и впечатления о проделанной работе.

Что нового вы узнали о себе?

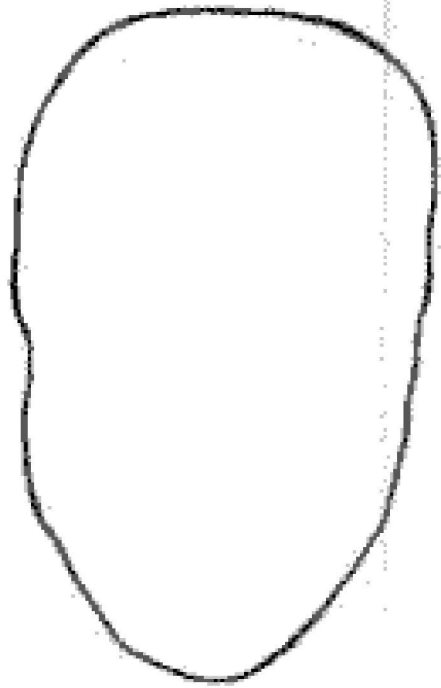
Ваши впечатления о занятии?



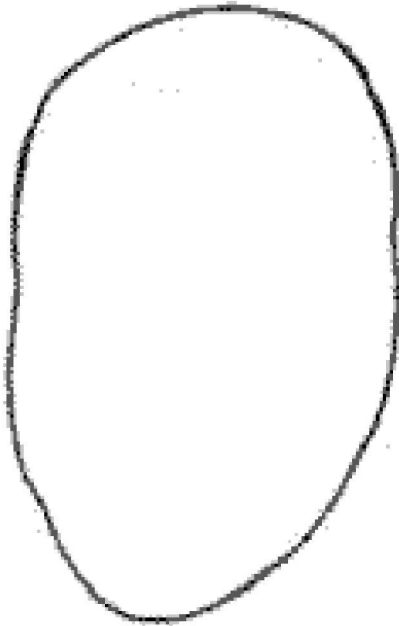
1



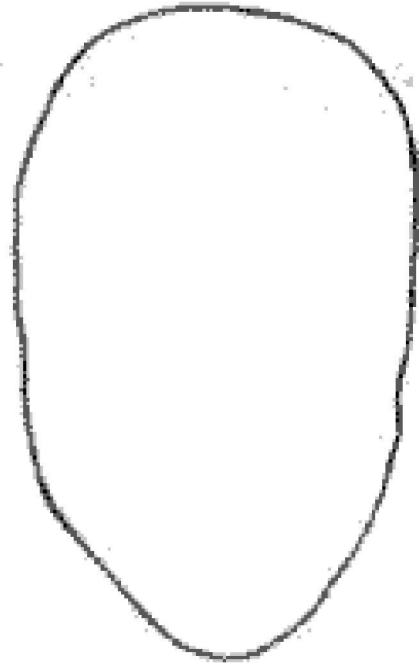
2



3



4



## Цели занятия:

- открыть неизведанные грани и возможности мира эмоций;
  - легко создавать хорошее настроение себе и окружающим;
  - быстро восстанавливать свои силы;
  - идти по жизни без страхов, расслабленно и спокойно, не впадая в негатив;
  - узнать уникальные техники управления своим эмоциональным состоянием;
  - уверенно принимать решения.
- 
- Сформировать понятие об эмоциях радости и злости, показать их схематическое изображение.
  - Актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы, способствовать осмыслению своих состояний и пониманию того, что негативные эмоции отнимают здоровье, а позитивные способствуют его сохранению.
  - Обучать способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме.
  - Развивать умение владеть различными мышцами (лица, рук, ног), развивать волевую регуляцию поведения.
  - Развивать кинестетические ощущения, восприятие формы предметов.
  - Развивать пространственную ориентацию, внимание и мышление.
  - Способствовать сплочению детского коллектива и установлению положительного эмоционального настроения в группе.
  - 
  - **счастье: откуда оно берется.** Что делает нас счастливыми. Почему одни люди довольны своей жизнью больше других — и почему не срабатывает подход «вот куплю машину и буду счастлив». Как «помочь» празднику прийти в нашу жизнь, как открыть ему дверь и убрать с пути нами же выстроенные преграды.
  - **Управление эмоциями: кто у руля.** Как возникают наши эмоции. Почему «не все эмоции одинаково полезны» — и почему уметь подавлять эмоции не значит уметь ими управлять. Как обеспечить себе больше положительных эмоций, сделать свою эмоциональную жизнь ярче и позитивнее.
  - **Развитие душевной стабильности: как «держаться в седле».** Почему наши «душевные батарейки» разряжаются. Как наполнить жизнь

энергией и драйвом, избавиться от усталости и апатии, научиться встречать малые и большие удары судьбы спокойно и деятельно — а мелкие уколы и «наезды» с улыбкой.

- **Работа со страхами: жизнь без напряжения.** Почему одни люди сомневаются, а другие берут и делают. Откуда берется страх — и как помешать ему подтачивать нашу жизнь и здоровье. Как перестать опасаться и начать жить, как хочется, всегда понимая, ради чего и зачем.
- **Эмоциональная чуткость: как «включить» вокруг себя «свет».** Как обеспечить себе эмоциональную поддержку близких, друзей и коллег. Как окружить себя приятными, позитивными людьми. Как распознавать эмоции других людей, понимать их реакции — и «заражать» окружающих бодростью, энергией, желанием жить и действовать.
- **Радость жизни: каждый день как подарок.** Почему к одним «липнет» счастье — а к другим несчастье. Как развить в себе талант жить с удовольствием, стать источником положительных эмоций для себя и других. Как приобрести опыт позитивного отношения к жизни и передать его «по наследству» нашим детям.
-

## **Шаг 23 «Грани будущих перспектив»**

**Цель:** сформировать у воспитанников образа позитивного будущего.

### **Задачи:**

1. воспитывать ответственное отношение воспитанников к своему будущему;
2. раскрыть значение выбора цели и жизненного плана для каждого человека;
3. формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу;
4. развивать эмоционально-образную сферу, воображение.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** фломастеры; Дневник.

### **Ход занятия**

I. Вводная часть:

- 1) Приветствие.
- 2) Объявление темы занятия.

II. Практическая часть:

- 1) Упражнение “Ассоциации” по теме “Мое будущее”

Воспитанникам предлагается подумать, помечтать о будущем:

- будущим нужно заниматься,
- оно даже нуждается в этом,
- оно стоит того, чтобы серьезно потрудиться над продумываем жизненного плана.

Это ведь так важно для каждого человека – его будущее. Нормально, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, “живет будущим”, сколько бы лет ни было человеку и каков бы ни был его образ жизни. Ненормально, когда о будущем думать страшно и не хочется. Четкость и количество мыслей о будущем может служить надежным показателем психологического благополучия людей любого возраста.

Постановка реальных целей и разработка планов по их реализации – очень важная способность человека, которая, в конце концов, гарантирует успех в его жизни. Каждому хочется, чтобы ему сопутствовал успех. Успех – это последовательное достижение намеченных серьезных жизненных целей. Нельзя почувствовать себя достигнувшим чего-то, если не пожелаешь этого достигнуть.

Для погружения в тему занятия выполняется упражнение “Ассоциации”, тема – “Мое будущее”. Ребята каждый по очереди говорит, с чем ассоциируется у них их будущее. Высказывания педагог отмечает на классной доске. На основании ответов учащиеся составляют целостную картину образа будущего, педагог делает акцент учащимся на то, что этот образ будущего – это есть то, к чему нужно стремиться, это ваши цели жизни.

Возможные высказывания воспитанников: “получение образования”, “материальное благополучие”, “знакомство с новыми людьми”, “семья”, “дети”, “любимая, интересная работа”, “развлечения”, “путешествия”, “уважение”, “авторитет”, “друзья”, “личностный рост”.

#### Рекомендации воспитателю:

В данном упражнении необходимо создать спокойную и сосредоточенную обстановку, настроить учащихся на серьезную работу по прогнозированию своего будущего. Можно оказывать поддержку тем членам группы, которые в этом нуждаются или сами об этом попросят, но не настаивать на ответе.

## **2) Упражнение “Письмо другу”.**

Звучит музыка, настраивающая участников на активную работу.

Воспитатель предлагает ребятам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись – (можно указать на картинку, где изображена картина образа будущего, созданная учащимися на упражнении “Ассоциации”). Ребята, пишут письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет. Для этого педагог раздает участникам “Памятку”, в которой необходимо заполнить пропуски.

***Здравствуй, .....***(укажи имя друга детства)!

***Сколько же лет мы не виделись? По-моему, целых.....***(укажи, сколько лет прошло)! ***Сегодня мне уже.....***(укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо). ***Я живу.....***(где) ***и работаю.....***(где и кем). ***Моя семья состоит из.....***(перечисли членов своей будущей семьи). ***В свободное время я обычно .....***(опиши свои увлечения). ***И вот еще что.....***(допиши все, что считаешь нужным).

***Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты.....***(укажи какие). ***Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я.....***(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).

***Вот, пожалуй, и все.***

.....(подпишись)

.....(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдет через много лет).

По завершении желающие читают свои “письма”. Педагог обращает особое внимание на предложение из “письма” – *“Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я....”* Так как именно здесь прослеживаются шаги учащихся на пути к желаемому будущему.

Далее проводится обсуждение:

Что ребята могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд?

Возможные варианты ответов воспитанников: “хорошая успеваемость”, “работа над собой”, “развитие личностных качеств: ответственность, целеустремленность, уверенность”, “здоровый образ жизни”, “новые знакомства”, “изучение психологии”, “необходимость строить планы”, “выбор профессии”.

Подчеркивается возможность влиять на свое будущее уже сейчас, в настоящее время. Воспитатель объясняет воспитанникам, что это их шаги или план реализации на пути к выстраиванию собственного будущего.

Рекомендация для воспитателя: Данный прием может служить диагностическим материалом для работы в этом направлении. Для этого составляется карта на каждого учащегося, где наглядно прослеживаются цели и план реализации учащихся.

## Работа в «Дневнике»

### 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? Возьмите карандаш и изобразите на листе варианты своей будущей жизни. Используйте свои переживания, фантазии и мечты.

### **Рефлексия**

Куда вы хотите придти?

Какие пути получились?

Какова цель этого пути?

Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

## **Шаг 24 «Чемодан в дорогу».**

Цель: обобщить полученный в ходе занятий материал.

Задачи:

- 1.способствовать развитию осознанного отношения у воспитанников к своему будущему;
- 2.развитие навыков самоанализа и самовоспитания;
- 3.способствовать формированию положительной нравственной оценке таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой.

**Возраст участников:** 11- 17 лет

**Количество участников:** 4-5 человек

**Продолжительность мероприятия:** 40 мин

**Оборудование:** фломастеры; Дневник.

### **Ход занятия**

Воспитатель: Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

Итоговое занятия я знаю, что ....

Я понял, что

Я хочу быть ...

Я могу изменить мир!!!! Потому что