

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Приморского края  
Управление образования и молодежной политики администрации  
Уссурийского городского округа  
МБОУ "Гимназия № 29 г. Уссурийск" Уссурийского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры гуманитарных  
наук

\_\_\_\_\_ Дружинина И.В.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Танская В.Л.

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Нижник И.В.

Приказ № 55-а

от "30" августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Я и мои ценности»  
для среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Танская Вера Леонидовна  
педагог-психолог

Уссурийск 2022

## Пояснительная записка

В настоящее время в связи с изменениями в мышлении целого поколения, обусловленного сменой политического, экономического развития страны, в психологии растет интерес к исследованию смысловой сферы личности. Смысловая сфера направляет поведение человека, определяет развитие личности, ее интересы, убеждения, выбор жизненного пути, самоопределение человека, актуализируя его потенциал в будущем. Тем самым наполненность смысловой сферы нашего современника может определить весь ход истории нашей страны в будущем.

Каждый человек сам решает, в каком направлении выстраивать свое существование, но каждому хочется сделать это существование осмысленным и ценным. Сензитивным периодом для развития смыслов и ценностей можно считать юношеский возраст, границы которого, если обобщить мнения разных авторов, можно выделить – от 15-16 до 21-25 лет.

Но часто в это время, когда приходится делать выбор главного жизненного пути, у человека еще недостаточно жизненного опыта и знаний. Образовательный процесс в школе мало готовит человека к выбору жизненной стратегии. Поэтому личность остается один на один с неопределенностью по поводу своего будущего. Это, в свою очередь, может служить причиной многих личностных переживаний, ощущения неуверенности и тревожности в связи с необходимостью выбора своей будущей жизни. С другой стороны, и личностная тревожность может обуславливать становление смысловой сферы личности, влиять на формирование мотивационной сферы личности.

Современная психология ставит перед собой задачи разработать способы помощи юношеству в поиске смысла и ценности своей настоящей и будущей жизни. Проводятся симпозиумы на темы «Психологические проблемы смысла жизни и акме» [XI Симпозиум «Психологические проблемы смысла жизни и акме» // Психологический журнал. – 2006. - том 27. - №6. - С.111-116.], данная тема обсуждается многими авторами в их работах

(С.Л.Рубинштейн, В.Франкл, Д.А.Леонтьев, В.Э.Чудновский, Н.А Савченко, Л.И Божович, Н.Н.Акимова, И.Г.Жукова и ряд др.). Разрабатываются комплексы тренинговых занятий для развития социальных навыков и формированию ценностей у подростков и юношей. В частности, Н.Е. Щюркова разработала материалы, обращенные воспитателям и классным руководителям для работы со школьниками по осмыслению жизненных проблем, возникающих перед человеком в его личностном росте [Щюркова Н.Е. Классный час: Поговорим о жизни...: Материалы для воспитателей и классных руководителей. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2008. – 168 с. (*Школьное образование*)]. Также Т.Н. Гушина разработала комплекс тренинговых занятий для развития социальных навыков у старшеклассников [1) Гушина Т.Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. – М.:АРКТИ, 2008. – 128 с. (*Школьное образование*); 2) Гушина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2008. – 120 с. (*Школьное образование*)], но все же остается еще много пространства для научных исследований и практических разработок в этой области. В частности, в современных условиях сдачи ЕГЭ выпускниками повышается и уровень тревожности наряду с потерей смысловых ориентаций старшеклассниками. Так как наукой доказана взаимосвязь тревожности и смысложизненных ориентаций, то есть вероятность одновременно решать обе проблемы сразу. Что и ставится одной из задач разработанной программы.

Программа является модифицированной.

**Цель программы** - создать организационно-педагогические условия для формирования социальных навыков, стимулирования и мотивации подростков к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности на основе глубокого и творческого самоизучения с помощью различных методик.

**Задачи программы:**

- Развитие интереса к самопознанию, приобретение навыков самодиагностики;
- Формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в обществе;
- Формирование потребностей в самопознании, саморазвитии, самовоспитании.

Предлагаемый интегрированный курс занятий по программе воспитания и самовоспитания подростков «Я и мои ценности» включает 12 занятий, которые разделены на четыре содержательных блока: «Я — ценность», «Другие - ценность», «Знание - ценность» предназначен для обучающихся старшего школьного возраста (16-17 лет). Вести его может психолог или педагог, знакомый с азами психологии. Занятия рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю, длительность занятия – 1 час.

В моральной сфере заслуживают пристального внимания две особенности старшеклассников: переоценка ценностей и устойчивые «автономные» моральные взгляды, не зависящие от случайных влияний. Однако мораль, не имея опоры в моральных убеждениях, еще не складывается в мировоззрение и потому может легко изменяться под влиянием сверстников.

Не случайно первый блок Программы «Я - ценность» помогает старшекласснику в познании самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и самовоспитании.

Отношение к себе выступает как специфическая образующая самосознания, как важный внутренний фактор формирования личности, обеспечивающий ее целостность и единство. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе.

Второй блок программы «Общие ценности» позволяет старшеклассникам под особым углом взглянуть на ценности времени, научиться самостоятельно планировать свое время. Большое внимание удивляется образованию как ценности, что в настоящее время является очень

актуальным, в связи с потерей мотивации к обучению. И наряду с этим рассматривается проблема творчества, профессионального самоопределения.

Наименование и содержание третьего блока Программы — «Я и окружающий мир как ценность» — определяет общая мотивация старшеклассника, которая во многом определяется общением. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости старшеклассники часто испытывают чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой — попытка его избирательность. Старшеклассник стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдуманное, свое настоящее, утвердить и понять самого себя. Задача педагога — помочь ему в выстраивании эффективного общения с другими людьми.

Четвертый блок программы «Воспитание самого себя» предполагает изучение старшеклассниками своего состояния, обучение навыков саморегуляции, самоанализа, навыков планирования своей собственной жизни.

С учетом вышеобозначенных положений данный курс построен на тесной взаимосвязи самопознания, самовоспитания и информации об окружающем мире. Каждый обучающийся должен завести тетрадь для занятий, которая станет основой для самотворчества.

Диагностические методики самопознания помогают старшекласснику увидеть себя, черты своего характера. Подрастающий человек получает возможность задуматься о существующих социальных навыках и проанализировать свои потребности и социальные навыки. Получая развернутую картину своей личности, он размышляет о своем месте в жизни, о смысле жизни; проверяет себя, включаясь в разрешение жизненных ситуаций-проб.

Педагог - психолог, являясь активным союзником участника тренинга в самопознании, становится активным союзником и в создании его ценностей. Аргументированно построенный информационный аспект занятий позволяет позитивно влиять на старшеклассника: на его нравственность, культуру, жизненные установки. Процесс этот длительный и систематический. Тактично подводя его к ценным в нравственном плане установкам, можно сформировать у старшеклассника стремление к свободному принятию достойных человека целей и выбору нравственного поведения.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие принципы их проведения.

**1. Доверие, искренность в общении, невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.**

Группа — это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувства взрослости старшеклассников, позволяют эффективно влиять на повышение уровня их нравственной воспитанности.

**2. Активность обучающегося:** участники вовлекаются в специально разработанные действия.

Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, «вслушивания», «вчувствования» в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, не от педагога, а от самих участников.

Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться старшеклассником как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственные выбор и решения являются гарантией того, что старшеклассник будет им следовать и не откажется от них при первой же трудности. Обязательно участие в работе группы в течение всего времени проведения занятия, т.к. мысли и чувства участников очень значимы друг для друга.

**3.Творческая позиция:** в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

**4.Диалогичность:** продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога со старшеклассниками возможна лишь в ситуации диалога.

Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Это общение в ходе оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания, ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», т.е. в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия.

**5.Осознание поведения:** в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным.

Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

**6.Эмоциональность,** которой способствуют занятия в специально оформленном помещении, где много комнатных растений, составлены из них композиции, стены украшены картинами...

Возможно музыкальное сопровождение классической музыкой в начале занятий, во время письменных ответов на вопросы тестов, написания сочинений-миниатюр.

Последовательная реализация названных принципов — одно из условий эффективной работы группы, основанием которой являются согласованные и принятые в ней правила. Их необходимо написать на доске или ватмане так, чтобы все их видели.

В проведении групповой игры психологического характера необходимо приучать ребят к тому, что человек дорожит своим внутренним миром, сохраняя обязательно тайны души, поэтому необходимо деликатное

отношение к другому, чтобы не доставить ему страданий, неудобств от неосторожного слова, жеста, действия.

Предлагаемая Программа тренинга формирования социальных навыков у старшеклассников «Я и мои ценности» реализуется педагогом. Образовательная среда должна ориентировать всех участников образовательного процесса на формирование у обучающихся социальных навыков.

В основу реализации программы ставится задача создания у старшеклассников стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения, к тому, чтобы привычка к здоровому образу жизни возникала у детей в силу глубоких внутренних мотивов, затрагивающих ценностные ориентиры личности. Поскольку источником формирования убеждения является яркое эмоциональное переживание, выбраны методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу старшеклассников: самотестирование, игры, психологические упражнения, творческие этюды, ведение ноутбука (дневника), а также различный иллюстративный материал.

При этом соблюдалась определенная логика построения Программы: сначала у обучающихся вырабатывается соответствующее ценностное отношение к предмету или явлению, а затем осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации. В тематике занятий тренинга прослеживается линия, направленная от осознания и ценностного принятия себя, ценностей окружающего мира к ценностному осознанию себя в социуме. Поэтому основную часть тренинга занимает обучение рефлексии, постепенному, все более глубокому осознанию себя, что является основой успешности. Затем отводится время на выработку социальных навыков, тактик эффективного взаимодействия с окружением с учетом полученной информации и опыта. Далее происходит отработка навыков в решении собственных проблем. Ряд занятий посвящен профилактике возникновения вредных привычек, группового давления.



Исходя из логики построения Программы, **занятия по своей структуре** состоят из следующих частей:

**1. Вводная часть**, актуализирующая житейские знания и имеющийся у старшеклассников опыт (в этой части используют психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио- и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние участников, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданием, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу. Первая часть рефлексии не должна быть затянута по времени и продолжается не более 7-10 минут, вторая часть — в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается (но не более 20 минут).

**2. Основная часть**, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, элементы психо- и социодрамы, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий можно варьировать в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр и прочих, обязательно предлагается

разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

**3. Заключительная часть** включает отработку личной стратегии поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проводится рефлексия. Если есть домашнее задание, ведущий поясняет его.

**Основная задача ведущего** — создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника. Ведущий должен всегда помнить, что он:

- не учитель, отвечающий за усвоение интересного предмета. Каждый участник сам изучает себя и других людей, присутствующих на занятии. Каждый приобретает свой опыт;

- друг, понимающий и способный помочь каждому старшекласснику осмыслить свои ценности и ценности окружающего мира, понимать и принимать других;

- только помогает — всю основную работу над собой проводит сам участник.

Ведущий не должен подчеркивать свое психологическое и профессиональное превосходство.

### **Критерии сформированности ценностных ориентаций:**

- социально-психологическая адаптированность;
- потребность в познании и эмоциональном восприятии процесса познания;
- позитивное отношение к себе, уверенность в собственных силах;
- наличие установок по отношению к другим людям, доброжелательность, уважительность.

### *Показатели:*

- уровень социально-психологической адаптированности;
- уровень стремлений к приобретению знаний об окружающем мире;
- уровень сформированности структуры «Я» старшеклассника;
- степень выраженности восприятия другого человека как индивидуальности.

В качестве **процедуры оценивания эффективности программы** используются диагностические методики (см. приложение 2):

1. Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) (К. Роджерс и Р.Даймонд. Адаптирована Т.В. Снегиревой)
2. Диагностика ценностных ориентаций школьников (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)

Диагностическую процедуру необходимо провести дважды – перед занятиями и по их завершении. Затем результаты сравнить.

### Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количе ство часов	Упражнения, методики (см. приложение 1)
<b>1</b>	<b>Блок «Я – ценность»</b>		
<b>1.1</b>	Моя личность как ценность	<b>1</b>	«Визитка» (вариант: «Интервью»); «Волшебное психологическое зеркало» (варианты: «Мое лучшее «Я», «Как я себя представляю»); «Доволен ли я собой?»; «Круг добродетели»; «Словесный портрет»; «Карусель дел»; «Контраргументы»; «Хвастовство»; «Недописанное предложение». Ведение дневника.
<b>1.2</b>	Мой характер и темперамент как ценность	<b>1</b>	«Тест Айзенка» (подростковый вариант), тест «Каков ваш характер»; задание самому себе: наметить программу развития своей воли; пять-шесть главных недостатков характера, которые можно было бы устранить каждодневным усилием воли; Дневник самовоспитания.
<b>1.3</b>	Мои цели как ценность	<b>1</b>	«Реестр ценностей»; «Поле ценностей группы»; «Золотая рыбка» (варианты: «Цели», «Глубинная цель»); «Мои потребности и окружающий мир» (варианты: «Хочу — могу — буду»; «Хочу» и «Надо»); «Что было главным в жизни»; «Ноутбук».
<b>1.4</b>	Моя жизнь как ценность	<b>1</b>	«Советы в кругу»; «Что было главным в жизни?»; «Линия жизни»; «Галактика моей жизни». Игра «Калоши счастья». «Дневник самовоспитания».

<b>2</b>	<b>Блок «Другие - ценность»</b>		
<b>2.1</b>	Семья как ценность	<b>1</b>	«Три имени»; «Моя семья»; «Что человеку дано?»; «Эмиграция». Игра «Магазин одной покупки».
<b>2.2</b>	Общение как ценность	<b>1</b>	«Волшебная подушка»; «Конфликтная ли Вы личность?»; «Всеобщее внимание». Ведение дневника. Анализ круга своего общения по заданной схеме, разбор ситуаций-проб. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения».
<b>2.3</b>	Дружба как ценность	<b>1</b>	«Прорвись в круг»; «Приятно ли со мной общаться?»; «Связующая нить». Игра «Наблюдатель».
<b>2.4</b>	Любовь как ценность	<b>1</b>	«Ответы на записки»; «Требования среды»; «Портрет твоего идеала настоящей женщины» (вариант: составление списка «Женские достоинства»); «Портрет твоего идеала настоящего мужчины». Игры «Да — нет — может быть», «На плоту». Разбор ситуаций – проб.
<b>3</b>	<b>Блок «Знание - ценность»</b>		
<b>3.1</b>	Образование как ценность	<b>1</b>	«Я в школе»; «Позитивное мышление»; «Умные слова»; «Я сам». Игра «На пне в лесу» (Metis quique dues); «Ноутбук»; Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста.
<b>3.2</b>	Профессия и успех как ценность	<b>1</b>	«Пришельцы»; «Ловушки-капканчики»; «Моя будущая профессия и окружающий мир». Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива»; «Гибкость»; «"Хочу" и "Надо"»; «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю — выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию
<b>3.3</b>	Я и моя социальная роль	<b>1</b>	«Моя любимая игрушка», «Незаконченный тезис (люблю... — ненавижу...)», ролевая игра «Времена года», Дневник самовоспитания.

<b>3.4</b>	Как жить по своей программе	<b>1</b>	Чтение и анализ отрывков из книг серии «Жизнь замечательных людей», художественных произведений, дневниковых записей. Начало работы по составлению своей программы самовоспитания на основе примерной формы программы: задачи (преодолевать чрезмерную нетерпеливость и вспыльчивость, преодолевать привычку к лени, развивать общительность и др.), пути и средства, отметка о результатах; Дневник самовоспитания.
Общее количество часов:		<b>12</b>	

## Содержание программы

### 1 Блок «Я – ценность»

*Первый блок Программы «Я - ценность» помогает старшекласснику в познании самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и самовоспитании.*

*Отношение к себе выступает как специфическая образующая самосознания, как важный внутренний фактор формирования личности, обеспечивающий ее целостность и единство. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе.*

#### **Занятие 1.1 Моя личность как ценность**

- Чаще заглядывай в самого себя. (Цицерон)
- Каждый человек стоит столько, во сколько он сам себя оцени наст. (Ф. Рабле)

#### *Содержание занятия*

Знакомство членов группы друг с другом. Самоопределение Членов группы и определение групповой цели своей работы. Определение круга проблем, над которыми будут работать участники. Знакомство с принципами групповой работы. Создание атмосферы принятия и понимания.

Личность — человек как субъект отношений, отражающих социальные связи и сознательную деятельность, устойчивая система Социальных черт индивида. Индивид — отдельное живое существо - личность в ее своеобразии. Индивидуальность — человек, характеризующийся своими социально значимыми отличиями от других людей; своеобразие психики и личности индивида. Уровень притязаний личности. Изучение своих потребностей, знакомство со структурой основных человеческих потребностей. Формирование экологически оправданных потребностей. Проведение старшеклассниками анализа своей личности и выявление уровня развития собственного «Я» (телесного, социального, рефлексивного, духовного).

Ценность человека как высшей ступени живых организмов на Земле, субъекта общественно-исторической деятельности и культуры.

Рефлексия — обращенность познания человека на самого себя, мл спой внутренний мир. Анализ старшеклассниками событий Моей жизни. Формирование способов познания себя.

#### *Методики*

«Визитка» (вариант: «Интервью»); «Волшебное психологическое зеркало» (варианты: «Мое лучшее «Я», «Как я себя представляю»); «Доволен ли я собой?»; «Круг добродетели»; «Словесный портрет»; «Карусель дел»; «Контраргументы»; «Хвастовство»; «Недописанное предложение». Ведение дневника.

**Примечание.** Назначение дневника: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Ведущий на первых занятиях предлагает старшеклассникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в процессе тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опорными вопросами:

- 1) Что я чувствовал(а)?
- 2) Что было открытием для меня?
- 3) Я понял(а), что я...
- 4) Я был(а) удивлен(а), обнаружив...
- 5) Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда...
- 6) Мне было уютно при... и т.д.

Надо попытаться убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей, а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

### **Занятие 1.2 Мой характер и темперамент как ценность**

#### *Содержание занятия*

Темперамент — совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения. Изучение подростками своего темперамента.

Типы темперамента. Интроверт. Экстраверт. Работа со схемой характеристик темперамента по И.П. Павлову. Моделирование поведения представителей четырех темпераментов в различных (заданных) жизненных ситуациях. Эмоциональная подвижность.

Характер как совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, выполняемой работе. Черты характера. Волевые качества личности. Воля — упорство, настойчивость в деятельности, в преодолении препятствий. Изучение подростками своих волевых качеств. Как воспитывать силу воли. Закон Паркинсона: задача займет столько времени, сколько ты ей позволишь занять. Приемы развития воли: психологический настрой, преодоление трудностей. Активизация самовоспитания.

#### *Методики*

«Тест Айзенка» (подростковый вариант), тест «Каков ваш характер»; задание самому себе: наметить программу развития своей воли; пять-шесть главных недостатков характера, которые можно было бы устранить каждодневным усилием воли; Дневник самовоспитания.

*Инструкция:* «Откройте Дневник самовоспитания. Уточните свои цели и задачи. Выпишите новые, если они возникли.

Холерикам нужно учиться владеть своими эмоциями, сангвиникам — понимать состояние других людей, флегматикам — общаться с людьми и делать все быстро, меланхоликам — общаться с людьми и владеть своими чувствами. Пусть каждый подумает, есть ли у него сила воли; делает ли он те шаги, которые планирует, и отметит, какие шаги уже сделаны для достижения поставленных ранее целей».

#### **Занятие 1.3 Мои цели как ценность**

- Мы живем, чтобы оставить след. (Р. Гамзатов)
- Тому, кто не знает, куда плыть, никогда не будет попутного ветра. (Сенека)

#### *Содержание занятия*



Осознание обучающимися целей, дающих человеку смысл жизни.  
Понимание разницы между материальными и нематериальными целями.

Осознание собственных целей и стремлений. Мотив — побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. Цель - мотивация как проявление потребностей личности.

Осознание старшеклассниками того, что является для них самым значительным в жизни; какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

#### *Методики*

«Реестр ценностей»; «Поле ценностей группы»; «Золотая рыбка» (варианты: «Цели», «Глубинная цель»); «Мои потребности и окружающий мир» (варианты: «Хочу — могу — буду»; «Хочу» и «Надо»); «Что было главным в жизни»; «Ноутбук».

*Примечание.* Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на две части. Первая графа — более широкая, ее можно назвать «Мои цели и задачи», вторую — «Мои шаги по достижению целей». В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи

### **Занятие 1.4 Моя жизнь как ценность**

- Жизнь — это улыбка даже тогда, когда по лицу текут слезы. (Моцарт)
- Смысл жизни — сама жизнь, счастье ощущать, что вы живете. (Л. Толстой)

#### *Содержание занятия*

Осознание ценности понятия «жизнь». Осознание собственных жизненных ценностей. Исследование психологами уровня счастья различных

социальных категорий людей. Уровень удовлетворенности жизнью. Развитие адаптивных способностей. Осознавание своих страхов.

Жизненные планы. Сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон и жизнедеятельности в конкретной обстановке и вхождение человека и самостоятельную жизнь на основе собственного волеизъявления.

#### *Методики*

«Советы в кругу»; «Что было главным в жизни?»; «Линия жизни»; «Галактика моей жизни». Игра «Калоши счастья». «Дневник самовоспитания».

*Инструкция:* «Загляните в дневник. Изменилось ли уже что-то в Ваших планах со времени последнего заполнения дневник? Если изменения у Вас произошли, это не страшно. У каждого из нас после занятий возникают новые желания и новые мотивы. Уточняйте свои задачи. Запишите их в дневник (ноутбук)».

## **2 Блок «Другой- ценность»**

*Второй блок программы «Другой - ценность» позволяет старшеклассникам под особым углом взглянуть на ценности окружающих его людей и отношения с ними, научиться грамотно выстраивать взаимоотношения.*

### **Занятие 2.1 Семья как ценность**

- Любовь к родителям — основа всех добродетелей. (Цицерон)
- Неуважение к родителям есть первый признак безнравственности. (А. Пушкин)

#### *Содержание занятия*

Осознание ценности понятия «семья». Семья как устойчивый союз на основе любви. Что нам дает родительская семья? Конструктивное

взаимодействие с родителями. Оценка своих сыновних и дочерних качеств.  
Установление взаимопонимания с родителями.

#### *Методики*

«Три имени»; «Моя семья»; «Что человеку дано?»; «Эмиграция». Игра «Магазин одной покупки».

### **Занятие 2.2 Общение как ценность**

- Не добро быти человеку единому. (Из Библии)

#### *Содержание занятия*

Формирование убеждения: «Другой — это ценность». Осознание нравственных основ общения между людьми. Общение и уверенность в себе. Общение — необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления, психологической помощи другим. Развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать других.

Понятие «конфликтная личность». Необходимость гармонизации общения. Выявление качеств, необходимых для продуктивного общения. Развитие умения объективно относиться друг к другу. Формирование способов познания другого. Коррекция восприятия других и себя.

#### *Методики*

«Волшебная подушка»; «Конфликтная ли Вы личность?»; «Всеобщее внимание». Ведение дневника. Анализ круга своего общения по заданной схеме, разбор ситуаций-проб. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения».

### **Занятие 2.3 Дружба как ценность**

- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. (Пословица)
- Пристанью для корабля служит гавань, а для жизни — дружба. (Пифагор)

#### *Содержание занятия*

Дружба как устойчивая личная привязанность между людьми, возникающая на основе личной симпатии друг к другу, единства взглядов, интересов и целей. Взаимопонимание. Принятие человека. Внутренняя позиция. Что такое обаяние? Правила дружбы и товарищества.

#### *Методики*

«Прорвись в круг»; «Приятно ли со мной общаться?»; «Связующая нить». Игра «Наблюдатель».

### **Занятие 2.4 Любовь как ценность**

- Любовь — это сердце всего! (В. Маяковский)
- Любить - это не значит смотреть друг на друга, а смотреть в одном направлении. (А. Сент-Экзюпери)

#### *Содержание занятия*

Формирование представления о любви как ценности. Любовь - основа человеческой жизни, счастья. Потребность любить и быть любимым — одна из основных социальных потребностей человека. Осознание половых различий. Психологические различия юношей и девушек.

Что такое женственность и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность и как она формируется в юноше. Установки в любви. Сексуальные проблемы. Опасности секса.

#### *Методики*

«Ответы на записки»; «Требования среды»; «Портрет твоего идеала настоящей женщины» (вариант: составление списка «Женские достоинства»); «Портрет твоего идеала настоящего мужчины». Игры «Да — нет — может быть», «На плоту». Разбор ситуаций – проб.

### **3 Блок «Знание - ценность»**

*Четвертый блок программы «Знание - ценность» предполагает формирование осознанного отношения к получению знаний как необходимости для построения своей профессиональной перспективы и*

*дальнейшего личностного развития; формирование навыков саморегуляции, самоанализа, навыков планирования своей собственной жизни.*

### **Занятие 3.1 Образование как ценность**

- Человек сотворен, чтобы думать... (Б. Паскаль)
- Мыслью — следовательно, существую. (Декарт)

#### *Содержание занятия*

Познание как ценность. Ум как обобщенная характеристика познавательных возможностей человека. Индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека. Поиск внутренних ресурсов. Выработка умения поиска внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего. Развитие своих интеллектуальных возможностей и достижение высот в интеллектуально-познавательной сфере.

#### *Методики*

«Я в школе»; «Позитивное мышление»; «Умные слова»; «Я сам». Игра «На пне в лесу» (Metis qui que dues); «Ноутбук»; Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста.

*Инструкция:* «Откройте ноутбук. Посмотрите, какую цель Вы поставили перед собой в прошлый раз. Хотите ли Вы ее как-то изменить или пока все остается по-прежнему?»

### **Занятие 3.2 Профессия и успех как ценность**

- Труд избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды. (Ф. Вольтер)
- Труд всегда был и останется основанием человеческой ЖИЗНИ и культуры. (А.С. Макаренко)
- Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом. (Д. Леббок)

- Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить. (У. Джеймс)

### *Содержание занятия*

Труд как средство самовыражения и самоутверждения личности. Профессия как род деятельности, связанный с определенной областью общественного производства. Знакомство с основными иными, классами отделами и группами профессий. Определение старшеклассниками предпочтительного типа будущей профессии, склонности к типу профессии. Профессия и профессиограмма. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

Успех как высокий результат, самодостижение и общественное признание. Статус и социальные притязания. Здоровье — основа успеха. Ситуация успеха для «себя любимого»: как ее создать. Алгоритм создания ситуации успеха: выбор цели; определение своих сильных и слабых сторон; установка на готовность успешно действовать; определение пути наилучшего выхода из ситуации; контроль за ситуацией. Самооценка как регулятор поведения. Ее связь с уровнем притязаний. Изучение собственной самооценки.

Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.

### *Методики*

«Пришельцы»; «Ловушки-капканчики»; «Моя будущая профессия и окружающий мир». Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива»; «Гибкость»; «"Хочу" и "Надо"»; «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю — выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г. Маралову).

### **Занятие 3.3 Я и моя социальная роль**

#### *Содержание занятия*

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Социальная роль — это социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Групповая работа по освоению и усвоению отдельных черт поведения.

#### *Методики*

«Моя любимая игрушка», «Незаконченный тезис (люблю... — ненавижу...)», ролевая игра «Времена года», Дневник самовоспитания.

*Инструкция:* «Откройте Дневник самовоспитания. Уточните свои цели и задачи. Запишите новые, если они возникли. Отметьте, какие шаги сделаны для достижения поставленных ранее целей».

### **Занятие 3.4 Как жить по своей программе**

#### *Содержание занятия*

Десять заповедей человечности (по Д.С. Лихачёву). Знакомство с дневниками Л.Н. Толстого. Обсуждение алгоритма программы самовоспитания (примерного перечня вопросов к составлению программы самовоспитания).

#### *Методики*

Чтение и анализ отрывков из книг серии «Жизнь замечательных людей», художественных произведений, дневниковых записей. Начало работы по составлению своей программы самовоспитания на основе примерной формы программы: задачи (преодолевать чрезмерную нетерпеливость и вспыльчивость, преодолевать привычку к лени, развивать общительность и др.), пути и средства, отметка о результатах; Дневник самовоспитания.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Игры, тесты, упражнения к занятиям

#### «Визитка»

*Цель:* учить старшеклассников подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

*Инструкция.* Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

*Комментарий.* Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого старшеклассника для их лучшего запоминания.

#### «Советы в кругу»

*Цели:* помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; педагогу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

*Инструкция.* Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время — 2-3 минуты.

*Комментарий.* В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2—3 минуты.



### «Поле ценностей группы»

*Цель:* актуализировать проблему личных ценностей каждого и определить общие ценности группы.

*Инструкция.* Каждый должен написать на листочке слово «ценность» по буквам вертикально и истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той же буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

*Комментарий.* Возможно, что не у всех будет заполнена каждая строчка. В этом случае можно посоветоваться с другими. Затем в группе все определения зачитываются и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения, работающих в группе. Возможен вариант записи определений всех участников на доске как на «поле ценностей группы».

### «Реестр ценностей»

*Цель:* помочь старшеклассникам в осмыслении собственных ценностей и их ранжировании по значимости.

*Инструкция.* Каждый в течение 3 минут составляет свой «тайный» список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

*Комментарий.* Рекомендуется несколько раз возвращаться к составленному реестру в течение данного занятия, а также в продолжение всего тренинга с целью внесения (или невнесения) в него дополнений и изменений.

### «Галактика моей жизни»

*Цель:* дать возможность участникам тренинга посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

*Инструкция.* Каждый участник тренинга на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми ее «планетами» и «звездами».

*Комментарий.* По желанию ребята, выбрав роль астронома могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

### «Словесный портрет»

*Цели:* стимулировать самопознание старшеклассников; способствовать развитию умений анализировать и преодолевать барьеры, мешающие полноценному самовыражению.

*Инструкция.* Каждая группа участников из 5-7 человек в течение 5-7 минут должна коллективно составить подробный словесный портрет одного из представителей какой-либо другой группы, включающий не менее 10-12 признаков (черт характера, качеств личности, привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.д.), зафиксировать их. В «портрете» не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека.

*Комментарий.* Поочередно представители групп зачитывают «портреты», называя группу, к которой принадлежит человек, Чей словесный портрет представлен. В ходе чтения представители данной группы должны определить, кто из их группы выступил в роли «модели». Члены группы, после того как будет определена «модель», могут внести коррективы в «портрет», добавив его особенностями характера конкретного человека. Целесообразно в данном упражнении использовать музыкальное сопровождение.

### «Мои потребности и окружающий мир»

*Цель:* способствовать изучению и формированию у старшеклассников экологически оправданных потребностей.

*Инструкция:* «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси все, что хочешь, — для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

*Комментарий.* Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с получаемой информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы — достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

#### «Доволен ли я собой?»

*Цели:* помочь старшеклассникам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

*Инструкция.* Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяют 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

*Комментарий.* По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

#### «Мое лучшее "Я"»

*Цель:* способствовать формированию адекватной самооценки и осознанию целей самовоспитания.

*Инструкция:* «Подумай, кто из людей является твоим кумиром, кем ты восхищаешься и кого больше всего уважаешь. Имя его вслух произносить не надо — просто подумай и вспомни.

Начерти таблицу из пяти граф. Обозначь название первой графы: "Качества характера"; названия остальных граф пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их.

Теперь обозначь названия всех остальных граф таблицы: "Всегда"; "Обычно"; "Иногда"; "Никогда"

Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь их "звездочкой" в нужной графе».

*Комментарий.* После выполнения этого задания ведущий проводит обсуждение по вопросам: «Каким человеком ты хотел бы стать?»; «Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься осуждения и насмешек?»; «Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?».

#### «Что было главным в жизни?»

*Цель:* способствовать осмыслению старшеклассниками главных ценностей жизни.

*Инструкция:* «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?" При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

*Комментарий.* Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

#### «Эмиграция»

*Цель:* способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

*Инструкция:* «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен».

*Комментарий.* После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

#### «Хвастовство»

*Цели:* создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

*Инструкция.* Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты): «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах, т.е. о том, что он любит и ценит в себе».

*Комментарий.* На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

#### «Контраргументы»

*Цели:* создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

*Инструкция.* Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах — о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

*Комментарий.* Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости в некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 40-50 минут.

## «Интервью»

*Цели:* способствовать развитию самоанализа; оказывать помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих самовыражению обучающихся.

*Инструкция:* «Придумайте для каждого какой-либо вопрос. Вопрос может касаться его характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д.». На выполнение этого задания отводится время.

*Комментарий.* Упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг лицом друг к другу. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать 5 минут.

## «Конфликтная ли Вы личность?»

*Цель:* способствовать определению качеств, необходимых для продуктивного общения.

*Инструкция:* «Чтобы узнать, конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый его вопрос».

### Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:
  - а) не принимаю участия;
  - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
  - в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Выступаете ли Вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой учителей или других учеников:
  - а) нет;
  - б) только если имею для этого веские основания;
  - в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.
3. Часто ли спорите с друзьями:
  - а) только если это люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры — моя стихия.

4. Иногда приходится стоять в очереди. Как Вы реагируете, если кто-то пытается обойти тех, кто стоит впереди:

а) возмущаюсь в душе, но молчу — себе дороже;

б) делаю замечание;

в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как Вы к этому отнесетесь:

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

*Инструкция.* Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» — 4 очка, «б» — 2 очка, «в» — 0 очков.

От 22 до 32 очков: Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков: Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельских отношениях. Все это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков: споры и конфликты — это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но, если услышите замечание в свой адрес, становитесь неуправляемым. Ваша критика ради критики, а не для пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100% доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

#### «Волшебная подушка»

*Цели:* создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

*Инструкция:* «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно — со школой, возможно — со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

*Комментарий.* Упражнение дает возможность старшеклассникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята?»; «Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты



набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?»; «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»»

#### «Наблюдатель»

*Цели:* способствовать развитию эмпатии; учить пониманию другого человека, его состояния по его уловимым признакам, знакам проявления.

*Инструкция.* Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

*Комментарий.* Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

#### «Каким я себя представляю»

*Цель:* помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением окружающих о них.

*Инструкция:* «Каждый из вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других».

*Комментарий.* Эта часть упражнения проводится в течение 3 минут, затем участники разбиваются на подгруппы по 3 человека, и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

#### «Я сам»

*Цель:* способствовать формированию умения отстаивать свое мнение, позицию, решение.

*Инструкция.* Ведущий предлагает участникам разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждый

участник второй группы должен согласиться с принятым решением или дать свое.

### *Примеры*

Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твое решение?

На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твое решение?

*Комментарий.* В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настаивал на своем решении?»

### «Три имени»

*Цели:* способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

*Инструкция.* Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

*Комментарий.* На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

### «Всеобщее внимание»

*Цели:* развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих путем различных средств общения.

*Инструкция.* Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих.

*Комментарий.* Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путем каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

### «Гибкость»

*Цель:* развитие адаптивных способностей. *Инструкция.* Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнером. Задача каждого — нарушить устойчивое положение другого.

*Комментарий.* Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеваете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

*Вывод:* надо развивать в себе гибкость — то, что в науке называют «адаптивными способностями».

### «Линия жизни»

*Цель:* способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

*Инструкция.* «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая — впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее".)

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее".)

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

*Комментарий.* Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями.

Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек — линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта — это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

#### «Позитивное мышление»

*Цель:* поиск внутренних ресурсов; повышение самооценки.

*Инструкция.*

*Ведущий:* Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 секунд). Закройте глаза. Представьте себе, что вы идете через красивую, спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. Вы ощущаете покой, вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: «Я совершенно спокоен». Достаточно, если вы

тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что вы совершенно спокойны (20 секунд).

Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у вас есть способности к учебе и вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что вы все можете: «Я могу положиться на себя». Когда вы сидите так спокойно и уверенно, вы твердо знаете, что ваша учеба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: «Я все сделаю».

Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полными уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: «Я все могу».

Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... Откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и ваша учеба конечно же будет успешной.

*Комментарий.* Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения.

### «Я в школе»

*Цели:* способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

*Инструкция:* нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

*Комментарий.* Все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки — сверху вниз. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (не оценивая качества) свое мнение в двух аспектах: рациональный — что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить; эмоциональный — какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т.д.).

Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли; что он хотел показать, рассказать этим

рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен. После того как все выскажут мнение, резюме ведущего. Затем рассматривается второй рисунок. и т.д.

#### «Умные слова»

*Цель:* помочь старшеклассникам признать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

*Инструкция:* все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание иерархии слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность — в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему он именно так понимает эту иерархию.

*Комментарий.* В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.

#### «Что человеку дано?»

*Цель:* способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

##### *Инструкция*

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

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив, зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.

*Комментарий.* Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам

тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

#### «Карусель дел»

*Цель:* способствовать определению учащимися своих сильных и слабых сторон, повышению их самооценки.

*Инструкция:* «Напишите за 3-5 минут десять дел, которые удаются вам особенно успешно. Затем по принципу "карусели" листки с перечисленными делами передайте по кругу, пока к каждому не вернется его листок».

*Комментарий.* В ходе игры каждому участнику предлагается записать в своей тетради те дела из листков других ребят, которые он может отнести и к себе, но по каким-то причинам не включил их в свой перечень. Подводятся итоги: насколько у каждого расширился перечень дел по сравнению с началом игры.

#### «Хочу — могу — буду»

*Цели:* поиск внутренних ресурсов; развитие эмпатии; работа с установкой на готовность действовать.

*Инструкция:* всем надо разбиться на пары и подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чем добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов: «Я хочу», «Я могу», «Я буду».

*Комментарий.* В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения, и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

#### «Прошлые успехи»

*Цели:* поиск ресурсов, необходимых для достижения целей; укрепление самооценки.

*Инструкция:* «Нарисуйте солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче напишите событие, связанное с прошлым успехом».

*Комментарий.* Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлом — в решении проблемы, подобной сегодняшней. Эти успехи вписываются в первую очередь.

Во вторую очередь вписываются другие успехи, которые были у старшеклассника в прошлом.

Каждый участник получает возможность озвучить свои успехи (без комментариев).

#### «Ресурсы для достижения»

*Цель:* поиск ресурсов, необходимых для достижения целей.

*Инструкция:* снова нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

*Комментарий.* В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

#### «Связующая нить»

*Цели:* формирование убеждения: «Другой — ценность»; развитие эмпатии.

*Инструкция:* «Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: "Я благодарен тебе за то, что...", "Я рад знакомству с тобой, потому что..." и т.п.».

*Комментарий.* Когда катушка вернется к тому, кто начинал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

#### «Моя семья»

*Цель:* способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».



*Инструкция:* нарисовать рисунок на тему: «Моя семья». Затем сесть в круг и разложить на полу рисунки — сверху вниз.

*Комментарий.* Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Их пускают по кругу, и каждый высказывает свое мнение о рисунках в двух аспектах:

- рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;
- эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается об этих аспектах рисунков, не оценивая их. Сначала рассматривается первый рисунок. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен.

После того как все выскажут свое мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

#### «Ответы на записки»

Тема полового созревания и влечения актуальна для старшеклассников, но в то же время ее не принято обсуждать со взрослыми. Для некоторой отстраненности разговор на эту тему можно провести в форме ответов на вопросы в записках.

Ведущий говорит, что ему приходилось проводить подобное занятие, и старшеклассники присылали ему записки с вопросами. Наиболее интересные записки он сохранил и сейчас ответит на них, т.к. считает, что эта информация будет полезна и для тех, кто сегодня присутствует на занятии.

Далее ведущий предлагает участникам во время его рассказа писать на отдельных листочках бумаги свои вопросы и передавать ему.

Данное занятие можно провести отдельно для юношей и девушек. Вот возможные варианты вопросов: «Возраст, когда лучше всего жениться или выходить замуж»; «Что такое половое влечение?»; «Что такое половое

созревание?»; «Как происходит половое созревание у мальчиков и девочек?»; «В чем заключаются психологические различия юношей и девушек?»; «Когда же возможна физическая близость между юношей и девушкой?»; «Какие сексуальные проявления возможны в юношеском возрасте?»;... и т.д.

#### «Требования среды»

*Цели:* осознание половых различий; развитие эмпатии.

*Инструкция:* «Положите на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один лист ложится юноша, на другой — девушка. Кто-то из участников обведет их контуры на листе».

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура («контурная карта девочек»), а группа мальчиков — вокруг своего контура («контурная карта мальчиков»), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны «контурных карт» требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и девочкам.

Затем группы меняются «картами» и пишут внутри контура основные, востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

*Комментарий.* После упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного старшеклассника?»; «Реальны они или не реальны?»; «Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью?»; «Есть ли резервы совершенствования?»; «Когда не совпадают требования и реальность, что должны делать молодые люди?»;... и т.д.

#### «Прорвись в круг»

*Цели:* стимулирование групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включенным в

группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать круг и проникнуть в него.

*Комментарий.* То же самое может проделать каждый участник.

#### «Золотая рыбка»

*Цели:* осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

*Инструкция:* «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков».

Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

*Комментарий.* Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для старшеклассников.

#### «Цели»

*Цели:* осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

*Инструкция:* «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты,

чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например, к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

*Комментарий.* Это упражнение — хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

#### «Глубинная цель»

*Цель:* способствовать осознанию целей и ценностей своей жизни, развитию целеполагания.

*Инструкция.* «Попросите участников задавать вопрос, касающийся целей, после каждого ответа участника. Например: "Хочу купить машину —

это цель". — "Чего ты достигнешь, когда будешь иметь машину?" — "Я буду нравиться многим девушкам". — "Ты будешь нравиться многим девушкам, и что это тебе даст?"» и т.д.

*Комментарий.* Таким образом, определяется глубинная цель, которая связана с состоянием бытия: «Покой», «Благополучие», «Любовь». При обсуждении можно задать старшеклассникам вопросы: «Как изменится для вас мир, если ваш способ бытия, способ жизни будет ориентирован на эту цель?»; «Как обладание глубинной целью влияет на способ достижения поставленной вами промежуточной цели?»... и т.д.

### «Моя будущая профессия и окружающий мир»

*Цель:* способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

*Инструкция:* «Сейчас каждый из вас поработает с тестом "Мои склонности". Вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Для этого каждый из вас получит лист ответов, варианты ответов и текст опросника. Будьте внимательны, и предстоящая процедура не вызовет трудностей. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером. Отвечая на каждый вопрос, нужно спросить себя: "Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?"

+ 1 — скорее нравится, чем не нравится;

+2 — определенно нравится;

+3 — очень нравится;

-1 — скорее не нравится, чем нравится;

-2 — определенно не нравится;

-3 — очень не нравится.

После ответов на предложенные вопросы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбце. Наибольший положительный результат служит показателем выраженности вашей склонности к одному из типов профессий.

Выберите себе условно одну из профессий того типа, к которому у вас наибольшая склонность. Кем бы вы хотели работать в будущем? Возможно, этот проект и не сбудется, но попробуйте пофантазировать...»

*Комментарий.* Участникам тренинга ведущий предлагает тест «Мои склонности» (определение предпочтительного типа профессии по Е.А. Климову).

#### Лист ответов

1		2		3		4		5	
1а		1б		2а		2б		3а	
3б		4а		4б		5а		5б	
6а				6б				7а	
		7б		8а				8б	
		9а				9б			
10а						10б			
11а		11б		12а		12б		13а	
13б		14а		14б		15а		15б	
16а				16б				17а	
		17б		18а				18б	
		19а				19б			
20а						20б			
Сумма баллов									

#### Опросник

«Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

1а. Ухаживать за животными.

1б. Обслуживать машины, приборы (следить за ними, регулировать их).

2а. Помогать больным людям — лечить их.

2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.

- 3б. Следить за состоянием, развитием растений.
- 4а. Обрабатывать материалы (физическая обработка).
- 4б. Доводить товары до потребителя.
- 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.
- 5б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.
- 6а. Выращивать молодняк животных.
- 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
- 7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.
- 7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъемным краном, трактором и т.п.
- 8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии.
- 8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.
- 9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.
- 9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.
- 10а. Лечить животных.
- 10б. Выполнять вычисления, расчеты.
- 11а. Выводить новые сорта растений.
- 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.
- 12а. Быть арбитром в спорах, ссорах между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.
- 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах в какой-либо области науки, техники (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
- 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

- 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.
- 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях.
- 15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемом.
- 15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые).
- 16а. Делать лабораторные опыты.
- 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхности изделий.
- 17б. Осуществлять монтаж зданий или машин, приборов.
- 18а. Организовывать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т.п.
- 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
- 19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.
- 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
- 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.
- 20б. Работать на компьютере.

На доске для обучающихся по окончании работы появляется дополнительная информация:

- 1 – Человек – природа
- 2 – Человек – техника
- 3 – Человек – человек
- 4 – Человек – знаковая система
- 5 – Человек – художественный образ

1. Человек — природа: эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе. Растения, животные, микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.



2. Человек — техника: инженер, строитель, конструктор, чертежник, токарь, радиомонтажник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплинированным.

Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.

3. Человек — человек: учитель, врач, секретарь-референт, менеджер, продавец и др. Важно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. При работе по профессии этого типа необходимы следующие личные качества: устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память и др.

4. Человек — знаковая система: математик, оператор ЭВМ, программист, чертежник, лингвист и др. Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это и цифры, и коды, и условные знаки, естественные или искусственные языки, и чертежи. Для работы по этому типу профессий нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, воображением, сосредоточенностью, устойчивостью внимания, усидчивостью.

5. Человек — художественный образ: писатель, художник, дизайнер, музыкант, артист и др. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа: одаренность в какой-либо области искусства, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

«Приятно ли со мной общаться?»

*Цели:* самопознание; осознание своего потенциала в области общения.

*Инструкция*

*Ведущий:* Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться?».

Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним — выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с вами общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет — то «-». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются. Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

#### Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.
3. Самое мудрое — это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.
5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.
7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.
8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.
9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.
10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

#### Ключ

№ суждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
Балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

*Комментарий.* Для того чтобы подсчитать число баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «-», то вы получаете за него 5 баллов, если «+» — 0 баллов и т.д.

85-100 баллов: это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75-80 баллов: хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60-70 баллов: результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, — в этом твои успехи значительно скромнее.

0-55 баллов: откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя вес впереди. Будь внимательнее к людям!

«Преувеличение или полное изменение поведения» (Ролевая игра)

*Цель:* формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

*Инструкция.* Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение (вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается).

*Комментарий.* Если член группы не осознает недостатков этого поведения, он начинает утрировать противоположные качества. Например, робкий член группы должен говорить громким, авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

«Недописанное предложение»

*Цели:* стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

*Инструкция:* участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...»

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда ...»

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...»

«Думая о себе, я порой сомневаюсь,...»

*Комментарий.* Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

#### «Волшебное психологическое зеркало»

*Цели:* развивать способность к самоанализу; учить оценивать свои личные качества.

*Инструкция:* приведенные в таблице качества отнести к себе, отразить отношение к этим качествам в одной из трех граф.

Качества	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
----------	-----------------	---------------------	-------------------

1. Я счастливый			
2. У меня ничего не ладится			
3. У меня все получается			
4. Я тугодум			
5. Я неуклюжий			
6. Я зануда			
7. Я неудачник			
8. Я добросовестный			
9. Я обманщик			
10. Я фантазер			
11. Я оптимист			
12. Я надежный человек			
13. Я раздражительный			
14. Я умный			
15. Я слабовольный			
16. Я опрометчивый			

*Комментарий.* Участники выполняют упражнение для себя. При наличии доверительных отношений в группе желающие могут зачитать свои варианты.

«Портрет твоего идеала настоящего мужчины»

(Для юноши)

*Инструкция:* «Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящего мужчины. Составьте для себя своеобразный "Кодекс мужской чести"».

«Портрет твоего идеала настоящей женщины»

(Для девушки)

*Инструкция:* «Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей женщины. Составьте для себя перечень черт, составляющих женское достоинство».

«Ноутбук»

*Цель:* развитие рефлексивных способностей участников тренинга.

*Инструкция.* Ведение ноутбука должно стать привычным делом. Для этого его необходимо заполнять ежедневно, перед сном. Ноутбук может

содержать ответы на вопросы: «Что я сделал сегодня для достижения своей цели?»; «Что я сделаю завтра для достижения своей цели?»

*Комментарий.* В ноутбуке можно записывать аффермации. (Аффермация — это положительное утверждение (например, «Я спокойный, сильный, уверенный» и др.). Всего можно записывать ежедневно 7-9 аффермации, касающихся не только конкретной проблемы, но и качеств, которые обрисовывают портрет идеальной личности.

Важно записывать аффермации недоминирующей рукой (правша пишет левой рукой, левша, соответственно, — правой). Таким образом программируется долговременная память. Все повторяемые аффермации означают, что человек словно отождествляется с образом, который создает, и подкрепляет его вдумчивым записыванием соответствующих утверждений.

#### «Личная профессиональная перспектива»

*Цели:* способствовать формированию интереса к проблеме профессиональной перспективы; актуализация проблемы профессионального самоопределения.

*Инструкция:* «Возьмите листок бумаги. Проставляя номер очередного вопроса, сразу же записывайте свой ответ».

*Комментарий.* Обычно на весь опрос затрачивается 25-30 минут. После индивидуальной работы с опросником можно предложить желающим зачитать свои ответы в кругу. Можно предложить обучающимся самим оценить свои ответы (предварительно совместно разбираются 1-2 анонимные работы, и участники осваивают систему оценки на чужих примерах). Ориентировочные критерии оценок по каждому вопросу;

1 балл — отказ отвечать на данный вопрос;

2 балла — явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;

3 балла — минимально конкретизированный ответ (например: «Собираюсь поступать в институт, но не знаю в какой...»);

4 балла — конкретный ответ с попыткой обоснования;

5 баллов — конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

### Схема построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)

(по Е.Л. Климову)

Компоненты ЛПП	Вопросы и задания по схеме построения ЛПП
1. Осознание ценности честного труда (ценностно-нравственная основа самоопределения)	1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Осознание необходимости профессионального образования после школы	2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. Общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование ее изменения	3. Когда в России жить станет лучше?
4. Знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения)	4. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с букв м, н, с. (Если всего более 17 профессий, то это уже неплохо)
5. Выделение дальней профессиональной цели (мечты) и ее согласование с другими важными жизненными целями	5. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?
6. Выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели)	6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте
7. Знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы... (микроинформационная основа выбора)	7. Запишите три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три — связанных с обучением в вузе или колледже...
8. Представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей	8. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя — надо конкретнее)

Компоненты ЛПП	Вопросы и задания по схеме построения ЛПП
9. Представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих	9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению в учебное



10. Представление о внешних препятствиях на пути к целям	10. Кто и что может помешать Вам в достижении целей?
11. Знание о путях преодоления внешних препятствий	11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту)	12. Есть ли у Вас резервные варианты выбора?
13. Представление о смысле своего будущего профессионального труда	13. В чем Вы видите смысл своей профессиональной жизни? (Ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать?)
14. Начало практической реализации ЛПП	14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что Вы хорошо учитесь, нельзя: что Вы делаете помимо хорошей учебы?)

#### «Ловушки-капканчики»

*Цель:* содействовать осознанию участниками тренинга возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

*Инструкция:* ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.).

В группе выбирают «добровольца», который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для «добровольца» некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности-ловушке. А «доброволец» сразу должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен назвать свой вариант преодоления. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален.

Подводится общий итог: сумел ли главный герой преодолеть названные трудности.

*Комментарий.* Упражнение проводится в круге. Время проведения — 15-20 минут. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, участники захотят поделиться своим личным опытом и т.д.

Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

### «Пришельцы»

#### (Игра)

*Цель:* помочь участникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

*Инструкция.* По желанию из группы выбирают 2-3 человека, которые будут «гостями с дальней планеты», неожиданно оказавшимися в данном городе и данной группе. Время пребывания на Земле ограничено 15 минутами.

Необходимо за это время на срочно созванной пресс-конференции как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией. Гостям будет предоставлено короткое слово, в котором они сообщат самое главное о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях ее жителей.

После этого «журналисты» (остальная часть группы) задают вопросы. В течение 3-4 минут пришельцы готовятся в коридоре. Участники думают над содержанием вопросов. Через 15 минут гости садятся в круг на свои места. В

течение 5-7 минут каждый «журналист» и каждый «пришелец» на отдельном листе бумаги (не более 1/3, страницы) должны написать:

- каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них цивилизации («пришельцы» пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);
- стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, развивать с ней сотрудничество, по каким линиям («журналист»).

Листочки с сообщениями собирают и зачитывают.

*Комментарий.* В ходе обсуждения нужно определить, какой критерий развития общества является самым важным. Ведущий выписывает все предложения ребят на доске, после чего они поочередно обсуждаются.

В заключение ведущий может предложить и свои критерии. Например, это может быть возможность самореализации, предоставляемая обществом для каждого своего члена. Идеальным способом такой самореализации является свободный, творческий, общественно-полезный труд.

Время проведения — 45 минут. В ходе игры может возникнуть опасность перерастания игрового конфликта в межличностный, если «журналистам» не понравится образ жизни «чужой» цивилизации. При таком развитии игры ведущий может извиниться перед «пришельцами» за некорректность отдельных представителей прессы и предложить участникам игры вести себя более солидно.

### «Ведущее полушарие»

#### Задание-тест 1.

1. Быстро, не думая, переплетите пальцы обеих рук. Большой палец какой руки (правой или левой) оказался сверху? Разомкните руки и переплетите пальцы наоборот. Как удобнее? Напишите буквы П (правая), Л (левая). И так пишете в каждом последующем задании.

2. Не раздумывая, скрестите руки на груди, став в «позу Наполеона». Предплечье какой руки оказалось сверху? Попробуйте сделать наоборот. Как удобнее? Напишите буквы П и Л.

3. Покажите, как вы аплодируете. Как правило, активно при этом перемещается ведущая рука, ударяя о другую, почти неподвижную.

4. Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень и глядя на нее обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурьте один глаз, потом — другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз ведущий, и наоборот.

5. Возьмите в каждую руку по карандашу и, действуя одновременно обеими руками, нарисуйте, не глядя, круг, квадрат, треугольник. Сравните изображения каждой пары фигур. Изображения, выполненные ведущей рукой, обычно выглядят более полными и правильными.

Теперь подсчитайте, сколько у вас П и Л. Если в четырех или пяти пробах ведущая рука — правая, то ведущее полушарие — левое. Если наоборот, то — художественное.

#### «"Хочу" и "Надо"»

Субъективная позиция старшеклассника развивается и формируется тогда, когда он начинает отдавать себе отчет в собственной жизни. При этом его «хочу» из эмоционально окрашенного желания иметь что-либо трансформируется в «хочу» как стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Групповая игра «"Хочу" и "Надо"» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить

загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями, например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей» ...

Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

#### «Калоши счастья»

Игра получила такое название по одноименной сказке Г.Х. Андерсена.

Фабула игры: Фея счастья сообщает Фее печали, что у нее есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком.

Фея печали возражает: надевший такие калоши обретет немедленное желание от них избавиться. Предлагается разрешить спор всем присутствующим.

Ведущий предлагает участникам поочередно выбрать карточку из заранее подготовленных, прочитать, какое «счастье» ему досталось. Тут же Фея счастья объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А Фея печали торопится объявить, сколько неприятностей падет на голову того, кто такое счастье приобретет. Например, играющему карточка «счастья» сообщает, что у него «появился новый друг, умный и интересный собеседник».

Фея счастья замечает, что это прекрасно, что такое счастье сулит играющему богатое общение, минуты радости жизни, общее интересное дело, а Фея печали замечает, что от такого счастья лишь прибавились заботы: умный всегда будет поправлять тебя, своими разговорами держать в постоянном напряжении; разбегутся приятели, которые не очень умные.

Теперь играющий выбирает либо сторону Феи счастья, либо сторону Феи печали и переходит в «лагерь» одной из этих волшебных дам.

- Примерное содержание карточек:
- Поступишь в университет — и тебе легко будут даваться науки.
- Станешь очень богатым.
- Тебя полюбит первая красавица мира.
- Тебе подарят собаку.
- Будешь самым сильным в мире.
- У тебя будет модная красивая одежда.
- Станешь владельцем автомобиля.

Во время рефлексии следует развернуть идею амбивалентности мира, сочетания противоречий в одном явлении, тесной связи счастья и несчастья, радости и неприятности, удовольствия и огорчения.

Ни в коем случае не следует делать никаких оценочных суждений по поводу выбора детьми «лагеря счастья» или «лагеря печали». Противоречивость мира всегда требует от человека разрешения тех или иных противоречий. Его выбор определяется способностью разрешить эти

противоречия. Таким образом, каждый становится «строителем» своей судьбы.

### «Предлагаю — выбираю»

Групповое дело под названием «Предлагаю — выбираю» («Предложи помощь») учит в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

В период повышенного интереса к рынку и финансовой стоимости жизни, когда понятие «предлагаю» наполнилось узко материальным содержанием, а слово «выбор» приобрело ограниченное («базарное») значение, необходимо ввести в сферу внимания наших детей духовный выбор как поведенческий акт, а поведенческий акт — как духовное взаимодействие.

Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры — «супер-суперигры» — претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же, на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например,

«У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Привлекательная сторона игры — отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая — слышать», «глядя — видеть», «общаясь — воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темпо-ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер-суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю — выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

«На пне в лесу»

(«Metis quique dues» (лат. — «Разум — Бог каждого»))

Игра имеет два названия. Первое — «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и



задумался. Второе — «Разум — бог каждого», потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может — он сам себе Бог в своем отношении к жизни.

Интрига игры — в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием и не делают этого при несогласии.

Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение — все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание.

Сидящие «на пне» обычно произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом, группа подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях.

Предложим опробованные на практике темы и суждения, разместив их напротив друг друга, как если бы это отражало момент игры.

- Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому что...	- Я люблю уроки, на которых стоит тишина, потому что...
- Я не люблю уроков, на которых приходится напряженно думать, потому что...	- Я люблю уроки, когда нужно напряженно думать, потому что...
- Мне нравится работать у доски, потому что...	- Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому что...
- Мне нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...	- Мне не нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...
- Мне обидно, когда на меня кричат, потому что...	- Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...
- Мне не обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...	- Мне обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...
- У меня нет денег, так как я еще не работаю, но мне...	- У меня всегда есть деньги, хотя я не работаю, и мне...
- Родители вовсе не обязаны давать мне денег, так как...	- Родители обязаны давать мне деньги, так как...
- Иметь дело с человеком, у которого много денег, приятно, так как...	- Иметь дело с человеком, у которого много денег, неприятно, так как...

Особенный эффект производит игра, если в группе что-то случается и ведутся длительные дискуссии проблемного характера. Тогда педагог может сказать: «Не посидеть ли нам на пне в лесу?» — и заготовленные карточки с самыми различными точками зрения на происшедшее помогут многостороннему рассмотрению проблемы.

Заключительным аккордом может служить методика недописанного тезиса: «Теперь, когда я окажусь в лесу на пне...» — дети называют вопрос, о котором они хотели бы подумать.

«Пень в лесу» — условность, она может быть заменена «камнем в степи», «песком у моря», «скамейкой в саду».

Примечание. Очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону «сидящего на пне». Ведущий должен обратить внимание всех на то, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными — такое возможно в нашем противоречивом мире.

#### **Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста**

Дорогой друг! Тебе предлагается ответить на вопросы, касающиеся твоих познавательных интересов и склонностей, а также особенностей их осуществления. Это поможет тебе и твоим наставникам оценить значение взаимодействия педагогов, проанализировать твою индивидуальную образовательную траекторию и внести в нее возможные изменения.

Из числа предложенных ты должен выбрать такой вариант ответа, который в большей степени соответствует твоим взглядам. Напротив, его номера в бланке ответов поставь галочку или крестик. Укажи ответы на все вопросы, кроме последнего. На него нужно дать самостоятельный письменный ответ.

1. Ты с удовольствием посещаешь школьные занятия?
  - а) Всегда;
  - б) иногда;
  - в) нет.

2. Во время уроков в школе учителя сообщают вам информацию о том, в каких кружках, секциях, студиях вы можете заниматься?

- а) Всегда;
- б) иногда;
- в) нет.

3. Ты посещаешь учреждения дополнительного образования: кружки, секции, студии, мастерские и проч.?

- а) Да;
- б) нет.

4. Ты имеешь возможность в учреждении дополнительного образования углублять знания и умения, полученные в школе на любимых предметах?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

5. Позволяют ли тебе занятия в учреждениях дополнительного образования обобщить, привести в систему свои знания, найти способ их применения на практике?

- а) Всегда;
- б) иногда;
- в) нет.

6. Побуждают ли тебя посещение школы и учреждения дополнительного образования планировать свой день и учебную неделю?

- а) Всегда;
- б) иногда;
- в) нет.

7. Способствует ли взаимодействие школьных уроков и занятий в учреждениях дополнительного образования повышению уровня твоего общего развития?

- а) Всегда;

б) иногда;

в) нет.

8. Повышаю! ми знания, умения и навыки, полученные в учреждениях дополнительного образования и демонстрируемые в школе, твой авторитет среди сверстников?

а) Всегда;

б) иногда;

в) нет.

9. Проводят ли для вас руководители кружков (секций) и школьные учителя совместные мероприятия?

а) Всегда;

б) иногда;

в) нет.

10. Сложились ли твои профессиональные интересы под общим влиянием педагогов школы и учреждений дополнительного образования?

а) Да;

б) не только;

в) нет.

11. Удовлетворены ли твои родители тем, что ты занимаешься не только в школе, но и посещаешь учреждения дополнительного образования?

а) Да;

б) нет.

12. Что бы ты предложил изменить в сотрудничестве школы и учреждений дополнительного образования?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Шкала социально-психологической адаптированности (СПА)

(К. Роджерс и Р. Даймонд.

Адаптирована Т. В. Снегиревой)

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этой шкалы, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за собственное поведение.

Шкала состоит из 101 суждения, из них: 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе чувство собственного достоинства и умение уважать других; открытость реальной практике деятельности и отношений; понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.); 37 — критериям дезадаптированности (неприятие себя и других; наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта; кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности; негибкость психических процессов); 28 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

#### *Описание*

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

*Инструкция:* «На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под

высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас.

Если содержание высказывания совершенно к Вам не относится, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на Вас, обведите цифру 2. Если Вам кажется, что Вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, — обведите цифру 3.

В тех случаях, когда Вы не можете решить, относится ли к Вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведите цифру 4.

Если Вы считаете, что это похоже на Вас, но Вы не уверены - обведите цифру 5.

Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на Вас, обведите цифру 6.

И наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, Вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже» — обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано вверху и внизу на каждой из следующих страниц.

Переверните страницу и начинайте работать.

Вверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы:

«Совершенно ко мне не относится» — 1;

«Не похоже на меня» — 2;

«Пожалуй, не похоже на меня» — 3;

«Не знаю» — 4;

«Пожалуй, похоже на меня» — 5;

«Похоже на меня» — 6;

«Точно про меня» — 7.

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.

4. Я предъявляю к себе большие требования.

5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.

6. Я часто чувствую себя униженным.

7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).

8. Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.

10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.

11. Я сам виноват в своих неудачах.

12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.

13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.

15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.

17. Я люблю мечтать — иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.

18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.

19. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.

20. У меня часто портится настроение: вдруг находят уныние, хандра.

21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.

22. Люди, как правило, нравятся мне.

23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться,
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины — даже тогда, когда как будто бы ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.



41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный, порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам: они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно — быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

62. Я презираю себя сейчас.

63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.

64. Мне не хватает духу встретиться с трудностями или попасть в ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.

65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.

67. В целом я хорошо отношусь к себе.

68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.

69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.

70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.

71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.

72. Я удовлетворен собой.

73. Я неудачник. Мне не везет.

74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.

75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)

77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?

78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.

79. Я умею упорно работать.

80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.

81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

82. Я всегда говорю только правду.

83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять — и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Я умный.

89. Иной раз я люблю прихвастнуть.

90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.

92. Я никогда не опаздываю.

93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Я отличаюсь от других.

95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.

97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.

*Обработка и интерпретация результатов*

Показателями адаптированности (1+) служат высказывания: 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 68, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; показателями дезадаптированности (1-) — высказывания: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных (1+) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (1-), попавших и позиции 1, 2, 3:

$$K_a = N_1 + (5, 6, 7) + N_{1-(1,2,3)}.$$

Так как позитивных суждений в шкале 36, а негативных — 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента — 73, минимальная — 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных (1+) высказываний, распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (1-), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (8-10-е классы) средние индексы социально-психологической адаптированности (СПА) располагаются обычно в пределах 39-44 баллов. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями — успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе — крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных.

Одной и той же величины индексы — скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, — могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об

особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности.

За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать и об отклонениях в сфере сугубо субъективных переживаний ребенка, в системе причин и условий возникновения которых школьному психологу и предстоит разобраться.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от 1 до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений.

1. Приятие — неприятие себя (соответственно суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 7 высказываний).

2. Приятие других — конфликт с другими (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 — в целом 6 и 7 высказываний).

3. Эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) — эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений).

4. Ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) — ожидание внешнего контроля (расчет

на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 - итого 13 и 9 высказываний).

5. Номинарование — ведомость (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87, т.е. 3 и 8 суждений).

6. «Уход» от проблем (17, 18, 54, 64, 86 — 5 высказываний). Достоверность статистических различий, которые выступают между разными группами учащихся в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев критерия Вилкоксона для разностей пар и U-критерия Манна и Уитни.

Отбирая суждения, набравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью критерия Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно 45 минут. Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

### **Диагностика ценностных ориентации школьников**

**(М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)**

Диагностические категории — показатели теста (качественный анализ).

Шкала «Познание как ценность» соответствует в анкете содержательному блоку I. Вопросы анкеты нацелены на выявление у учащихся потребности в познании и эмоционального восприятия процесса познания (позитивного или негативного). Важно определить такие проявления ценности познания, как увлеченность учебой в школе, стремление к получению представлений об основных законах природы и общества, творческий подход к выполнению той или иной задачи (в т.ч. учебной), готовность прилагать определенные усилия в познавательной деятельности и в процессе освоения новых видов деятельности.

Собственно, шкала определяет степень выраженности у учащихся стремления к приобретению знаний об окружающем мире и их отношение к познанию.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует об истинной роли в жизни конкретного обучающегося учебного процесса и о месте образования в его жизни вообще. У учащихся, достигших высокого уровня, велика потребность в познании, а познавательный процесс вызывает позитивные эмоции, доставляет удовольствие и является важным содержательным моментом в жизни.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о понимании учащимися значения образования, о восприятии познания как важной ценности в жизни, хотя полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности в сознании старшеклассников, достигших среднего уровня, не произошло.

Низкий (3) уровень баллов свидетельствует о незначительной ценности познания для конкретной личности либо об отсутствии этой ценности в сознании личности вообще (при результате 0 баллов — 0%). Потребность в познании в этом случае минимальная или фактически отсутствует. Учащийся избегает ситуаций, которые требуют от него приложения каких-либо усилий при решении познавательных задач или при освоении новых видов учебной деятельности.

Шкала «Я — ценность» представлена в анкете содержательным блоком II. Вопросы ориентированы на выявление отношения (позитивного или негативного) к себе, на определение степени самовосприятия, характера образа «Я». Как известно, в поведении старшеклассника эти факторы проявляются в наличии уверенности в собственных силах, веры в свои достижения и успехи, в открытости и искренности при общении с другими людьми, в знании собственных позитивных качеств и в умении опираться на свои сильные стороны и способности. Шкала «Я — ценность» позволяет обратить внимание на то, формируются ли у обучающихся такие важные личностные характеристики, как стремление к самопониманию, осознание

собственных чувств и поступков, интерес к себе как к личности и индивидуальности, способность принимать себя таким, как есть.

Таким образом, данная шкала определяет характер отношения старшеклассника к себе, степень выраженности у него восприятия себя как личности и индивидуальности, способность ценить свои достоинства, осознание собственной значимости и неповторимости. Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует о практически сформировавшейся структуре «Я» старшеклассника, высокой степени позитивного самовосприятия, об умении самовыражаться, уважительном отношении к себе как к личности и индивидуальности.

Средний (2) уровень показывает, что учащийся уделяет собственному «Я» достаточно много внимания, старается быть позитивным в своем самовосприятии, а также серьезно задумывается о способах самовыражения.

Низкий (3) уровень баллов по данной шкале означает, что старшеклассник редко задумывается или вообще не уделяет внимания самовосприятию, самовыражению и собственной индивидуальности, негативно относится к себе. Ценностное отношение к себе как личности в основном не сформировано, присутствует низкий уровень самопринятия и самоуважения.

Шкала «Другой — ценность» отражается содержательно в блоке III анкеты и указывает на то, какие установки (позитивные или негативные) формируются у респондентов по отношению к другим людям, готовы ли они воспринимать другого человека как индивидуальность, как личность, стремятся ли проявлять доброжелательность, уважительность, доверие, веру в личностный потенциал другого.

Этот показатель определяет степень выраженности восприятия другого человека как индивидуальности, уважения к другому и умения конструктивно выстраивать межличностные отношения

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает наличие у старшеклассников ценности восприятия индивидуальности



другого человека. Высокий балл свидетельствует о склонности учащегося воспринимать природу человека в целом как положительную, а потому и способности к быстрому установлению тесных эмоциональных контактов с другими людьми при их безусловном восприятии и ориентации на их индивидуальные особенности очевидны.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует, что старшеклассники признают индивидуальность другого человека как ценность, стараются уважать других людей, однако не всегда им удается безусловно воспринимать другого человека и конструктивно общаться с ним на основе учета его индивидуальных особенностей.

Низкий (3) уровень баллов по данной шкале демонстрирует отсутствие восприятия другого человека как ценности и индивидуальности, отсутствие уважительного отношения к окружающим, недостаток умения общаться с ними доброжелательно и конструктивно.

Шкала «Общественно полезная деятельность» соответствует содержательному блоку IV и показывает, в какой степени на данный момент учащийся разделяет важность общественно полезной деятельности как личностной ценности. Вопросы анкеты позволяют определить, в какой степени старшеклассник обладает характеристиками, свидетельствующими о развитии данной ценности: ориентация на общественную значимость выполняемого дела; интерес к участию в общественно полезном труде; стремление приносить пользу другим людям и бескорыстие; поддержка деловитости и активности окружающих людей, поощрение их инициативности; стремление к развитию собственной деловитости и творческого отношения к любому виду деятельности; нацеленность на полезность и важность своей деятельности для других.

Таким образом, эта шкала определяет степень выраженности у учащихся сознательного отношения к общественно полезной деятельности или, иными словами, уровень осознания сущности человека как существа общественного.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает готовность старшеклассников приносить пользу своей деятельностью всему обществу или конкретной группе, быть активными в общей деятельности. Высокий балл свидетельствует о наличии у учащихся такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о том, что старшеклассники понимают важность общественно полезной деятельности и готовы отдавать ей некоторую часть своего времени и сил, но не всегда это становится результатом их личной инициативы и самостоятельности.

Низкий (3) уровень баллов показывает, что старшеклассник не осознает значимость участия каждого отдельного индивида в общественно полезной деятельности и не представляет своей роли в ней. Низкий балл свидетельствует об отсутствии у учащегося такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность. Он не считает общественно полезную деятельность важной личностной ценностью.

Шкала «Ответственность как ценность» представлена в анкете Содержательным блоком V. Вопросы, адресованные учащимся, выявляют степень ответственности старшеклассника за то, что случается с ним в его жизни; определяют, испытывает ли он потребность в обосновании и объяснении совершаемых им действий, стремится ли анализировать свои поступки и считает ли самоанализ важным началом в психологии взрослого человека; выясняют, руководствуется ли молодой человек при принятии решений принципами, основанными на чувстве долга, «обременяет» ли себя добросовестным отношением к выполняемым делам.

Данную шкалу следует признать крайне важной в плане формирования социально адаптивной личности.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по данной шкале, свидетельствует о наличии у старшеклассников чувства ответственности как особо важной личностной характеристики, а также о признании ответственности в качестве базовой характеристики личности. У таких

учащихся преобладает интернальный (внутренний) контроль, достаточно сильно развита рефлексивная позиция и стремление к самоанализу.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о признании старшеклассниками важности ответственности как личностного качества, о стремлении проявлять ее в своих поступках. Однако не всегда для старшеклассников бывают возможными понимание и осознание мотивов своих действий. Наряду с интернальным, достаточно частым бывает и экстернальный (внешний) контроль.

Низкий (3) уровень баллов показывает, что учащиеся в очень малой степени осознают либо вообще не осознают необходимости ответственности человека за его поступки в жизни, за выбор модели поведения. В этом случае преобладает экстернальный контроль в жизненно важных ситуациях. Личность не считает ответственность ценностью, проявляет при этом низкий уровень рефлексии.

### **Анкета для учащихся старших классов**

*Уважаемый старшеклассник!*

Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Из двух утверждений, обозначенных буквами «А» и «Б», выбери то, которое тебе больше нравится и лучше согласуется с твоим мнением.

Поставь знак «+» напротив того утверждения, которое в большей степени соответствует твоей точке зрения. Помни, что здесь нет плохих и хороших, правильных или неправильных ответов, а самым лучшим ответом будет тот, который ты выберешь по первому побуждению.

#### **I**

1. А. Я думаю, что выражение «Век живи — век учись» неверно.

Б. Выражение «Век живи — век учись» я считаю правильным.

2. А. Большая часть из того, что я делаю на занятиях в школе, доставляет мне удовольствие.

Б. Лишь немногие из учебных занятий в школе по-настоящему меня радуют.

3. А. Усилия, которых требует процесс познания, слишком велики.

Б. Усилия, которых требует процесс познания, стоят того, ибо доставляют удовольствие и приносят пользу.

4. А. Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве и познании.

Б. Вряд ли в творчестве и познании можно найти смысл жизни.

5. А. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда вызывают у меня раздражение.

Б. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

6. А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах природы и общества.

Б. Мне кажется, что без знания основных законов бытия многие люди вполне могут обойтись.

7. А. На уроках мне чаще всего бывает скучно.

Б. На уроках мне никогда не бывает скучно.

8. А. Я очень увлечен учебой в школе.

Б. Я не могу сказать, что очень увлечен учебой в школе.

9. А. Мне нравится учиться в школе, даже если порой у меня не все получается.

Б. Мне не нравится учиться в школе.

10. А. Если бы была возможность решать самому, я бы занятия в школе посещал по своему выбору.

Б. Я огорчаюсь, когда из-за болезни или по иной уважительной причине мне приходится пропускать занятия в школе.

## II

1. А. Я чувствую себя неловко, когда мне говорят комплименты.

Б. Я прихожу в восторг, когда мне говорят комплименты.

2. А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

Б. Я определенно себе нравлюсь.

3. А. Я верю в себя тогда, когда чувствую, что способен справиться с проблемами, возникающими передо мной.

Б. Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими проблемами.

4. А. Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.

Б. Мое чувство самоуважения лишь в небольшой степени зависит от моих достижений.

5. А. Иногда я стыжусь проявлять свои чувства.

Б. Я никогда не стыжусь проявлять свои чувства.

6. А. Я всегда уверен в себе.

Б. Не могу сказать, что я всегда уверен в себе.

7. А. Самоанализ всегда необходим человеку.

Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

8. А. Мне всегда удастся руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

Б. Мне не часто удастся руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

9. А. Иногда мне трудно быть искренним, даже тогда, когда мне этого хочется.

Б. Мне всегда удастся быть искренним.

10. А. Мне кажется, что у меня есть немало позитивных качеств.

Б. Мне кажется, что мне нечем гордиться.

### III

1. А. Я думаю, что большинству людей можно доверять.

Б. Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не следует.

2. А. Люди редко раздражают меня.

Б. Люди часто раздражают меня.

3. А. Большинство людей стремится выбирать легкий путь.

Б. Думаю, что большинство людей не склонно искать легкие пути.

4. А. Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что судьба к ним несправедлива.

Б. Многие люди завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

5. А. О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

Б. Обычно оценить человека очень легко.

6. А. По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.

Б. Достоинства человека заметить гораздо легче, чем его недостатки.

7. А. Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

Б. Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

8. А. Я проявляю свое расположение к человеку независимо оттого, взаимно ли оно.

Б. Я не проявляю своего расположения к человеку, не будучи уверенным в том, что оно взаимно.

9. А. Мне нравится большинство людей, которых я знаю.

Б. Большинство людей, которых я знаю, мне не нравится.

10. А. В беседе я уделяю максимум внимания мнению своего собеседника.

Б. В беседе с другим человеком я прилагаю максимум усилий к тому, чтобы моя точка зрения была услышана и принята.

#### IV

1. А. Главное в жизни — нравиться людям.

Б. Главное в жизни — приносить пользу людям.

2. А. Выбирая для себя занятие, я всегда стремлюсь к тому, чтобы оно было общественно значимо, полезно не только мне, но и другим.

Б. Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

3. А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

Б. Я считаю, что имею право ожидать от людей правильной оценки того, что я для них делаю.

4. А. Если учитель обращается ко мне с какой-либо просьбой или поручением, то я этому радуюсь и выполняю его с удовольствием.

Б. Дополнительные поручения или просьбы учителя меня не радуют, так как это отвлекает меня от других интересных для меня дел.

5. А. Мне нравится участвовать в субботниках или трудовых десантах.

Б. Я огорчаюсь, когда нужно участвовать в субботниках или трудовых десантах, так как это отвлекает от важных для меня дел.

6. А. Я всегда чувствую активность, сильное стремление к деятельности, присутствие значительного запаса энергии.

Б. Думаю, что чрезмерная активность и деловитость могут повредить человеку.

7. А. Люди, которые всегда активны и деловиты, меня раздражают.

Б. Мне нравятся активные, энергичные, деловые люди.

8. А. Низкооплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

Б. Интересное, творческое содержание работы — само по себе награда.

9. А. Я считаю необходимым всегда следовать правилу: «Не трать времени даром».

Б. Я не считаю необходимым всегда следовать правилу: «Не трать, времени даром».

10. А. Я стремлюсь к тому, чтобы сделать для себя и окружающих что-нибудь значительное, и переживаю, если это не удастся.

Б. Я никогда не переживаю из-за того, что не делаю ничего значительного для себя и окружающих.

1. А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю по собственному желанию.

Б. У меня никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю по собственному желанию.

2. А. Я стараюсь относиться добросовестно ко всему, что я делаю.

Б. Я не слишком расстраиваюсь от того, что выполнил какое-то дело не очень добросовестно.

3. А. Я считаю, что люди должны заниматься самоанализом.

Б. Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

4. А. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

Б. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

5. А. Я не огорчаюсь, если по объективным причинам не удастся выполнить какие-либо обещания, данные другим людям.

Б. Мне бывает очень неприятно, если я нарушил обещание даже по не зависящим от меня причинам.

6. А. Думаю, что благополучие и успех в школьном обучении возможны для меня только при активной помощи и поддержке родителей.

Б. Думаю, что я должен сам нести ответственность за собственные неудачи в школе.

7. А. Я выполню задачу или поручение качественнее и лучше, если буду знать, что меня контролируют.

Б. Я самостоятельно доведу порученное мне дело до конца, если меня никто не контролирует.

8. А. Могу уверенно сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

Б. Не могу сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

9. А. Могу сказать, что у меня есть чувство долга.



Б. Не могу сказать, что я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

10. А. Я всегда чувствую ответственность за все, что случается в моей жизни.

Б. Иногда я думаю, что за многое из того, что случается в моей жизни, ответственны те люди, под влиянием которых я стал таким, каков я есть.

*Спасибо за ответы! Благодарим за участие в анкетировании!*

### *Обработка и интерпретация результатов анкетирования*

Анкета состоит из пяти содержательных блоков (шкал), каждый из которых содержит 10 вопросов. Максимальная оценка каждого из показателей—10 баллов, т.к. за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл.

Необходимо подсчитать сумму баллов, набранных старшеклассником по каждому содержательному блоку. Это позволит определить степень выраженности у учащегося той или иной ценностной ориентации, увидеть, какие из пяти базовых ценностей личности приняты в большей степени, а какие — требуют усилий для их развития

Для изучения наличия ценностных ориентации как одного из показателей результативности образовательного процесса предлагается рассматривать три уровня проявления названных ценностей: 1-й — высокий, 2-й — средний, 3-й — низкий (табл. 1).

По итогам диагностики ценностных ориентации у старшеклассников можно получить информацию о качестве образовательного процесса и его эффективности в деятельности, направленной на формирование у учащейся ценностной ориентации (табл. 2).

Таблица 1

Определение уровней ценностных ориентации

Показатели ценностных ориентаций	Уровни ценностных ориентаций (в баллах)		
	1	2	3
I. Познание	8-10	5-7	0-4
II. Я ценность	8-10	4-7	0-3
III. Другой ценность	8-10	4-7	0-3
IV. Общественно полезная деятельность	9-10	4-8	0-3
V. Ответственность	9-10	6-8	0-5

Количественный анализ показателей указывает на успех в деятельности по формированию базовых ценностей, если результаты зафиксированы на 1-2-м уровнях.

Если результаты фиксируются на 3-м уровне, то это указывает на низкую степень развитости ценностных ориентации.

Предлагается определенный алгоритм обработки и интерпретации результатов.

1. Необходимо сравнить между собой процентные показатели числа учащихся, имеющих высокий уровень развития ценностных ориентаций на всех этапах диагностики, по каждому показателю в отдельности.

2. Сравнить процентные показатели числа старшеклассников, имеющих нормальный уровень развития ценностных ориентации на всех этапах диагностики, по каждому показателю в отдельности.

3. Сравнить процентные показатели числа старшеклассников с низким уровнем развития ценностных ориентации на каждом этапе диагностики.

Для сравнения может быть применен t-критерий Стьюдента (критерий значимости различий), позволяющий определить статистическую значимость степени приращения в росте конкретного показателя.

Таблица 2

Примерные результаты диагностики ценностных ориентации

№ вопроса	Показатели ценностных ориентации				
	I. Познание	II. Я - ценность	III. Другой — ценность	IV. Общественно полезная	V. Ответ- ственность
1	Б	Б	А	Б	А
2	А	Б	А	А	А
3	Б	Б	Б	А	А
4	А	Б	А	А	А
5	Б	Б	А	А	Б
6	Л	А	Б	А	Б
7	Б	А	А	Б	Б
8	А	А	А	Б	А
9	А	Б	А	А	А
10	Б	А	А	А	А

### Рекомендации по формированию ценностных ориентаций у старшеклассников

1. Формирование ценностных ориентаций наиболее целесообразно в младшем юношеском возрасте, что согласуется с возрастными особенностями и отвечает основным потребностям личности в данный период.

2. Процесс формирования ценностных ориентаций необходимо строить исходя из особенностей социального окружения, исторического контекста, и комплексно по нескольким направлениям.

3. Направления формирования ценностных ориентаций, наиболее приемлемые в условиях современного поликультурного образовательного пространства – это: **локус** «Я – ценность», «Другой – ценность», «Познание – ценность».

4. Работу необходимо выстраивать с применением психологического, педагогического и философского знания о методах и приемах формирования ценностных ориентаций, а также о смысловом наполнении изучаемых и прививаемых понятий.

5. При тренинговой работе необходимо соблюдать правила численности группы, основные требования к внутригрупповому взаимодействию.

6. Каждое занятие должно нести положительный эмоциональный заряд, создавать атмосферу доброжелательности и открытости, в чем особую роль играет сама личность педагога (психолога).

7. Целесообразно отслеживать эффективность проведенной работы с помощью диагностических материалов и статистической обработкой данных.

8. При включении элементов тренинговой работы в образовательный процесс педагогами, в отсутствие специалиста психолога,

необходимо соблюдать корректность в применении методов психологического воздействия и следовать принципу «не навреди».

9. В поликультурной образовательной среде, прежде чем проводить работу по формированию ценностных ориентаций, педагогу (психологу) необходимо лично подготовиться, пройти тренинги или получить консультации у специалистов по этнокультурному образованию.

10. Формирование ценностных ориентаций желательно проводить на протяжении всего учебного года, непрерывно и планомерно.