



ПРОГРАММА
Формирование благоприятного
психологического школьного
пространства для обучающихся
в МБОУ СОШ №6

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Личность и коллектив

Жизнь и деятельность в школьном коллективе требует постоянного взаимодействия и общения, в процессе которого школьники взаимно познают и взаимно влияют друг на друга, в процессе которого формируется общность взглядов и оценок.

Подростковая психология как явление имеет свои качественные особенности и свои внутренние закономерности развития.

Вместе с тем она формируется в процессе взаимодействия школьников и ее носителями являются подростки. Поэтому как психологию личности нельзя понять вне социально-психологических явлений, так и подростковую психологию нельзя понять вне личности школьника. Очевидно, что общественное мнение и волю определяют прежде всего личности, задающие тон в жизни коллектива, т. е. наиболее активные и авторитетные, составляющие микрогруппы. Но из этого положения нельзя заключить, что психология микрогруппы совпадает с психологией коллектива в целом. Дело в том, что другие микрогруппы в какой-то мере корректируют своим влиянием стремления и волю авангарда. Вследствие этого результаты деятельности всего коллектива не достигают того уровня, который был бы возможен при однородности социальной группы, коллектива.

Влияние учителя начальной школы на психологический климат класса

Активное развитие личности, формирование базисных качеств, происходит в школьные годы, и во многом зависит от той социальной атмосферы, членом которой является ребенок. Особое значение в этом смысле (становления личности) представляет младший школьный возраст, что обуславливает актуальность разработки проблемы формирования психологического климата в начальных классах.

Психологический климат является неотъемлемой характеристикой детского коллектива и может определяться как феномен, представляющий собою динамическое поле отношений, в котором развивается групповая деятельность и которое определяет самочувствие личности, меру проявления личностного "Я".

Устойчивый психологический климат складывается из более мелких составляющих - психологических атмосфер или временных эмоциональных состояний класса, вызванных проведением или подготовкой конкретных дел.

Преобладающими эмоциями, испытываемыми ребенком при благоприятном психологическом климате, являются: доброжелательность, защищенность, мобильность, креативность, оптимизм, инициативность, работоспособность, свобода «я». При неблагоприятном - незащищенность, лень, агрессивность, пессимизм, зажатость, пассивность.

Благоприятный психологический климат способствует и лучшему усвоению учебного материала младшим школьником и полноценному развитию его личности, следовательно, создание благоприятного психологического климата в классе является важным компонентом педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность для современного общества.

Нездоровый психологический климат тормозит развитие детского коллектива и личности в нём, так как связан с преобладанием отрицательных эмоций.

Знание о способах формирования психологического климата и управления коллективом является необходимым для учителя начальных классов. Именно ему в силу возрастных особенностей детей и специфики педагогической работы (большое количество времени педагог проводит с классом в системе «педагог-класс», высокая авторитетность педагога для детей, дети сенситивны к внешним воздействиям) наиболее подвластны механизмы управления данным явлением, а, следовательно, именно на него ложится весь груз ответственности за качество психологического климата.

К условиям, определяющим эффективность влияния учителя начальных классов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:

- личностные качества педагога (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность);
- профессиональные качества педагога (теоретическая и методическая вооружённость);
- ориентация педагога на эмоциональный комфорт школьников, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности педагога к действиям, формирующим благоприятный психологический климат.

Наиболее эффективными способами формирования учителем психологического климата в классах начальной школы являются следующие:

- включение в жизнедеятельность класса различных видов искусства;
- использование игры;
- формирование общих традиций;
- создание ситуаций коллективного сопереживания значимых событий. Стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка. Наличие активной - позиции педагога по отношению к классному коллективу.
- привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь классного коллектива.

Изучение психологического климата класса у младших школьников и старших подростков

На протяжении нескольких лет у нас в школе проводилось исследование психологического климата. Для этих целей использовались различные методы:

- Наблюдения на уроке и вне уроков;
- Беседа с классным руководителем, учениками;

- Социометрический тест, предназначенный для определения структуры эмоциональных отношений в группе;
- Тест-метод семантического дифференциала, используемый для оценки психологической атмосферы в классе.

А также блок методик, исследующий эмоциональные состояния.

Для определения уровня текущего психоэмоционального состояния школьников используется диагностическая методика цветовой тест М. Люшера, которая позволяет исследовать уровень комфортности обучающихся в школе, выявить склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Результативные значения методики отражают эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка, и вегетативный коэффициент, характеризующий энергетический баланс организма, способность к энергозатратам.

Для определения оперативной оценки самочувствия, активности, настроения используется диагностика психических состояний САН.

Также использовались диагностики показателей тревожности, т.к. тревожность во многом обуславливает поведение и психоэмоциональное состояние обучающихся, а также общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми и сверстниками в школе, снижающий успешность обучения.

Диагностика школьной тревожности Филлипса (учащиеся начальной и средней школы). Школьная тревожность отражает общее эмоциональное состояние учащихся, связанное с различными формами включения в жизнь школы.

Диагностика личной и реактивной тревожности Спилберга – Ханина (учащиеся старшей школы). Личностная тревожность прямо коррелирует с наличием эмоциональных и невротических срывов, психосоматическими заболеваниями.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива необходимо по - фамильно записать результаты диагностических обследований учащихся по всем используемым психологическим методикам, что позволит увидеть психологическое самочувствие каждого учащегося и его вклад в общую психологическую атмосферу класса.

1. Определение психологического климата класса.

Как уже упоминалось, психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер взаимного сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Складывается психологический климат за счет «психологической атмосферы» - также группового эмоционального состояния, которая, однако, имеет место в относительно небольшие отрезки времени и которая в свою очередь создается ситуативными эмоциональными состояниями коллектива.

Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива использовалась карта-схема А. Н. Лутошкина.

В левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат класса, в правой - качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств определяется с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа от +3 до - 3 (Приложение 1).

Используя схему, читаются сначала предложение слева, затем - справа и после этого знаком “+” отмечается в средней части листа та оценка, которая наиболее соответствует истине. При этом надо иметь в виду, что оценки означают:

+ 3 - свойство, указанное слева, проявляется в коллективе всегда;

- + 2 - свойство проявляется в большинстве случаев;
- + 1 - свойство проявляется достаточно часто;
- 0 - ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно или то и другое проявляются в одинаковой степени;
- 1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);
- 2 - свойство проявляется в большинстве случаев;
- 3 - свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, я сложила все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат послужил условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

2. Определение индекса групповой сплоченности Сиишора.

Групповую сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый из них. Ответы эти кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная-5). Вопросы приведены в Приложении 2.

3. Атмосфера в группе.

Психологическую атмосферу (то есть динамичную составляющую психологического климата) в 5-х классе исследование проводилось с помощью несложной методики, в которой приводятся десять противоположных по смыслу пар слов. Дети должны были поставить крестик под черточкой между каждой из пар, причем черточки, задающие “дистанцию” между парами, кодируются по девятибалльной шкале слева направо по схеме: 9 8 7 6 5 4 3 2 1.

Чем выше суммарный балл, тем лучше атмосфера в группе (ее можно оценивать и по составляющим).

Дружелюбие	Враждебность
Согласие	Несогласие
Удовлетворенность	Неудовлетворенность
Увлеченность	Равнодушие
Продуктивность	Непродуктивность
Теплота	Холодность
Сотрудничество	Отсутствие сотрудничества
Взаимная поддержка	Недоброжелательность
Занимательность	Скука
Успешность	Не успешность

Однако возможна и более простая оценка - через периодический замер эмоциональных состояний с помощью созданной тем же А. Н. Лутошкиным методики цветописы, в которой учащимся предлагают выбрать, с каким цветом у них ассоциируется пребывание в данном коллективе, ситуативное настроение (возможности “цветовых тестов” очень велики, и все здесь невозможно

раскрыть). При этом используются следующие цвета: *красный* - восторженное настроение; *оранжевый* - радостное; *желтый* - светлое, приятное; *зеленый* - спокойное, уравновешенное; *фиолетовый* - тревожное, напряженное; *черный* - уныние, полное разочарование, упадок сил.

4. Исследование влияния психологических характеристик учителя на состояние класса с помощью цвето-социометрического теста.

Немаловажным фактором, влияющим на психологический климат класса, является личность классного руководителя. Для данного вида исследования применяют цвето-социометрический тест (ЦСМ), основанный на естественной способности ребенка соотносить эмоциональные обертоны восприятия с цветами теста М.Люшера. В ходе исследования происходит взаимная оценка учениками друг друга с помощью цветов теста Люшера по алгоритму ЦТО А.Эткинда, классный руководитель участвует в обследовании на равных с учениками.

Статистика свидетельствует: *совпадение между взаимными оценками учеников и оценкой их классным руководителем* (это индикатор эмоциональной референтности учителя) возрастает от первого к третьему классу, где оно наивысшее. Но в пятом классе наблюдается резкое падение уровня взаимной согласованности оценок. Увеличение совпадений с оценками их учителем, в последствии, происходит медленно, и в 11-м классе снова уменьшаются. Ниже следующие закономерности выявлены на протяжении всех лет обучения в школе (1 - 11 классы).

Высокая референтность классного руководителя относительно эмоциональной взаимной оценки учеников положительно коррелирует (*p* высокая личностная напряженность самого классного руководителя связана с повышением этого же показателя у учеников класса, как и с понижением их потребности в активности (признаками утомления?). Взаимосвязаны также *удовлетворенность классного руководителя классом* и высота его оценки со стороны учеников. Менее устойчиво (*p* *Эмоциональная привлекательность классного руководителя* падает параллельно с понижением взаимной удовлетворенности среди самих учеников, снижением привлекательности школы, класса и лучшего друга (*p*

Все говорит о том, что в течение первых трех лет обучения главным стабилизирующим фактором во взаимоотношениях детей являются отношения с классным руководителем. Начиная с пятого класса общение с учителем не играет такой роли. Результаты исследования свидетельствуют о том, что *включенность классного руководителя в общение* значительно повышает настроение и сходство во взаимных оценках, - точно так же, как усиление когнитивного компонента в оценках, обращение внимания на объективные характеристики личности учеников усиливает сходный показатель у самих учеников, дифференцированность их взаимных оценок и их взаимное сходство, снижает их потребность в автономии, увеличивает дифференцированность их оценок класса в целом.

Эмоционально включенный и психологически чуткий учитель (классный руководитель) способен значимо улучшить эмоциональный климат в классе и повысить взаимную удовлетворенность учеников друг другом.

Важным моментом в деятельности классного руководителя является составление характеристики класса. Классный руководитель может выбрать форму составления характеристики, наиболее соответствующую актуальным учебно - воспитательным задачам по сплочению коллектива класса. Главное в такой работе - удобство в отслеживании положительной динамики в изменениях взаимоотношений детей в классе, улучшения микроклимата, успеваемости и дисциплины.

1. Карта субъективных оценок социально-психологического климата в классе
2. Определение индекса групповой сплоченности.

Характеристика классного коллектива может включать следующие разделы:

Формирование детского коллектива.

Анализ психологического здоровья учащихся.

Характеристика интересов учащихся.

Характеристика интеллектуальных умений учащихся.

Характеристика сформированности классного коллектива.

Характеристика нравственных качеств учащихся, эмоционального состояния детского коллектива.

Характеристика семей учащихся.

Мониторинг жизнеспособности классного коллектива.

Структура классного коллектива.

Для создания наилучшего психологического климата в классе, необходимо привлекать родителей. Изучение семей учащихся позволит классному руководителю ближе познакомиться с самим учеником, понять уклад жизни семей, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для изучения семей классный руководитель может использовать различные методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, беседу, тестирование, анкетирование, деловые игры, тренинги, материалы детского творчества, интерактивные игры.

Анкета знакомство с родителями (см. «Справочник Кл. руководителя» Н.И. Дереклеева, «ВАКО», Москва 2006г.)

Анкета «Перспективы обучения и воспитания ребенка».

Можно приводить много различных исследований, с помощью которых классный руководитель сможет вызвать у родителей интерес к воспитанию своих детей и желание общаться с классным руководителем.

Только вместе классный руководитель, учащиеся, родители могут создать в классе атмосферу взаимопонимания, доверие и уважение друг к другу и создать наилучший психологический климат в коллективе.

Формирование благоприятного психологического климата класса

Для формирования благоприятного климата классов использовался апробированный *групповой поведенческий тренинг Н.П. Аникеевой*.

Упражнение «Мнения». Это упражнение я применяла на первых занятиях как вводное для более серьезных упражнений. Для каждого из присутствующих все дети по очереди называют одно-два из присущих им положительных качеств, что сразу создавало необходимую доброжелательную обстановку. Однако упражнение это может быть продолжено, и в этом варианте стать методом коррекции поведения детей. После повторения первой его части (положительных характеристик) и небольшого перерыва ребята по очереди называют по одному отрицательному качеству для каждого из присутствующих. Для того чтобы это чреватое известной напряженностью упражнение не привело к парафразу ситуации, описанному В. Тендряковым в повести «Ночь после выпуска», я рекомендовала неприятные характеристики оформлять метафорически – «волк-одиночка», «ежик в тумане» и другие.

Упражнение «Интервью». У каждого из членов класса все желающие по очереди берут интервью. Тема его произвольная, но не слишком личная. Количество задаваемых вопросов не превышало 5-7. Я контролировала, чтобы по возможности через это упражнение прошли все ребята. Для того чтобы вызвать необходимую раскованность у «интервьюируемого», на первых этапах занятия я предлагала им отвечать с частичной откровенностью или «в маске» - не за себя, а за кого-то другого. Весьма эффективным для «раскачки» оказалось интервьюирование «в ролях»: и спрашивающие, и отвечающие говорили не от своего лица, а от имени какого-то

персонажи персонажа: Учителя, Инопланетян, Бэтмена, Винни-Пуха. Это интервью стало прекрасной разминкой перед более сложными играми и упражнениями.

Упражнение «Видение других».

а. Один из членов группы садится спиной к аудитории. Его задача - подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих.

б. Называется один из участвующих в занятиях. Вся группа вместе должна восстановить его поведение, настроение, самочувствие и высказывания с определенного момента занятия или с самого его начала.

Упражнение «Мимика и жесты». В этом упражнении каждый из участвующих в занятиях должен с помощью мимики и жестов:

а. Продемонстрировать два противоположных состояния (горе и радость, усталость и бодрость, любовь и ненависть и т. п.);

б. Передать, другому неизвестное тому задание (вымыть посуду, убрать помещение и т. п.; для этого участники разбиваются на пары, и тому из ее членов, который должен передать задание, вручается письменный текст; естественно, что содержание записки другому неизвестно).

Во всех случаях сравнивается и обсуждается то, что предполагалось одним, и то, что было понято другим.

Варианты выполнения задания:

1. Только при помощи жестов;
2. Только при помощи мимики;
3. При помощи и мимики, и жестов.

Упражнение «Двойной диалог». Двое участвующих в упражнении получают задание вести диалог следующим образом. После того как первый выскажет какое-то мнение, второй должен сначала дословно повторить все, что было сказано, и лишь после этого высказать свое мнение. Первый также должен по возможности дословно повторить выступление второго, а затем продолжить обсуждение. Продолжительность подобного диалога - 5-7 минут. Присутствующие на игре фиксируют количество искажений, допущенных участниками. Результаты упражнения обсуждаются присутствующими (желательно, чтобы через это упражнение прошли все).

Упражнение «Инсценировка». Участники разбиваются на пары и получают задание подготовить инсценировку какого-либо небольшого произведения с двумя действующими лицами (басня «Ворона и Лисица»). Один из них – «режиссер» - должен объяснить второму – «актеру» - трактовку образа и способы вхождения в него. После окончания инсценировки группа обсуждает работу пар, обращая первоочередное внимание на логику и особенности воздействия «режиссера».

Упражнение «Театр». Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение (сказка «Репка») и выделяется группа, по численности равная количеству действующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представив в соответствующих образах то, что произошло после окончания этого произведения (в варианте «Репки») я предлагала участвующим, собравшись за столом, вспомнить о том замечательном дне, когда все они «тащили удивительную репку»). После окончания спектакля проводилось его обсуждение с участием не только зрителей, но и актеров.

Упражнение «Живая картина». Группе участников предоставляется репродукция жанровой картины русского или зарубежного художника. Их задача – «оживить» картину, инсценировав изображенную на ней ситуацию.

Упражнение «Оживший портрет». Каждый из участников получает репродукцию портрета, созданного русским или зарубежным художником. Задача каждого – «оживить» портрет, не только приняв его позу и выражение лица, но еще и произнеся сначала несколько реплик, а по мере тренировки - и монолог за изображенного на портрете.

Упражнение «Чувство другого». Из группы выделяются двое. Их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться - всего три раза подряд.

Упражнение «Телепатия». Выделяются два партнера. Первый из них становится спиной ко второму на расстоянии 2 - 3 метров. Второй, пристально глядя в затылок первому, в какой-то момент должен дать ему мысленный приказ оглянуться. Задача первого - всем своим существом почувствовать второго.

Для того чтобы присутствующие знали, в какой именно момент посылается приказ, второй партнер может в этот момент пошевелить пальцем.

Упражнение «Пересказ». Предварительно ребятам дается задание: подготовить трехминутное выступление на произвольную тему. После того как выступления подготовлены, задействованные в упражнении члены группы разбиваются на пары. Один из них произносит подготовленную речь, которую второй участник парного взаимодействия должен внимательно выслушать, с тем, чтобы после окончания выступления за 30 секунд пересказать все то, основное, что в нем было. «Жюри» из оставшихся членов группы и сам выступавший оценивают полноту и точность пересказа, после чего участники взаимодействия меняются местами. В заключение - коллективное обсуждение упражнения.

Методика «эмоционально-психологический климат» Карповой Г.А.

Суть метода: подростки оценивают по полярным шкалам свой класс и отношения между одноклассниками.

В понятии психологического климата выделяются три «климатические зоны»:

Первая климатическая зона - социальный климат, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознаны цели и задачи деятельности, насколько здесь гарантированно соблюдение всех прав и обязанностей его членов.

Вторая климатическая зона - моральный климат, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми.

Третья климатическая зона - психологический климат, те неофициальные отношения, которые складываются между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом. То есть, психологический климат - это микроклимат, зона действия которого значительно локальнее морального и социального.

Преобладающие эмоции, испытываемые ребенком:

При благоприятном психологическом климате:

Доброжелательность, защищённость, мобильность, креативность, оптимизм

Инициативность, работоспособность, свобода «Я».

Характеристики благоприятного социально- психологического климата:

1. В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

2. В классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам,

здесь всегда поддерживают слабых учащихся, выступают в их защиту, помогают новичкам.

3. В классе высоко ценят такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.
4. Члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, добиваются высоких показателей в учебе и досуговой деятельности.
5. Успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.
6. В отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

Характеристики неблагоприятного социально- психологического климата:

1. В классе преобладают подавленное настроение, пессимизм. Наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу. Присутствует соперничество; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более близкому отношению друг с другом; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов. Ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных.
2. В классе отсутствуют нормы справедливости и равенства во взаимоотношениях, он заметно разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых». Здесь презрительно относятся к слабым, нередко высмеивают их. Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним часто проявляют враждебность
3. Такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие, бескорыстие, не в почете.
4. Члены коллектива инертны, пассивны, некоторые стремятся обособиться от остальных, класс невозможно поднять на общее дело.
5. Успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов коллектива, а иногда вызывают нездоровую зависть или злорадование.
6. В классе возникают конфликтующие между собой группировки, отказывающиеся от участия в совместной деятельности.
7. В трудных случаях класс не способен объединиться, возникают растерянность, ссоры, взаимные обвинения, коллектив закрыт и не стремится сотрудничать с другими коллективами.

К условиям, определяющим эффективность влияния педагогов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:

- Личностные качества педагогов (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность).
- Профессиональные качества педагогов (теоретическая и методическая вооруженность).
- Ориентация педагогов на эмоциональный комфорт школьников, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности к действиям, формирующим благоприятный психологический климат.

В работе педагогу следует опираться **на принципы создания здоровой рабочей атмосферы**, предложенные Дэвидом Мейстером в книге « Делай, что исповедуешь», которые могут быть им полезны:

- 1. Всегда исходите из того, что самый большой грех-нежелание хотя бы попытаться что – либо сделать.*
- 2. Действия руководителя должны свидетельствовать о его заинтересованности в личном успехе каждого члена коллектива.*
- 3. Активно помогайте ребятам подняться на качественно новую ступень.*
- 4. Предоставляйте детям возможность испытать себя в различных видах деятельности.*
- 5. Будьте последовательны , никогда не нарушайте своего слова.*
- 6. поддерживайте в себе твердую веру в собственное предназначение.*
- 7. Забудьте о покровительственном тоне.*
- 8. Создавайте условия, а не диктуйте их.*
- 9. Верьте людям, с которыми работаете.*
- 10. Являйте собой пример, будьте такими, каким хотели бы видеть своего коллегу.*
- 11. Найдите индивидуальный подход к каждому ребенку, не управляйте людьми так, как вам удобно. Для этого требуется обычная человеческая чуткость.*
- 12. Будьте полны энтузиазма, помните: энтузиазм заражает.*

Памятка

« Как создать благоприятный психологический климат на уроке»

- 1. Заходи в школу только с радостным настроением, оставляя за порогом весь негатив. Пусть дети не будут заложниками твоих семейных неурядиц, проблем со здоровьем, вечного недосыпания...*
- 2. Помни: ты нуждаешься в учениках так же, как они нуждаются в тебе- каждый день, каждый урок!*
- 3. « Смертельный грех учителя – быть скучным». Так сказал И.Ф.Герbart. Постарайтесь сделать свой урок незабываемым для учеников.*
- 4. Когда в ученике гаснет искра успеха. Он перестает интересоваться предметом. Старайтесь поддерживать огонь в душе ученика!*
- 5. Ученик перестает делать ошибки тогда, когда научиться их исправлять. Не отказывай ученику в возможности исправить свои ошибки.*
- 6. Слово – это мощное оружие в руках учителя. Неосторожное слово может навсегда посеять в ребенке чувство неуверенности в себе. Избегай необдуманных слов!*
- 7. Не проходи мимо детских слез! То, что сейчас кажется нам наивным и глупым, для наших детей составляет целый мир.*
- 8. Ученик – это «пришелец» из семьи. Постарайся расположить к себе родителей своих учеников, ведь у тебя с ними одна задача- учить и воспитывать. Пусть на смену выражению «ваш ребенок» придет выражение « наш ребенок». Родители это обязательно оценят.*
- 9. Ничто так не сближает учителей и учеников, как совместное творчество. Пусть в школьной жизни будет больше праздников!*
- 10. Улыбка открывает все двери! Улыбайся, открывая дверь в детские сердца! Улыбайся чаще.*

Существует ряд важных моментов, про которые следует помнить любому педагогу при организации урочного процесса — **золотые правила создания психологического комфорта на уроке!**

- Перед началом урока лучше «оставить за дверью» плохое настроение.
- Самый приятный звук для человека – это его имя.
- Тщательно готовьтесь к уроку, не допускайте даже малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.
- Помните, что **«плохой ученик»** не означает **«плохой человек»**.
- Корректность поведения учителя снижают напряжение в общении.
- Не сравнивайте успехи отдельных учащихся.
- Не кричите и не оскорбляйте ученика ни при каких обстоятельствах.
- Помните, что совместная деятельность сближает людей.
- Хвалите ученика в присутствии коллектива, а прощайте наедине.
- Замечайте малейший успех ученика, от постоянных неудач дети озлобляются.
- На уроке всегда создавайте ситуацию успеха.

Ребёнок рождается и растёт в семье, раскрывает свой личностный потенциал и взрослеет в школе, вырастая, преобразуется в полноценного члена общества. И в этой трансформации деятельность школы, являющейся промежуточно-связующим звеном, направлена, в первую очередь, на гармоничное развитие личности учащегося, подкрепленное сохранностью физического и психологического здоровья ребёнка.

Так, культура здоровья образовательного пространства складывается из совокупности определенных показателей: организации и проведения урока с учетом здоровьесберегающих условий; социально-психологического здоровья учащихся; психологического здоровья учителей;

С научной точки зрения **психологический климат** — это есть эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их симпатии, совпадения интересов. Психологический климат урока базируется на эмоционально-психологическом взаимодействии **учителя и учащихся**.

Шаталов утверждал, что для того, чтобы работа в школе была эффективной, должен сработать **«эффект соленого огурца»**. Главное — создать рассол, тогда какой бы огурец не был, плохой или хороший, попав в рассол, он просолится.

Как создать такой «рассол»? Что взять за его основу?

Педагогические приемы создания ситуации успеха – как способ повышения мотивации учащихся.

Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому ребенку ситуацию успеха на уроке и дать ему возможность пережить радость достижения, осознать свои способности, поверить в себя. На каждом уроке учитель сам выбирает ту форму работы, которая положительно влияет на эмоционально-психологическое состояние учеников. К таким методам, позволяющим учащимся «встряхнуться» физически и эмоционально, можно отнести: упражнения-энергизаторы, логические разминки, «релакс-паузы».

Эти упражнения являются соединением обучения и психологического тренинга, используемые на различных этапах урочного процесса – организационном, основном или заключительном.

Ниже приведена комплексная «подборка» универсальных психологических «приемов», возможных к использованию при организации урочного процесса в изучении различных предметных дисциплин.

Умение создавать ситуации успеха в учебно-воспитательном процессе имеет большое значение. Учитель:

- подготавливает учащихся к правильному восприятию нового материала, настраивает на правильное выполнение примеров, задач, написание диктантов: «Я уверена, что вы все напишете правильно!»;
- подбадривает, если у них что-то не получается или они допускают ошибки;
- использует на уроках игровые ситуации, загадки, творческие задания, оказывает влияние на формирование интереса к учебным предметам;
- формирует у учащихся положительную «Я-концепцию»;

Положительная «Я-концепция» (*я нравлюсь себе и другим, я многое могу*), способствует успеху, отрицательная «Я-концепция» (*я не нравлюсь, не способен*), мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Как же формировать положительную «Я-концепцию» у ученика? Прежде всего, необходимо видеть в каждом уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее (*«Все дети талантливы»*). Учеба должна приносить радость ребенку. Мы, взрослые, должны понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять их, не нанося ущерба достоинству, «Я-концепции» ребенка (*«Ребенок хорош, плох его поступок»*).

Известен афоризм: «Счастливого человека может воспитать только счастливый». Можно сказать и так: «Успех школьнику создает учитель, который сам переживает радость успеха».

Некоторые приемы создания ситуации успеха:

Похвала. Страшна ли она? Мы с вами знаем, каков преобладающий тон школьных отношений. Очень плохо, если ребенок слышит из уст учителя «тупица», «разгильдяй» и тому подобные определения. Они ложатся на сознание и душу ребенка чугунной гирей, унижая его человеческое достоинство. Внушить ребенку веру в себя, прикоснуться рукой к его плечу, отдать ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия, - в этом залог успешного воспитания.

Эмоциональное поглаживание. Учитель с легкостью раздает комплименты. За один урок говорит раз двадцать «молодец», тридцать раз – «умница» и раз десять «Ребята, я вами горжусь!» Похвала тогда ценится, когда ее трудно заслужить. Так подсказывает здравый житейский смысл: «молодец», «умница» - это что: только похвала? А может быть это констатация факта? Может быть, ребенок потому и старается, что поверил учителю и стал принимать его реплики как само собой разумеющуюся оценку? Да, «я молодец», да, «я умница». Я заслужил эти слова, и все время буду доказывать, что я «молодец»! Может быть, такова логика школьника, которому именно этих слов в жизни и не хватает

Авансирование. Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, о предстоящей проверке знаний. Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как упреждающий контроль. Смысл авансирования в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т.п. Чем-то это напоминает репетиции. Предстоящего действия. Сомневающимся в себе такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах.

Холодный душ. На уроке у способных учеников можно наблюдать, что периоды подъема, взлета могут сменяться расслаблением; добросовестное отношение к своим обязанностям иногда «пробуксовывает». Такие ученики очень эмоциональны, активно реагируют на успехи и неудачи. Оценки переживают бурно. Как правило, семьи у них хорошие, заботливые. Отношение коллектива доброжелательное. Они пользуются симпатиями одноклассников, учителей. Ахиллесова пята этих школьников – быстрое привыкание к успеху, девальвация радости, превращение уверенности в самоуверенность. Для таких учеников педагогический прием «Холодный душ» может быть полезен.

Эврика. Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

Всегда ли хорош успех? Сегодня успех, завтра, послезавтра... Не потеряется ли острота его восприятия? Не исчезнут ли стимулы его достижения? Такая опасность вполне реальна. Разумеется, если отбросить в сторону диалектику воспитательного процесса. Существует известное выражение: «Знание – сила!» Ну, хорошо, знание действительно сила. А незнание? Разве оно не сила? Может быть, еще большая сила, чем знание? Оценка любого педагогического явления всегда предусматривает рассмотрение в паре: успех – неуспех, знание – незнание, удача – неудача. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Стремление к знанию есть способ преодоления незнания. Эти ряды можно было бы продолжить, но ясно одно – неуспех (собственный, разумеется) любить нельзя, радости он не приносит, но уважать его следует. Он всегда возможен, он даже неизбежен, без него успех теряет свою привлекательность. Лишь глубина неуспеха помогает человеку (а ребенку – школьнику в особенности) постичь всю глубину успеха. Одно без другого не существует.

Всякий ли успех можно считать успехом? Всякий ли успех нужен, целесообразен? Всякого ли успеха нужно добиваться? Это принципиальнейшее положение, в котором важно не только хорошо разобраться, но и четко определить позицию. Казалось бы, успех есть успех, радость есть радость, поражение – поражение. Если ребенок радуется своим достижениям, стремится к новым высотам, другим доставляет этими успехами радость, - стоит ли беспокоиться?

Любой успех никак нельзя оторвать от двух главных вопросов: во имя чего? какими средствами? Ребенок приходит в школу преисполненным желанием учиться. Если ребенок теряет интерес к учебе, в этом нужно винить не только семью, бедность, но и школу и ее методы обучения.

По мере того, как наше общество становится более сложным, детям все труднее уловить связь школы с жизнью, учащиеся все чаще не могут адаптироваться к жизни. Одним из условий успешной адаптации в обществе является успех в учебной деятельности. Успех является источником внутренних сил ребенка, рождающим энергию для преодоления трудностей. Дети испытывают уверенность в себе и внутреннее удовлетворение. На основе всего этого можно сделать вывод: успех в учебе – завтрашний успех в жизни! «Дети счастливых родителей, как правило, бывают, счастливы в браке»; «Счастливого человека может воспитать только счастливый» - эти афоризмы хорошо известны, они правильно отражают жизненные закономерности. Если продолжить мысли, можно сказать так: «Успех школьнику может создать учитель, который сам переживает радость успеха». Верно ли это? Школьная жизнь покажет. Школа должна оказывать помощь родителям в воспитании детей. Кроме обычных лекториев, можно использовать занятия «Школы любящих родителей» (Смотрите приложение).

Заключение

Следует выделить следующие факторы, влияющие на состояние психологического климата: факторы макросреды и микросреды, личные качества членов коллектива и стиль руководства.

Важнейшими признаками благоприятного психологического климата коллектива являются: доверие и высокая требовательность членов группы друг к другу; доброжелательная и деловая критика; свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива (*класса, группы*); отсутствие давления преподавателей на учеников и признание за ними права принимать значимые для группы решения; достаточная информированность членов ученического коллектива о его задачах и состоянии дел при их выполнении; удовлетворенность принадлежностью к коллективу; высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние *фрустрации* у кого-либо из учеников; принятие на себя ответственности за состояние дел в классе каждым из ее членов и пр.

Таким образом, характер психологического климата подросткового коллектива в целом зависит от *уровня группового развития*. Установлено, что между состоянием социально-психологического климата развитого коллектива и эффективностью совместной деятельности его членов существует положительная связь.

Социально - психологический климат зависит от *стиля управления*. В своей деятельности по оптимизации социально-психологического климата класса педагогам следует опираться на наиболее активных, сознательных, авторитетных членов коллектива.

Список использованной литературы

1. *Аликина Г.В.* Изучение психологического климата классов у младших и старших подростков/Электронная библиотека.
2. *Андреева Г.М.* Социальная психология. Изд. 3. М.: Наука, 1994. 325 с.
3. *Андреева Г.М.* Актуальные проблемы социальной психологии. М. 1988. 109 с.
4. *Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А.* Современная социальная психология на Западе. Теоретические ориентации. М.: МГУ, 1978. 269 с.
5. *Аникеева Н.П.* Групповой поведенческий тренинг /Электронная библиотека.
6. *Аникеева Н.П.* Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: Просвещение, 1989
7. *Афанасьева Т.А.* Социально-психологический климат организации/
<http://psi.lib.ru/soveti/sbor/spkliorg.htm>
8. *Битянова М.Р.* «Работа психолога в начальной школе»/М., 2001 г.
9. *Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н.* Социально-психологический климат коллектива и личность.- М.: Мысль, 1998.
10. *Донцов А.И.* Психология коллектива. М.: МГУ, 1984. 207 с.
11. *Завалишина Д.Н.* «Психологическая структура способностей»/М., 1991 г.
12. *Кумарин В.В.* Престижное воспитание? Проще простого! Если слушать голос Природы... М.: Издание журнала «Престижное воспитание», 2001.
13. *Леонтьева Е. М.* (МППГУ)/Электронная библиотека.
14. *Леванова Е. А. Волошина А. Г.* Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. - СПб.: Питер, 2008
15. *Лихачев Б.Т.* Коллективизм и индивидуализм // Педагогика. 1992. № 9-10.
16. *Лукьянова М.И.* «Моя профессия – детский психолог»/М., 2007 г.
17. *Лутюшкин А.Н.* Эмоциональные потенциалы коллектива М, 1988.
18. *Макаренко А.С.* Педагогическая поэма // Педагогические соч.: В 8 т. Т. 3. М., Педагогика, 1984.
19. *Макаренко А.С.* Методика организации воспитательного процесса // Педагогические соч.; В 8 т. Т. 1.
20. *Макаренко А.С.* О воспитании в семье. М., 1955.
21. *Матюшкин А.И.* «Развитие творческой активности школьников»/М.,1991 г.
22. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* "Трудный класс": диагностическая и коррекционная работа. - СПб.: Речь, 2006.
23. *Прутченков А. С.* «Свет мой зеркальце скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов/ М., 1996.
24. *Рогов Е.И.* «Настольная книга практического психолога»/М., 1995 г.
25. *Савченко М.Ю., Обухова Л.А.* Формирование коллектива класса: Сценарии занятий с учащимися. Работа с родителями. Диагностика учащихся. Занятия, тренинги. - М.: "5 за знания", 2006.
26. *Щуркова Н.Е.* Новое воспитание. М, 2000.

27. Яньшин П.В. (Ф-т психологии СамГПУ) Исследование влияния психологических характеристик учителя на состояние класса с помощью цвето-социометрического теста // Профессиональная подготовка будущего учителя в процессе обучения в вузе. Материалы всероссийской научно-практической конференции 27 января 2000 года. Самара, 2000.

Приложение 1

Определение психологического климата класса

Положительные особенности	+ 3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение	Преобладают подавленное настроение, пессимистический тон							
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии	Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии							
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание	Группировки конфликтуют между собой							
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время	Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности							
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива	Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство							
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями	Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов							
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга	В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей							
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное единение по	В трудных случаях коллектив "раскисает", появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения							

принципу “один за всех, все за одного”	
Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные	Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться	Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии	Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело	Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту	Коллектив разделяется на “привилегированных” и “пренебрегаемых”, здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители	К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

Приложение 2

Определение индекса групповой сплоченности Сишора

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от неё (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы Вам предоставилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее, перешел бы, чем остался (2).

3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с учителями?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

V. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в Вашем классе?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

В ходе опроса баллы не указываются.

Приложение 3

1. Социометрия.

Целью социометрического исследования является изучение взаимоотношений учащихся в коллективе и определение лидеров в классе. Каждый ученик получает список всего класса и выполняет следующие задания.

Задание 1. У тебя есть деньги, сумма которых позволяет тебе купить подарки только трем одноклассникам. Отметь, кому ты хотел бы сделать подарок.

Задание 2. Прошло десять лет после окончания школы. У тебя появилась возможность встретиться только с тремя бывшими одноклассниками. С кем бы ты хотел встретиться? Запиши их фамилии.

Задание 3. Ты победил на выборах, и у тебя есть возможность сформировать свою команду для работы из своих бывших одноклассников. Их должно быть не больше трех. Кого ты предпочтешь?

Фотография класса.

Учащимся класса предлагается выступить в роли «фотографов» и сделать снимок своего класса. Для этого каждый ученик получает лист бумаги, на котором он должен разместить всех учащихся и

классного руководителя на групповой фотографии. Среди одноклассников он должен разместить свое «фото».

Анализируя полученные фотографии, классный руководитель должен обратить внимание на то, в каком месте на фотографии ученик располагает себя, своих друзей, своих одноклассников и классного руководителя, с каким настроением он выполняет эту работу.

Урок физкультуры.

Учащимся предлагается построить класс на урок физкультуры. Главное требование учащиеся не имеют право строить ребят по росту. На листах бумаги ребята могут, по своему усмотрению, построить весь класс. От них зависит, будут ли стоять ребята друг за другом или в парах.

Данная методика позволяет определить степень самооценки каждого, степень его включенности в жизнь класса.

4. Дом, в котором я живу.

Учащимся предлагается построить на листке бумаги многоэтажный дом и заселить его значимыми для них людьми. Это могут быть и одноклассники, и друзья, и родители, и родственники.

Такая диагностика поможет изучить привязанность учащихся друг к другу, к родным и близким людям, к товарищам.

5. Пьедестал.

Учащимся предлагается построить пьедестал для награждения, на который они имеют право поставить своих одноклассников. Для этого ребята должны сами определить, за что они располагают своих одноклассников на ступеньки пьедестала. Всего ступенек-5. Есть возможность одну ступеньку определить для себя.

1

2

3

4

5

Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения учащихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений учащихся.

5. Продолжи предложения.

Учащимся предлагается определить свое отношение к одноклассникам, продолжить следующие предложения:

Самый близкий мне человек в классе, это

Ребята, с которыми мне приятно проводить свободное от учебы время, это

Ребята, которых мне приятно видеть в своем доме, это....

Ребята, с которыми я хотел бы общаться в школе, это

Ребята, с которыми я хотел бы общаться вне школы, это....

Ребята, с которыми я не общаюсь, это....

Ребята, с которыми мне приходится общаться в школе по необходимости, это....

Ребята, интересы которых мне чужды, это....

Ребята, которые мне неприятны, это....

Ребята, которых я избегаю, это....

Классный руководитель может получить дополнительную информацию о личности ребенка, используя диагностические методики. Используя данные методики, можно сделать процесс воспитания увлекательным, значимым не только для учащихся, но и для родителей и учителей.

6. Десять моих «Я».

Учащимся предлагается написать 10 раз букву «Я» и дать определение этим «Я», рассказывая о себе и своих качествах. Затем расставить по порядку в зависимости от степени их значимости для себя.

7. Недописанный тезис.

Предлагается закончить предложения. При желании каждый тезис можно развить, приводя в подтверждение различные доказательства.

Я считаю, что я....

Главное в моей жизни - это....

Мне хорошо, когда....

Мне плохо, когда....

Мне нравится, когда взрослые....

Мне не нравится, когда взрослые....

В свободное время я....

Самая большая радость в моей жизни....

Самая большая ошибка....

Иногда мне хочется...

8. Блиц-опрос.

В течение одной минуты учащимся предлагается ответить на заранее подготовленные классным руководителем вопросы. Такого же типа учащиеся могут задавать вопросы классному руководителю.

Любимое имя. 5. Любимая одежда.

Любимая пора года. 6. Любимый праздник.

Любимый цвет. 7. Любимое животное.

Любимая книга. 8. Любимая песня

Приложение 4

Карта субъективных оценок социально-психологического климата классного коллектива.

Цель: выявление психологического климата классного коллектива.

Возраст: уч-ся 5-11 классов.

Инструкция: Оцените следующие утверждения о вашем классе по 4 балльной шкале:
всегда — 4 часто — 3 иногда — 2 никогда — 1

1. В нашем классе бодрое, радостное настроение.
2. В отношениях между ребятами существует одобрение и поддержка.
3. В классе ребята дружные.
4. Ребятам нравится вместе проводить свободное время.
5. Ссоры и конфликты в классе ребята справедливо разрешают сами.
6. В классе осуждают нарушителей дисциплины.
7. Ребята критикуют друг друга по-доброму, необходимо, искренне желая помочь.
8. Достижения и неудачи класса горячо переживаются большинством.
9. В актив избираются ребята, пользующиеся авторитетом.
10. Ребята в классе сочувствуют друг другу, неудачи одного огорчают многих.
11. В классе осуждают ребят, недобросовестно относящихся к учебе.
12. У ребят проявляется чувство гордости за свой класс, если его хвалят.
13. Активисты способны организовать коллектив и повести его за собой.
14. Общественные поручения выполняются ребятами охотно.
15. Ребята знают и чувствуют, что товарищи придут на помощь, если попал в беду.
16. Коллектив дружно осуждает тех, кто не любит трудиться.
17. Ребята в классе чувствуют себя уютно, уверенно, спокойно.
18. В классе часто звучит добрая шутка, юмор.
19. На все события класс реагирует бурно, коллектив обсуждает их.
20. Ребята ценят свой класс, дорожат его честью.

Обработка данных.

Подсчитывается общее количество баллов по всему тесту, затем эта сумма делится на количество вопросов (20 вопросов) и вычисляется средний балл.

Для оценки степени благоприятности психологического климата класса используется следующая шкала градаций:

- 4, 0 — оптимальный психологический климат;
- 3, 9- 3, 6 — положительный психологический климат;
- 3, 5 – 2, 6 — ситуативно-положительный климат или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик;

2, 5 -1, 6 — отрицательный климат или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик;

1,5 -1, 0 — негативный психологический климат коллектива

После диагностики следует сделать соответствующие выводы и наметить работу с классным коллективом.

Определение индекса групповой сплоченности

Назначение и инструкция: Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов.

Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.

Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

1. Как бы ты оценил свою принадлежность к классу?

1. Чувствую себя членом, частью класса (5)
2. Участвую в большинстве дел класса (4)
3. Участвую в одних делах класса и не участвую в других (3)
4. Не чувствую, что являюсь членом класса (2)
5. Живу и существую отдельно от класса (-1)
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

2. Перешел бы ты в другой класс, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти (-1)
2. Скорее перешел бы, чем остался (2)
3. Не вижу никакой разницы (3)
4. Скорее всего остался бы в своем классе (4)
5. Очень хотел бы остаться в своем классе (5)
6. Не знаю, трудно сказать (1)

3. Каковы взаимоотношения между ребятами вашего класса?

1. Лучше, чем в большинстве других классов (3)
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов школы (2)
3. Хуже, чем в большинстве классов (-1)
4. Не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с классным руководителем?

1. Лучше, чем в большинстве классов школы (3)
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов школы (2)
3. Хуже, чем в большинстве классов школы (-1)
4. Не знаю (1)

5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем классе?

1. Лучше, чем в большинстве классов школы (3)
2. Примерно такое же, как и в большинстве классов школы (2)
3. Хуже, чем в большинстве классов школы (-1)
4. Не знаю (1)

Уровни групповой сплоченности рассчитывается как среднее значение баллов всех отвечавших членов коллектива:

- 15, 1 баллов и выше - высокая;
- 11, 6 - 15 - выше средней;
- 7 - 11,5 - средняя;
- 4 - 6,9 - ниже средней;
- 4 и ниже - низкая.

Игра – тест «Альпинист» (проводится для наглядного определения степени сплоченности/разобщенности классного коллектива).

На доске делается рисунок горы.

Итак, представьте себе, что каждый из вас альпинист. «Альпинист» - это человек, покоряющий горные вершины. Да, кстати, а какая самая высокая в мире вершина? (Ответы: Эверест). Его высота почти 10000 метров! Теперь представьте, что пик – это вершина горы, - это по-настоящему дружный класс, это коллектив, где все помогают друг другу, не сплетничают, и не обзываются...Какой высоты достигли вы? Группа альпинистов – это твои одноклассники (шкала от 1 до 10 баллов). Подумайте и ответьте.

Учитель подходит к ребятам и узнает их мнение и суммирует баллы. После этого, сумма делится на количество опрошенных. Получаем средний балл. Этот балл озвучивается и на доске делается соответствующая отметка.

Приложение 5

Упражнения-энергизаторы (психологические разминки).

Упражнение «Тематическая ассоциация».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (русского языка, математики, музыки и т.д.).

Учитель называет определенное понятие, например «погрешность» и просит любого ученика в классе назвать собственную ассоциацию к названному слову, например «погрешность-неточность». Данный ученик обращается к кому-нибудь из одноклассников и просит назвать собственную ассоциацию уже к слову «неточность», например «погрешность-неточность-обман» и т.д. После завершения упражнения можно акцентировать внимание детей на исходном слове и на заключительном слове.

Упражнение «Передай другому».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (истории, черчения, географии и т.д.).

Учитель просит учеников невербально «передать» некий «предмет».

Например: «Передайте колбу с раствором соляной кислоты»; «Передайте все тома романа Л.Н. Толстого «Война и мир» и т.д.

Упражнение «Путешествие».

* Данное упражнение можно использовать на уроках географии, истории.

В работе используется мяч небольшого размера. Учитель объясняет, что мяч передается учениками в произвольном порядке, главное, чтобы он не «попал» к одному и тому же ребенку два раза. Учитель называет место, куда он «отправляет» какого-либо учащегося, задача этого ученика быстро назвать три предмета, имеющие непосредственное отношение к данной территории. После этого этот подросток передает мяч другому и называет место. *Например:* «Сахара – вода, солнечные очки, тент»; «Аляска – тулуп, валенки, снегоход»; «Древний Египет – жук-скарабей, папирус, клафт/парик» и т.д.

Упражнение «Прикосновение».

* Данное упражнение можно использовать на уроках английского, казахского языков.

Учитель предлагает ученикам быть внимательными и выполнить ряд команд.

Например:

- прикоснуться к чему-нибудь высокому;
- прикоснуться к чему-нибудь тяжелому;
- прикоснуться к чему-нибудь колючему;
- прикоснуться к чему-нибудь шерстяному;
- прикоснуться к чему-нибудь квадратному;
- прикоснуться к чему-нибудь теплему.

Упражнение «Что вокруг?».

* Данное упражнение можно использовать на уроках английского, казахского языков.

Учитель просит учеников внимательно оглядеть аудиторию, в которой они находятся. После чего ребятам необходимо назвать все увиденные ими предметы, ориентируясь на определенные признаки.

Например: круглой формы; сделанные из дерева; синего цвета и т.д.

Логические разминки.

Упражнение «Небылицы».

* Данное упражнение можно использовать на уроках русского языка и литературы, английского, казахского языков.

Учитель предлагает учащимся расчитаться по «номерам» — «1, 2, 3, и т.д.», разъясняя, что все присутствующие являются членами редакции журнала «Вокруг света». Педагог объясняет, что будет зачитан некий текст, в любом месте которого будет сделана пауза и какой-либо ученик продолжит рассказ.

Например: «Мальчик Коля был школьником и учился в пятом классе. Однажды, после уроков, он решил не торопиться домой, а пойти прогуляться в парк. Когда Коля пришёл туда, то там почему-то было очень много народа. Мальчик очень удивился...».

«Рассказ продолжает участник под номером 1,, под номером 6 и т.д.».

Интеллектуальное упражнение «Иероглифы».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (истории, химии, географии и т.д.).

Учитель напоминает учащимся о том, что в некоторых странах существует так называемое «иероглифическое письмо». В нем отдельные слова изображаются самостоятельными рисунками. Ребятам предлагается попрактиковаться в придумывании иероглифов.

Для начала педагог дает задание придумать иероглифы на простые слова.

Например: «солнце», «ботинок», «река», «ходить», «весело», «грустно» и т.д.

Можно усложнить задание, предложив ученикам, придумать иероглифы к следующим словам: «наука», «зоопарк», «читать», «скучно», «изобретатель» и т.д.

Упражнение «Почемучки».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (истории, черчения, географии и т.д.).

Ученикам предлагается разделить на две команды: мальчиков и девочек. Задача команды мальчиков — придумывать интересные и необычные вопросы (например: «Почему у Димы сегодня плохое настроение?», «Почему потолок всегда красят в белый цвет?» и т.д.), а команде девочек необходимо отвечать на все поставленные вопросы (например: «Потому что, Дима порвал свои любимые джинсы», «Потому что, белая краска самая распространенная» и т.д.). После чего команды могут поменяться «ролями».

Упражнение «Взаимосвязь».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (русского языка, математики, музыки и т.д.).

Учитель просит учащихся по «цепочке» называть ассоциации к существительному и добавлять к нему прилагательное, глагол, наречие, таким образом, чтобы получалось словосочетание. Педагог озвучивает ключевое сочетание слов, первый ученик продолжает, затем второй ученик и т.д.

Например: «красное яблоко – груша сладкая – конфета круглая – голова думает и т.д.»).

Упражнение «Признаки».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (самопознания, литературы, изо и т.д.).

Учитель просит учеников назвать как можно больше различных предметов, обладающих определенными озвученными признаками.

Например:

- «Назовите все металлические предметы с отверстиями»;
- «Назовите все круглые деревянные предметы большого размера»;
- «Назовите все шершавые длинные предметы» и т.д.

Релакс-паузы (медитативные техники).

Упражнение «Мой внутренний мир».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (математики, химии, географии и т.д.).

Учащимся предлагается взять карандаш или фломастер в ту руку, которая не является «ведущей» (для «правшей» — левая; для «левшей» — правая). Задача ребят – не отрывая карандаш от листа бумаги, изобразить то, что придет в голову (конкретный образ, объект; абстрактный образ; сюжетная картинка и т.д.). По завершению работы участники группы делятся своими впечатлениями от проделанной работы.

Упражнение «Три Я».

* Данное упражнение можно использовать на уроках русского языка и литературы, английского языка.

Упражнение проводится «по цепочке» (от одного ученика к другому). Каждый из ребят по очереди придумывает собственный вариант окончания предложения:

- Я хочу...;
- Я умею...;
- Я смогу...

Через каждых трех участников схема выполнения задания повторяется.

Упражнение «Моя минута».

* Данное упражнение можно проводить на различных предметных уроках (истории, литературы, географии и т.д.).

Учитель предлагает учащимся провести небольшой эксперимент. Для этого ребятам необходимо приготовиться, сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать педагога. По его сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать мысленно от 1 до 60. После того, как прозвучит команда «Закончили!», каждый из присутствующих запоминает полученное число.

* Если счет закончился на числах 57-63, то это свидетельствует о высокой работоспособности ученика в данный момент времени.

«Я – особенный!»

Цель: помочь детям поделиться своими представлениями о себе, показать, что у каждого есть свои таланты и способности, которые делают нас особенными, не похожими на других

Задачи:

- развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- формирование умения говорить и думать о себе.

Оборудование:

- мягкая игрушка, клубок ниток, веревка, шарф, трон с покрывалом, карточки «Техника самоподдержки», свеча.

Ход занятия

– Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой как мы. Сегодня тема нашего занятия «Я – особенный». Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе. Девиз нашего занятия: «Познай самого себя» (*зачитывается запись на доске*).

1. Упражнение «Объятие»

Упражнение может использоваться для разогрева группы в начале занятия.

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Я начну с легкого, совсем мягкого прикосновения и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское.

2. Упражнение «Я такой же, как ты»

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому товарищу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. «Я такой же, как ты, потому что...» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

3. Упражнение «Давайте говорить друг другу комплименты...»

Ведущий рассказывает ребятам, о том, как важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Ведущий предлагает ребятам сказать каждому по комплименту своему другу, подруге, передавая при этом клубок нити. Таким образом, по окончании упражнения, вся группа оказывается «сшита» воедино. Это упражнение показывает единение группы.

После упражнения проходит обсуждение, какие чувства испытывали ребята, когда говорили комплименты, и воспринимали их.

4. Практическая игра «Встаньте те, кто...»

Ребята сидят в кругу. В центре - Ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: “Встаньте, кто...” и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по-новым признакам.

Игра служит для разогревания группы

5. Упражнение “Классная комната”

Суть игры состоит в том, что дети перевоплощаются в той или иной атрибут классной жизни (Школьную доску, классный журнал, оконную штору, выключатель и т.д.) и от его имени выстраивают некое сообщение. Например, школьная доска рассказывает о том, сколько разных ошибок ей пришлось изобразить и т.д.

6. Игра “Дождь в лесу” (релаксация, развитие чувства эмпатии)

Дети становятся в круг, друг за другом – они “превращаются” в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия. “В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимая руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

7. Упражнение “ТРОН”

Рассказывающий садится на особый трон (накрыт красивым покрывалом), сидя на нем можно услышать о себе хорошее- приятные слова от других

8. Карточки “Техника самоподдержки”

Ребята, сегодня на уроке мы узнали, что у нас всех очень много общего, и это помогает находить нам общий язык. На каждый человек отличается друг от друга и это здорово, что мы все разные, не похожие друг на друга, каждый из нас уникален! И эту уникальность и неповторимость нужно ценить и уважать в людях!

9. Упражнение «Открытая свеча» (может использоваться в качестве рефлексии)

Оборудование: свеча (можно заменить любым доступным предметом – яблоко, апельсин, мягкая игрушка...)

Каждый ребенок берет зажженную свечу по очереди и желает чего-то доброго участнику.

Занятия для повышения школьной мотивации «Сказка о потерянном времени»

1. Занятие – 45-50 минут

2. Занятия – 50-65 минут

Участники: ученики 2-4 классов. Занятия проводятся с одним классом или с группой детей.

Цель: повышение школьной мотивации.

Задачи:

1. Развитие мотивации
2. Развитие творческих способностей
3. Создание позитивного настроения у участников

Занятие № 1

1. Техника Расслабления «Цветок»
«Представьте себе, что вы пришли в красивый сад, где много цветов самых разных – больших и маленьких, разных цветов. Посмотрите на всю эту красоту. Выберите себе цветок, который вам понравился больше всего, но тот который еще не распустился. Посмотрите на него внимательно. Посмотрите на его лепестки, а теперь представьте, как он потихоньку распускается – лепесток за лепестком. А теперь он весь красивый и цветущий. Понюхайте его. А теперь откройте глаза»
2. Просмотр 1-ой части кинофильма « Сказка о потерянном времени», СССР, 1964 год. (29 минут от начала фильма)
3. Примерные вопросы для обсуждения:
 - Каким был наш герой Петя?
 - Чем занимались злые волшебники? И что хотели они сделать?
 - И каким же образом они решили помолодеть?
 - Получилось у злых волшебников забрать потерянное время? И что с ребятами стало? А со злыми волшебниками?
4. Дети рисуют рисунки. Дети изображают те занятия, которые считают, что на них они попросту тратят свое время. После создания рисунков дети демонстрируют и рассказывают о своем рисунке классу.

Занятие № 2

Перед началом занятия психолог развешивает рисунки с прошлого занятия.

1. Техника Расслабления «Цветок» (см. первое занятие)
2. Обсуждение предыдущего занятия – чем детям запомнилось прошлое занятие.
3. Просмотр 2-ой части кинофильма « Сказка о потерянном времени», СССР, 1964 год (с 30 минуты фильма)
4. Примерные вопросы для обсуждения:
 - Чем стал заниматься Петя, будучи стариком?
 - Получалось у него это?
 - Как он узнал про проклятье?
 - Ребятам удалось стать снова детьми? Как?
 - Какая поговорка помогла им открыть волшебную дверь? Вы согласны с ней?
 - Чему нас учит эта сказка?
5. Изобразите те занятия, на которые мы разумно тратим свое время.
Дети рисуют те, занятия, на которые они разумно тратят свое время. В конце занятия дети демонстрируют свои рисунки и рассказывают о них.

Развивающее занятие для старшеклассников

Успех в жизни для меня - это...

Цель: помочь детям поделиться своими представлениями о себе, показать, что у каждого есть свои таланты и способности, которые делают нас особенными, не похожими на других

Задачи:

- развитие интереса к себе, формирование навыков самоанализа;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- формирование умения говорить и думать о себе;
- способствовать повышению мотивации учащихся к достижению личностных успехов.

Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы определиться со своими планами на будущее, составим список удач. (Всем присутствующим прикрепить листочки с именами)

1. Упражнение «Знакомство». Представиться, рассказать: кто вы, ваше хобби, увлечение. (Игрушка по кругу).

2. Как вы понимаете слово «Успех»? Наши поступки определяются желанием чего-то избежать, или чего-то достичь. В психологии это называется «мотивация избегания неудачи» и «мотивация достижения» Мотивация достижения – стремление достичь более высокого результата в какой-либо деятельности.

- Как Вы понимаете слово «Успех»? Кто для вас успешный человек?

- Хотите ли вы им быть, стремитесь ли вы к нему? Что вы для этого предпринимаете?

- *А сейчас задайте себе вопрос:* из чего складывается наше переживание удачи, успеха? (Ответы учащихся).

Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика психологии У.Джеймса:

Самооценка = Успех

Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить либо повышая уровень успеха, либо снижая притязания.

Множество данных говорит о том, что люди часто не осознают своих жизненных сценариев, и поэтому сценарии не доходят до своего логического конца. Но их можно изменить.

Самостоятельное, сознательное решение изменить свой сценарий.

3. Упражнение «Прилагательные успеха».

· Учащимся надо описать 3-мя прилагательными человека, с которым им нравится общаться, а так же человека, с которым им общаться не нравится.

· Затем учащимся надо описать свое поведение, когда они общаются с этими людьми, например: часто улыбаюсь, говорю спокойным голосом, у меня угрюмое лицо, мой голос выше. Данные нужно записать в две колонки.

Делается **вывод**, как от поведения одного человека зависит поведение другого.

· *Как вы думаете, что нужно для того, чтобы добиться успеха? (Высказывания учащихся).*

4. Ключи успеха.

Итак, мы с вами поняли, что успех не приходит просто так, что его достигают, и многое в нашей жизни зависит от нас самих. Тот ресурс, который в нас заложен, поможет нам добиться своих целей. Но я сейчас дам несколько ключей успеха, которые помогут вам.

Ключ к успеху просто необходим для каждого человека. Вот семь ключей к успеху. Слушайте внимательно и запоминайте.

Прежде всего, надо начать с (*распечатать и раздать памятки*).

- 1) **ВЕРЫ** – верить в то что, у вас все получится. Вера, а так же настрой на позитив, просто необходимы на первых этапах действия для достижения успеха. Обязательно должна быть
- 2) **ЦЕЛЬ**. Причем не просто в голове ее держать, а написать ее на бумаге. У вас должен быть четкий и подробный план ее осуществления. Если достигли своей цели, то ставьте другую цель.

Но при постановке целей нужно определиться с двумя моментами:

первый – чего вы хотите добиться и почему вы этого хотите;

второй – оцените ваши возможности.

- 3) **ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ** о том, что вам нужно.

А точнее – очень хорошо подумайте:

- что для вас является главным;
- на какие риски вы готовы пойти;
- как это решение повлияет на ваше окружение.

- 4) **ВЫБОР**. Всегда мы делаем тот или иной выбор и в конечном счете, он делает нашу судьбу. Надо четко знать, что выбрать.

- 5) **УТОЧНЕНИЕ ЦЕЛИ** – здесь нужно более конкретизировать разные мелочи, касающиеся вашей цели.

- 6) **УСТАНОВКА ВРЕМЕННЫХ ГРАНИЦ** – обязательно должно быть прописано на бумаге и с датой осуществления.

- 7) **АНАЛИЗ И КОНТРОЛЬ ДЕЙСТВИЙ**. Сюда относится выявление ошибок, изменение плана действия.

Используя этих семь ключей к успеху, вы добьетесь скорейших результатов.

5. «Формула успеха»

Педагог-психолог. Исходя из всего выше сказанного, давайте попробуем с вами вывести формулу успеха.

УСПЕХ:

Нужно четко представлять то, что хочешь. Это - цель.

Нужно знать, что есть для того, чтобы добиться цели. Это - ресурсы.

Нужно незамедлительно начинать действовать. Это - действия.

Вы получите то, что хотели. Это - результат.

Следующее, что мы должны сделать, - поиск ответа именно на этот вопрос, только сформулированный несколько иначе:

- **Каковы мои притязания в жизни?**

- **Что я буду считать успехом, что неудачей?**

- Подумайте о том, чего вы хотите добиться в жизни? К чему стремишься?

А для того, чтобы сделать это интереснее, заглянем сначала в «бумажное зеркало».

6. Тест круги и линии (твой уровень притязаний).

Инструкция: на рисунке вы видите круги и линии.

Твоя задача – выбрать один из кругов (тот, который тебе больше нравится) и полностью его закрасить. *После этого, выбери еще один круг* и нарисуй в нем что-нибудь (цветочек или рожицу).

Полностью закрашенный круг – это твои притязания, то, к чему ты стремишься в жизни.

Если он находится на наклонной линии, это означает, что ты стремишься к карьере, активно строишь планы, мечтаешь о больших достижениях, стремишься к успеху, хочешь стать лидером.

И чем выше расположен выбранный тобой круг, тем грандиознее твои планы и желания.

Но если твой **круг находится в нижней точке наклонной линии**, то это говорит о том, что у тебя довольно низкие притязания, ты не стремишься к успеху, тебя устроит достаточно скромная роль. Такой выбор может также означать, что у тебя еще нет пока серьезных жизненных планов, ты еще плохо представляешь, какую роль хочешь играть в жизни.

Закрашенный круг, расположенный на длинной горизонтальной линии (она образует с диагональю угол), говорит о том, что самое важное для тебя в жизни – общение, хорошие отношения с окружающими. Ты с удовольствием работаешь в команде, коллективе.

Но если выбранный тобой круг расположен на правом конце этой линии, значит ты готов, если понадобится, стать в этой команде лидером, но бороться за это не будешь.

Выбор круга на короткой вертикальной линии – свидетельство отсутствия всяких стремлений, нежелания ничего делать и ничего предпринимать. Это плохой показатель, но, может быть, так проявляется усталость?

Закрашенный круг на короткой горизонтальной, отдельно нарисованной линии, говорит о том, что главное, к чему ты стремишься в жизни, - это независимость. Ты не заботишься о достижениях и успехе.

Круг с цветочком или рожицей внутри выражает твои тайные желания, то чего тебе хочется, но ты даже себе в этом не признаешься.

Сравни расположение закрашенного круга и круга с цветочком, и ты узнаешь, как соотносятся

Твои сознательные притязания и тайные желания.

Выводы сделайте самостоятельно.

7. Медитация «Театр».

А теперь, внимание. Ритмичная музыка.

-Ты включаешь свою волю. Чувствуешь себя активным и деятельным человеком. Реши, что тебе надо сделать, чтобы это почувствовать? Ты берешь лист бумаги и решительно пишешь сверху:

«Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...» и за

3 минуты вновь высказываешь все, что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложи ручку, и вновь расслабься, верни себе состояние покоя и умиротворения. Посиди так немного. Почувствуй, как тебе хорошо, как спокойствие и тело распространяются по твоему телу.

А теперь представь себя в маленьком театрике. Ты сидишь в затемненном зале, а на сцене стоит человек, Этот человек - Ты. Такой, каким ты себе нравишься. Представь себя счастливым, улыбающимся, Сейчас ты такой, каким хочешь быть или можешь стать. Посмотри на человека на сцене внимательно. Сейчас ты будешь ставить спектакль, где он в главной роли. Ты увидишь его в разных ситуациях и поймешь, что есть в нем такого, чего в тебе еще нет, что привлекает тебя в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения. Вспомни такие недавние события своей жизни, где ты действовал не самым удачным образом, ситуации, которые были для тебя трудны. Дай ему сыграть эти сцены. Всмотрись: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше чем ты. Теперь, когда ты понял это, возьми ручку, и запиши, что тебя привлекает в нем, что в нем есть такого, чего нет (пока еще нет) в тебе.

Напиши вверху или торжественно произнеси «Я – ОН (Она)».

Пауза.

Возьмите лист бумаги. Напишите в центре крупно букву «Я». Можешь нарисовать вокруг нее кружок, или даже солнце, можешь выделить каким-нибудь другим способом.

Твоя задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано. И определить «желательное» и «нежелательное» «Я» для каждой области. Просто проводи линию от «Я», центра твоей вселенной, рисуй квадратик, или кружочек, и пиши.

Готово? Сколько областей удалось выделить? А теперь продумай еще

4 - любых, самых неожиданных. Но важное условие: они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальное.

Посмотри на эту «звездную карту» своей жизни немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у тебя (вас), как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйся ими!

И это дает вам очень важный ключ к приобретению самоуважения, самопринятия, уверенности в себе.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ – приобретение умений и навыков в самых разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми, делает тебя «независимым и свободным для жизни»!

8. Синквейны. Вам предлагается написать ваш *девиз* на пути к успеху, достижении своей цели. Ваше стихотворение должно содержать позитивное настроение, используя

Синквейн — это стихотворение, состоящее из строк, где:

1-я строка — два прилагательных,

2-я строка — три глагола,

3-я строка — фраза на тему синквейна.

Фрагмент синквейна:

Внимательный, старательный, Успех

Творит, дерзает, знает, Краткосрочный, долгосрочный

Он знает, чего хочет – Трудиться, добиваться, реализовывать
Достигает. Положительный исход.

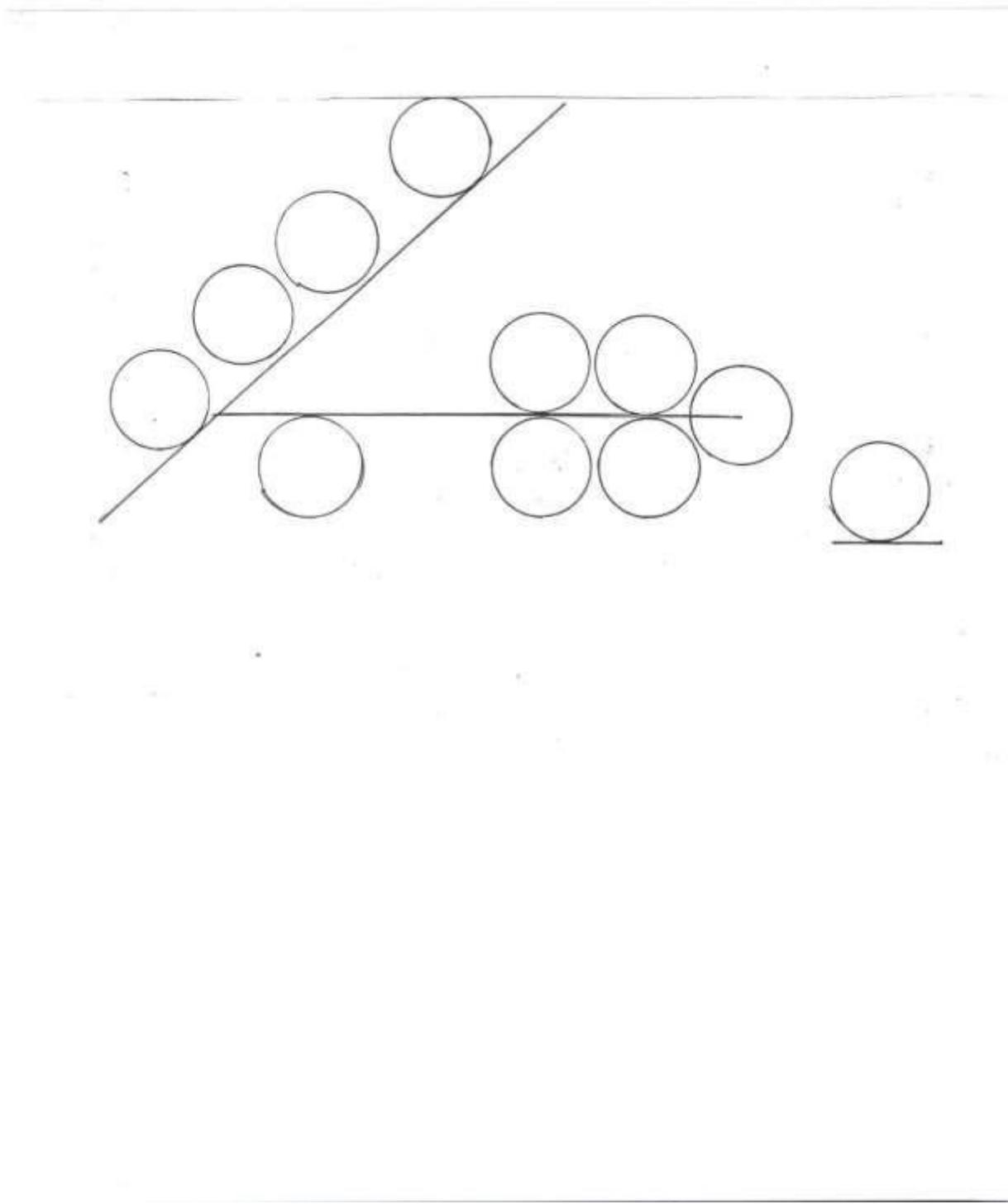
РЕФЛЕКСИЯ.

- Что полезного на сегодняшнем занятии вы для себя получили?

- На сегодняшнем занятии нам было интересно...

Мое настроение на конец занятия.....

Благодарю Вас за участие! До новых встреч! До свидания!



Приложение 6

Занятие «Школы любящих родителей»

Занятие школы любящих родителей «Точка опоры»

Цель:

- обратить внимание родителей на важность эмоционального общения с детьми, какие вопросы беспокоят их детей;
- повышение психологической компетентности родителей;
- повышение ценности детско-родительских отношений.

Ход занятия:

Вступительное слово:

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше занятие посвящено теме общения с нашими детьми.

1. Упражнение «Визитка».

Участники на визитке пишут свое имя. Через 5 минут необходимо предъявить свою визитку, коротко рассказать о себе и истории своего имени.

- Легко или трудно Вам говорить о себе?
- Какой отпечаток ваше имя накладывает на ваш характер?

2. Упражнение «Сваты».

Цель: акцентировать положительные качества участников группы.

Инструкция: - Мы все пришли сюда со своими качествами характера, качествами личности. Сейчас родители расскажут о своих детях – назовут 3 основных положительных качества своих детей, а дети тоже назовут положительные качества своих родителей.

(Обратить внимание на тех участников, у которых возникали трудности выполнения задания.)

3. Упражнение «Хорошо-плохо».

Ведущий: - необходимо по очереди закончить высказывание:

- Быть родителем хорошо, потому что...
- Быть родителем плохо, потому что...

(Быть родителем хорошо, потому что это большой труд и ответственность...)

4. Упражнение «Параллель».

- Пожалуйста, разбейтесь на пары, определитесь: кто из вас будет №1 кто №2?

Первые встают напротив второго номера, вторые «номера» сидят. В течении 2 минут молча смотреть в глаза сидящего. После этого вы меняетесь местами, «вторые» встают, «первые» - садятся.

- В какой позиции вы чувствовали себя уверенно?
- В какой позиции было легче?

- В какой позиции вы чувствовали себя комфортно, когда испытывали давление?

5. Упражнение «Что ты хочешь?»

- Повернитесь лицом друг к другу, возьмите друг друга за руки, и по очереди, глядя на партнера, по очереди, скажите о том, что вам хочется.

- Я хочу... Я хочу..

- какие чувства вы испытывали того, как высказали свои пожелания?

6. Упражнение медитация «Точка опоры».

Занять удобное положение, закрыть глаза, отрегулировать свое дыхание, расслабиться.

- Когда вы появились на свет, вы были совсем маленькими комочками...Когда человек появляется на свет, у него есть две опоры: одна опора – мама, вторая – отец. Человек размещается между ними. И если между опорами достаточно сильная нить, то человеку комфортно, он не боится за себя в этом мире, его ограждают...Вы росли и развивались... С самого рождения вы очень нуждались в своих родителях, требовали много внимания...День ото дня вы росли и развивались...научились ходить...держат в руках ложку...вы немного подросли и вас отдали в детский сад...Вы очень скучали, когда долго не видели своих родителей...Шло время, вы росли, закончили ходить в детский сад и 1 сентября вы стали учениками! Вы были самыми счастливыми, вы чувствовали себя взрослыми! .. Но тем не менее, вы все равно нуждались в своих родителях, маме и папе!!!...И когда они уходили из дому по делам или на работу, а вы оставались одни дома – вы очень сильно скучали по ним!...Вы с нетерпением ждали: когда они придут?! За, окном становилось темно, а мамы и папы все не возвращались. И маленькому существу было непонятно, почему его «бросили»?..Они уходили и занимались чем-то своим, а маленький ребенок, оставшись один, осознавал свою незащищенность, что он не интересен... Человеческому разуму, главное, быть кому-то полезным!

Вы росли, становились взрослее, но до сих пор, вы скучаете, когда долго не видите своих близких!... По мере взросления, опоры уменьшаются, сам человек увеличивается, опоры стареют. И как только вместо опоры появляется пустота, человек начинает бояться своей неопределенности, бояться, что не будет двух рук, которые бы надежно повели его по жизни. Одна – правая рука – всегда нам подсказывает, как ориентироваться во времени, вторая –левая- как ориентироваться в пространстве. Если вы боитесь пространства (или очень большого , или очень маленького) – вам не хватает отцовской опоры; слаба материнская опора – ему будет страшно во времени (у него будет час, когда он будет бояться (днем или ночью)...Пройдет время, вы закончите школу, ..воз уедете в другой город, а ваши родители останутся дома и будут с нетерпением ждать вашего возвращения...Не надо бояться!...Вы никогда не потеряетесь, не потеряете себя. У каждого человека есть своя траектория, которая имеет четкие границы, две опоры: одна – мама, другая – папа. Не забывайте об этом!

Не надо бояться! Нельзя предавать нравственно-этические ценности, предавать близких людей! Мы будем взрослеть – наши опоры – таять...за этими опорами будут следующие...люди, которые станут для вас близкими...

Вы сами станете опорой для себя и своих родителей!...Вы станете капитаном своей жизни! Ваш страх закончится! Но ты знаешь, что ты есть! И уже сейчас, во многих вопросах вы полагаетесь на себя, потому что каждый день вы становитесь сильнее, взрослее, ответственнее...

Заключение.

Сегодня мы смогли пообщаться друг с другом, выслушать друг друга. Теперь Вы знаете: как родители и дети нужны друг другу. Дети и родители смогли посмотреть на себя со стороны, понять: какую важную роль мы играем в жизни близких людей.

Я прошу вас пополнить нашу копилку «Добра» добрыми качествами. Поделитесь своими чувствами, что нового вы открыли в своих отношениях, в себе?

Занятия для старшеклассников

ЗАНЯТИЕ №1 Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности .

(Упражнения способствующие повышению самооценки у подростков).

Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: Развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Упражнение «Школьные дела».

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Повышает самооценку ребят и упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам»

кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.)

Упражнение «Еженедельный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят.

Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции воспитанников.

ЗАНЯТИЕ № 2 «Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».

Цель: ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Ход занятия:

1. Информационное сообщение « Самооценка. Ее виды и их характеристика»

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

2. Упражнение «Первое впечатление».

Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

3. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».

Участники на листочках пишут как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

4. Упражнение «Комплименты».

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнить, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

5. Упражнение «Я в общении».

Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

6. Упражнение «Каков Я?».

Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

Для себя.	Для родителей.	Для сверстников.
-----------	----------------	------------------

7. Рефлексия «Я сегодня...».

Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

8. Подведение итогов.

Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали? Что вы возьмете себе на вооружение?
Благодарность за активность ребятам.

ЗАНЯТИЕ № 3 «Мое «Я»».

Цель: формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Ход занятия:

1. Упражнение «Пожелания».

Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.

2. Сказка «Конфеты».

Вопросы для обсуждения:

А) Какая по вашему мнению была самооценка у Супер - конфеты?

Б) Какие в связи с этим у Супер- конфеты возникли проблемы?

В) Кого из ваших знакомых напоминает вам Супер- конфета?

3. Упражнение «Атомы».

Ведущий: представьте себе, что мы все- атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

После выполнения задания ведущий спрашивает: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

4. Упражнение «Я в будущем».

Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

5. Упражнение «Заросли».

Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник. После выполнения упражнения ведущий спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

6. Упражнение «Где Я?»

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом верху- самооценка завышена, от 5 до 8 ступеньки- адекватна, от 1 до 4- занижена.

7. Подведение итогов проведенного занятия.

Что понравилось на занятии? С какими трудностями вы столкнулись или трудностей не было? Всем спасибо за работу.

***Развивающие занятия для учащихся 5х классов
в период адаптации
«Я - пятиклассник»***

Цель: оказание психолого – педагогической поддержки учащимся 5 классов в период адаптации к новым условиям обучения в средней школе, в рамках ФГОС основного общего образования.

Задачи:

1. Формирование личностных и коммуникативных УУД у учащихся:

- знания о своих возможностях, способностях, своём месте среди окружающих людей;
- умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыков уверенного поведения;
- жизненно – важные навыки или психосоциальные компетентности;
- строить жизненные планы;
- формирование личностной рефлексии.

2. Ознакомление учащихся с регулятивными УУД:

- о работе школы и работе преподавателей;
- с разными формами коммуникаций;
- саморегуляцией поведения;

3. Создание условий для :

- снижения тревожности;
- выполнения упражнений в игровой форме, проведение дискуссий;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- выработки на основе собственного опыта норм поведения.

Под психологическим здоровьем мы понимаем, согласно И.В. Дубровиной, процессы, которые относятся к личности в целом, «находятся в некой связи с высшими проявлениями человеческого духа», позволяют человеку в будущем достичь зрелости, прибывать в постоянном саморазвитии, подойти к осуществлению своей жизненной задачи. Неотъемлемой составляющей

психологического здоровья, является духовность – «ориентация на абсолютные ценности – Истину, Красоту, Добро».

Комплекс занятий приводит к улучшению мотивации и повышению работоспособности, стабилизирует внимание и память, снижает риск появления поведенческих проблем. Риск наркомании и алкоголизации.

Основа занятий – это обучение детей жизненно важным навыкам, или психосоциальной компетентности – способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром.

Содержание и формы занятий:

Занятия проходят в виде тренинга, проектов групповых и индивидуальных, рисуночных методик, поисковых самостоятельных занятий, презентации самостоятельных работ.

Предполагаемый результат: выработка навыков сотрудничества – умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Оценка эффективности: работы группы осуществляется на основе наблюдений групповых процессов, рисунков, высказываний участников тренинга в процессе обмена впечатлениями на каждом занятии, обработки результатов проведения диагностического блока нравственной воспитанности, разработанные сотрудниками лаборатории воспитания нравственно-этической культуры ГосНИИ семьи и воспитания РАО. (Приложение № 1)

Комплекс занятий данного цикла является компилятивным, он составлен на базе методических рекомендаций, игр и тренингов.

Количество участников – 12-15 человек.

Программа состоит из 10 тренинговых занятий, каждое занятие длится 45 минут.

Частота встреч – 1 раза в неделю.

Тематический план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Введение в мир психологии. Зачем человеку нужна психология.	1
2	Я – это я. Какой я и чем я отличаюсь от остальных.	1
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Мир эмоций	1
4	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Понимаем ли мы друг друга	1
5	Я и ты. Я и мои друзья. Мой лучший друг.	1
6	Я – это мои цели	1
7	Трудные ситуации могут научить меня	1
8	Игра «Крестики – нолики»	1

9	Игра «Путешествие на корабле «Дружба»	1
10	Планета нашего класса - проект	1

Занятие 1

«Введение в мир психологии. Зачем человеку нужна психология»

Цель: помочь ребенку преодолеть отчужденное отношение к сверстникам, разрушить защитные барьеры, отгораживающие ребенка от других, увидеть в сверстниках не противников и конкурентов, не объекты самоутверждения, а товарищей.

Блоки работы	Темы и Формы работы	Время	Примечания
Введение	<p>1. Приветствие, знакомство с группой.</p> <p>2. Принципы работы группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активность. Разделение ответственности, результат зависит от вас самих, мы - организуем ситуацию; • Конфиденциальность. Не разглашение информации об участниках; • Здесь и теперь, говорим о чувствах в настоящем времени, обсуждаем ситуацию в конкретной ситуации на тренинге; • Конструктивная обратная связь (с позитивное намерением); • Дисциплина (мобильные телефоны, опоздания и т.д). 	5 мин.	
	<p><u>Игра «Молекулы»</u></p> <p>Члены группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.</p>	5 мин.	снятие напряжения, создание дружественной обстановки.
Основная часть Знакомство	<p><u>Беседа о взаимосвязи психики и болезни.</u></p> <p>Ведущий сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово. Знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым.</p> <p>Вводятся понятия психосоматические заболевания и алексетимия – набор личностных качеств, являющихся открытой дверью в психосоматику.</p>	10 мин	Подвести детей к выводу, что каждый понимает по-своему, но есть общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что мы живем на Земле, твоя полезность, твоя нужность, хорошее здоровье

	Упр. «Счастье – это...»- в течении 3-х минут придумать как можно больше вариантов окончаний к началу предложения. Затем участники читают свои варианты, доказывают необходимость выбранных ими параметров для счастливой жизни (хорошая работа, счастливая семья, дружный класс и т.п.)		
Проективная деятельность	<p><u>Игра «Ассоциации»</u></p> <p>1. Выбирается ученик, которому завязывают глаза платком. Один из участников протягивает ладошки. Он должен отгадать по ладошкам, кто это из ребят и назвать его по имени. Если угадает – продолжает играть, если нет – меняется с тем из учеников, кого не угадал. Каждый из участников должен побывать в роле ведущего и угадываемого.</p> <p>2. На какое животное, птицу, дерево, цветок, любой предмет похож мой класс. Рефлексивный ряд.</p> <p>3. На какое животное, птицу, дерево, цветок, любой предмет похож мой класс. Пантомима.</p> <p>4. <i>«Закончи предложение»</i></p> <p>Ребятам предлагается закончить предложения: «Я не люблю, когда мои одноклассники...»</p> <p>Листы разрешается не подписывать. Ведущий собирает работы и составляет таблицу ответов. Естественно, в таблице не указывается, кто из ребят что написал. Чтение общей модели. Обсуждение полученных результатов.</p>	20 мин	<p>Упражнение помогает ближе познакомиться, узнать скрытую, личную информацию друг о друге, задействует интуицию участников, помогает пересмотреть привычные стереотипы</p> <p>Упражнение поможет ребятам задуматься над своим отношением к одноклассникам, проанализировать, что нравится и не нравится в их поведении, что бы хотелось изменить.</p>
Заключительная часть	<p>Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.</p> <p>Шеренг: Что было интересным полезным?</p>	5 мин. Общее время 45 мин.	

Занятие 2

«Я – это я »

Цели:

1. Знакомство с особенностями собственной личности.

2. Осознание целостности и многогранности каждой личности, сходства и различия людей.

Кто может быть самим собою,

пусть не будет ничем другим.

Г.Парацельс

Блоки работы	Темы и Формы работы	Время	Примечания
Введение	<p>• 1.Приветствие.</p> <p>Участники встают в два круга, повернувшись друг к другу лицом. Ведущий рассказывает о формах и способах приветствия у других народов. Затем предлагает попробовать поприветствовать своих товарищей разными способами. Для этого, он называет различные способы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ладошками (рукопожатием) • поклоном • объятием • поклоном, ладони сложены перед лбом • поклоном, со скрещенными на груди руками • носами (потереться друг о друга) • мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками) 	5 мин.	
	<p><u>Игра «Трамвай»</u></p> <p>По часовой стрелке участники группы пересаживаются на один стул влево по принципу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Я еду. 2) Я рядом. 3) Я зайцем. 4) Я вместе с... (называется любой участник группы) <p><u>Игра «Сороконожка»</u></p> <p>Участники сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. По часовой стрелке начинают дети хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Игра продолжается</p>	5 мин.	<p>снятие напряжения, создание дружественной обстановки.</p> <p>развитие навыков конструктивного общения</p>

	<p>в течении 1-2 минут, потом в противоположном направлении.</p> <p>По окончании игры объявить, что дети сосредоточились и теперь должны внимательно работать на занятии</p>		
<p>Основная часть</p>	<p><u><i>Я – уникальная личность.</i></u></p> <p>Учащимся дается понятие о уникальности и индивидуальности каждой личности.</p> <p><i>Медитация «Я – это Я»</i></p> <p>Я-это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем – то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что происходит от меня, подлинное мое. Именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне : мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание , включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я. Я – это замечательно.</p> <p><i>Рисунок «Что мне нравится в себе».</i></p> <p>На листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.п., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.</p> <p><i>Игра «Я могу, я умею».</i></p> <p>Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», и т.п.</p>	<p>20 мин</p>	<p>формирование позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.</p>

<p>Проективная деятельность</p>	<p>«Закончи предложение»</p> <p>Ребятам предлагается закончить предложения: «Было бы здорово, если бы ребята в нашем классе...».</p> <p>Листы разрешается не подписывать. Ведущий собирает работы и составляет таблицу ответов, которая вывешивается в классе. Естественно, в таблице не указывается, кто из ребят что написал. Обсудить полученные результаты</p>	<p>10 мин</p>	<p>побудить ребят задуматься над своим отношением к одноклассникам, проанализировать, что нравится и не нравится в их поведении, чтобы хотелось изменить.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.</p> <p>Шеренг: Что было интересным полезным?</p>	<p>5 мин. Общее время 45 мин.</p>	<p>Проект вывешивается в классе</p>

Занятие 3

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Мир эмоций

Цели: 1. Знакомство с эмоциями и чувствами.

2. Выработка навыков контроля над собственными эмоциями.

Любой камень, любая травинка,

любой цветок, любой куст

любой зверь растёт, живёт,

действует и ощущает лишь по

«собственному нраву», и в этом – основа того,

что мир добр, богат и прекрасен.

Г.Гессе

Блоки работы	Темы и Формы работы	Время	Примечания
	<p>• 1.Приветствие</p> <p>Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.</p>	<p>5 мин.</p>	
<p>Введение</p>	<p><i>Энергизатор «Ладони»</i></p> <p>Участники стоят в кругу.</p> <p>•Ведущий начинает движение и передает его соседу справа, который, в свою очередь, передает это движение также соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять это движение до тех пор, пока не получит от соседа</p>	<p>5 мин</p>	<p>снятие напряжения, создание дружественной обстановки.</p>

	<p>слева новое движение, которое он должен передать.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Затем ведущий начинает другое движение и т.д. •<i>Движения:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) трение ладоней; 2) щелканье пальцами; 3) хлопанье ладонями по бедрам; 4) топание ногами; 5) хлопанье по бедрам; 6) щелканье пальцами; 7) трение ладоней; 8) руки вверх и аплодисменты. 		
<p>Основная часть</p>	<p><i>Мини –рассказ о чувствах и эмоциях.</i></p> <p>Чувства и эмоции это два понятия, которые не противоречат друг другу, однако между ними есть существенная разница. Обычно эмоции носят ситуативный характер (то есть зависят от определенных обстоятельств данной ситуации). Эмоции в основном бывают кратковременными, в них доминирует импульсивность. Чувства же отличаются от эмоций тем, что они значительно продолжительнее. Тем не менее, противопоставлять чувства и эмоции не следует, поскольку они взаимно дополняют друг друга. Эмоции могут выступать при отсутствии чувств, но противоположная ситуация невозможна.</p> <p><i>Чувства и эмоции</i> - жизненно важная составляющая человеческой личности. Они могут быть сильным мотивом, как для добрых, так и злых поступков. Наше эмоциональное состояние связано с такими понятиями, как счастье, грусть, страх, удовольствие. Положительные чувства и эмоции приносят ощущение удовлетворения и благополучия, отрицательные - вызывают боль и страдания. Положительные способны улучшить наше душевное и физическое</p>	<p>15 мин</p>	<p>С помощью этой игры можно показать, что чувства каждого человека уникальны, и каждый имеет право чувствовать по-своему.</p> <p><i>Приложение №2</i></p> <p>Список чувств и эмоций</p>

	<p>здоровье, а если долго испытывать негативные, можно столкнуться с проблемами поведения, Сложностями в отношениях и даже болезнью. Таким образом, чувства и эмоции играют важную роль в нашем общем благополучии.</p> <p><i>Составление списка чувств и эмоций</i></p> <p><i>Закончи предложение:</i></p> <p>"Чувство радости (обиды, жалости и др.) это когда ..."</p> <p>«Эмоциюможно испытать, тогда когда</p> <p><i>Игра "Ассоциации"</i></p> <p>Дети по очереди придумывают, какого цвета могло быть чувство, каким животным, каким запахом, каким звуком ...</p>		
Приемы арт-терапии	<p>Учащиеся выполняют свою «Пирамиду Чувств», с чувствами, которые чаще всего испытывают в школе. Построение происходит от самого стойкого чувства до самого редкого. Обсуждение в группе.</p> <p>Построение скульптуры самого часто встречающего чувства у учащихся.</p>	15 мин	Список чувств и эмоций <i>Приложение №2</i> развитие коммуникативных умений
Заключительная часть	<p>Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.</p>	5 мин. Общее время 45 мин.	

Занятие 4

Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему. Понимаем ли мы друг друга.

О достоинствах человека нужно

судить не по его хорошим качествам,

а по тому, как он ими пользуется.

Ф. Ларошфуко

Цели: 1. Знакомство с особенностями собственной личности.

2. Осознание целостности и многогранности каждой личности, сходств и различий людей.

Блоки работы	Темы и Формы работы	Время	Примечания
Введение	• 1.Приветствие.	5 мин.	

	<p>«Люди к людям». Ведущий говорит: «Сейчас все разбиваются по парам. Вы будете выполнять те команды, которые я вам буду называть, прислоняясь друг к другу частями тела. Когда скажу: Человек к человеку, то все игроки должны поменяться парами»</p> <p>НАПРИМЕР:</p> <p>Рука к руке, (пары берутся за руки)</p> <p>Колено к колену, (пары прислоняются коленями друг к другу)</p> <p>Рука к животу, (пары берутся рукой за живот)</p>		
	<p>После обычного приветствия ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Имя и качество»: участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени, отчестве или фамилии.</p>	5 мин	<p>Ведущий обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные</p>
Основная часть	<p>Подростки закрывают глаза и слушают медитативную музыку, получив задание нарисовать мысленно картинку. Затем они рассказывают о своих картинках. Ведущий подчеркивает, что каждый имеет право нарисовать то, что захочет, каждый имеет право видеть мир по-своему.</p> <p>Учащимся предлагается слепить по две фигурки: одну изображающую себя «изнутри», а другую – «снаружи», как видят другие люди</p> <p>(В. Оклендер).</p> <p>Здесь же обсуждается, можно ли пользоваться словосочетание «плохой внутренний мир».</p>	20 мин	<p>Делается вывод о ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека</p>
Проективная деятельность	<p>Учащиеся выполняют упражнение «Маленький принц» Представляют себя маленьким принцем, имеющим свою собственную планету. Рисуют свою планету, а затем обсуждают, кто может прилететь на эту планету и зачем.</p>	15 мин	<p>В результате получается Парад планет, созданный учащимися на занятии</p>

Заключительная часть	Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.	5 мин. Общее время 45 мин.	
-----------------------------	---	-------------------------------	--

Занятие 5

Я и ты. Я и мои друзья. Мой лучший друг.

Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности.

Сократ

Цели: 1. Выявить представления учащихся о том, что такое дружба и каким должен быть настоящий друг;

2. Раскрыть сущность дружбы как формы нравственных отношений между людьми, как человеческой потребности и социальной ценности.

Блоки работы	Темы и Формы работы	Время	Примечания
Введение	<ul style="list-style-type: none"> •1.Приветствие. <p>Упражнение «Здравствуй!»</p> <p>Все участники становятся в 2 круга-внешний и внутренний, лицом друг к другу.</p> <p>Инструкция: «Сейчас мы в парах будем здороваться друг с другом, но каждый раз мы будем это делать по-разному. Нужно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)поздороваться с приятным для вас человеком; 2)поздороваться с человеком, которого вы уважаете; 3)поздороваться с бывшим одноклассником, с которым встретились через год; 4)поздороваться с лучшим другом». 	5 мин.	создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы
	<p>Игра «Пчелы и змеи»</p> <p>Дети делятся на две примерно равные группы. Это «пчелы» и «змеи». Каждая группа должна выбрать своего короля. Оба короля выходят за дверь и ждут пока их позовут. Затем прячутся губка-мед и карандаш-ящерица, которые должны отыскать короли. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа это делает, издавая определенный звук. Все пчелы жужжат: жжжжж..., змеи помогают своим шипением: шшшшшш...</p>	5 мин	формирование навыков сотрудничества, слаженности внутри группы

	<p>Чем ближе король приближается, тем громче издают звуки участники команд.</p> <p><u>Психологический комментарий:</u> По окончании игровых действий можно задать следующие вопросы:</p> <p>— Твоя группа хорошо помогала королю?</p> <p>— Вместе вы усиливали или уменьшали звук?</p> <p>— Как вы взаимодействовали друг с другом?</p> <p>— Как ты чувствовал себя в роли короля?</p> <p>— Что было самым трудным в этой роли?</p> <p>— Ты остался доволен своими подданными?</p> <p>— Как ты считаешь, мед и ящерицу искать было одинаково легко?</p>		
<p>Основная часть</p>	<p>И.В. Даль в своем «Толковом словаре» приводит такое определение дружбы:</p> <p>Дру́жба — бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются взаимное уважительное отношение к мнению друга.</p> <p>II. Группа делится на подгруппы из 2х человек. Каждая группа берет по одной пословице и обсуждает, после этого один из группы проясняет смысл.</p> <p>Задумайтесь над следующими пословицами о дружбе:</p> <p>Не имей сто рублей, а имей сто друзей. Один враг – много, сто друзей – мало.</p> <p>Крепкую дружбу и топором не разрубишь. Нет друга – ищи, а нашел – береги. Друзья познаются в беде.</p> <p>Не бросай друга в несчастье. Дружба как стекло: разобьешь – не сложишь. Не узнавай друга в три дня, а узнавай</p>	<p>15 мин</p>	<p>Предварительная подготовка: листочки с пословицами о дружбе</p>

	<p>друга в три года. <i>Составление рассказа «Я и мой лучший друг»</i></p> <p>Вывод: Дружба похожа на воздух. Когда она есть и питает человека, он её как-то не замечает, вроде так и надо. Что тут, дескать, особенного? Но если друзья расстаются, если рвётся нить привычного контакта, то это уже сказывается подобно тому, как чувствуешь отсутствие воздуха.</p>		
Проективная деятельность	<p>Попробуйте составить, используя поговорки, свои «Правила дружбы и товарищества».</p> <p>В итоге полученные правила обобщаются и составляются общие групповые правила Дружбы.</p>	15 мин	Результаты оформляются в виде проекта и вывешиваются в классе
Заключительная часть	<p>Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.</p>	5 мин. Общее время 45 мин.	

Занятие 6

Я – это мои цели

Давайте определим для себя свою цель,

давайте согласуем с ней свою жизнь.

Цели: 1. Формирование позитивного образа будущего.

2. Освоение навыков целеполагания

Блоки работы	Темы и Формы работы	Время	Примечания
Введение	<p>• 1.Приветствие.</p> <p>Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.</p>	5 мин.	
	<p><i>Упражнение «Если бы я был...»</i></p> <p>Ведущий произносит фразу «Если бы я был...», обращаясь к одному из участников. Участнику необходимо предложение закончить любой фразой, пришедшей ему в голову.</p>	5 мин	Упражнение направлено на развитие ассоциативного мышления, снятия напряжения
Основная часть	<p><i>Упражнение «Фильм о моей жизни»</i></p> <p>Представьте, что вы режиссер. Какой фильм о своей будущей жизни вы могли бы снять? В каком жанре (боевик, комедия, мелодрама)? Каких актеров</p>	20 мин	Моделирование своего будущего. Определение ценностных ориентаций.

	пригласили бы на главные роли? Напишите сценарий этого фильма и прочитайте его группе		
Проективная деятельность	Метод «Маршрут успеха». перечислите свои цели –мечты: • На месяц; • Полгода; • Год; • Пять лет	10 мин	Определение своей главной цели с помощью Памятки «Шаги достижения цели»
Заключительная часть	Подведение итогов дня: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.	5 мин. Общее время 45 мин.	

Психологические тренинги.

Упражнение «Путешествие»

В работе используется мяч небольшого размера. Мяч передается учениками в произвольном порядке, главное, чтобы он не «попал» к одному и тому же ребенку два раза. Учитель называет место, куда он «отправляет» какого-либо ученика, задача которого быстро назвать три предмета, имеющие непосредственно отношение к данной территории. После этого подросток передает мяч следующему ученику и называет место. Например, «Сахара - вода, солнечные очки, тент; «Аляска - тулуп, валенки, снегоход»

Упражнение «Прикосновение»

Учитель предлагает ученикам быть внимательным и выполнить ряд команд.

Например:

- прикоснуться к чему-нибудь высокому;
- прикоснуться к чему-нибудь колючему;
- прикоснуться к чему-нибудь шерстяному;
- прикоснуться к чему-нибудь теплому.

Упражнение «Что вокруг нас»

Учитель просит детей внимательно осмотреть кабинет, где они находятся. После этого детям необходимо перечислить все увиденные ими предметы, исходя из определенных признаков. Например: круглой формы; сделанные из дерева; синего цвета и т.д.

Упражнение «Печатная машинка»

Учитель называет ключевую лексическую единицу или предложение – например-«деепричастие» или «дополнительные члены предложения». Буквы, из которых состоит текст, распределяются между учениками («по цепочке»). Ребятам необходимо произнести предложенное слово или фразу как можно быстрее. Каждый ученик произносит свою «букву», а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Логические разминки.

Упражнение «Предложения»

Учитель предлагает ученикам четыре разные буквы, например: (С, К, Т, П). Ребятам необходимо в режиме «мозгового штурма» составить наибольшее количество предложений, состоящих из четырех слов, где каждое слово будет начинаться на определенную букву.

Например: «Слава кушал твердый помидор», «Слон катал тяжелых пони»

Упражнение «Слова - перевертыши»

Учитель пишет на доске или произносит вслух ряд слов не связанных между собой по смыслу.

Задача учащихся – прочитать или, восприняв на слух, произнести предложенные слова» наоборот».

Например: аптека - акетпа

такси - искат

привет - тевирип

университет - тетирсевину

Упражнение «Взаимосвязь»

Учитель просит учащихся по цепочке» назвать ассоциации к существительному и добавить к нему прилагательное, глагол, наречие, таким образом, чтобы получилось словосочетание. Педагог озвучивает ключевое сочетание слов, первый ученик продолжает, затем второй ученик.

Например: «красное яблоко – груша сладкая – конфета круглая – голова думает».

Упражнение «Признаки»

Учитель просит назвать как можно больше разных предметов, обладающих определенными озвученными признаками.

Например:

-назовите все металлические предметы с отверстиями;

-назовите все круглые деревянные предметы большого размера;

-назовите все шершавые длинные предметы.

Релакс-паузы (медитативные техники)

Упражнение «Три я»

Упражнение проводится «по цепочке» (от одного ученика к другому). Каждый из ребят по очереди придумывает собственный вариант окончания предложения:

-Я хочу....

-Я умею...

-Я смогу...

Через каждых трех участников схема выполнения задания повторяется.

Упражнение «Расслабляющее дыхание»

Учитель просит учащихся сесть максимально удобно и выполнить предложенное задание.

Инструкция: «Закройте глаза». Держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.

Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите полной грудью и диафрагмой одновременно.

Медленно и полностью выдохните через рот. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя «Я», при выдохе «Расслабляюсь». Это упражнение повторяют 3-4 раза.

Упражнение «Моя минута»

Предлагается учащимся провести небольшой эксперимент. Для этого ребятам необходимо сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать педагога. По его сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать мысленно от 1 до 60. После того, как прозвучит команда «Закончили!», каждый из присутствующих запоминает полученное число. Если счет закончился на числах 57-60, то это свидетельствует о высокой работоспособности ученика в данный момент времени.

Не зря говорил Н. А. Добролюбов: справедливый учитель – это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.

Тренинговое занятие по развитию учебной мотивации у подростков

« Добьемся успехов »

Задачи тренинга для подростков:

- формирование адекватной самооценки и уверенного поведения;
- преодоление страхов и тревожности;
- приобретение навыков работы в группе, сплоченности и взаимопомощи;
- научиться способам эмоциональной саморегуляции (снижение напряжения, волнения, нервозности);
- умение контролировать свои эмоции и чувства;
- мотивация на учебу.

Ход работы:

Разминка «Веселый мячик»

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

– Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Упражнение «Путаница»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Игра «Машина с характером»

Цель: сплочение группы.

Ход упражнения:

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения

сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Обсуждение игры:

В какой момент вы стали деталью машины? Почему?

Как вы придумали свои действия?

Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?

Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты:

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

Упражнение «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Описание упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Обсуждение: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

Упражнение «Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Время: 40 м.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – небоящимся ничего и сильным.

Вопросы:

Какой человек выглядит симпатичнее?

На кого ты сейчас похож?

В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?

На кого ты хотел бы быть похож?

Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

Упражнение «Мотивация»

Цели: включить участников в совместную групповую деятельность; выявить мотивацию и готовность каждого из участников к продуктивной совместной работе; выявить и поддержать Я-концепцию участников, а также сделать ее достаточно понятной для других; предоставить участникам возможность сравнить уровень своей самооценки с оценкой своих способностей и возможностей окружающими.

Время проведения: 60 минут.

Упражнение проводится в три этапа.

На первом этапе ведущий предлагает каждому из участников нарисовать следующую схему: в середине листа нарисуйте квадрат и впишите в него такие особенности вашей личности, которые вам кажутся важными для работы в этой команде. Вокруг квадрата напишите те личностные качества, которые вы не можете использовать в профессиональной деятельности, потому что, с вашей точки зрения, они не нужны и, более того, являются даже неуместными. На эту процедуру отводится 20 минут.

На втором этапе участникам предлагается по очереди представить свои схемы. Остальные участники могут поделиться своими впечатлениями от увиденного. На обсуждение отводится 15-20 минут.

Обсуждение представленных схем строится вокруг двух центральных вопросов:

Какими личностными проявлениями надо пожертвовать во время работы?

Какие свойства личности все же можно интегрировать в профессиональную жизнь?

Наиболее острые этапы обсуждения снимаются на пленку.

Третьим этапом является демонстрация участникам видеопленки и обсуждение наиболее ярких стилей ведения дискуссии (20-25 минут).

Упражнение "Работа над ошибками".

Проанализируйте неудачу, которую вы пережили в прошлом. Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, что полезного вы приобрели в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т.д.). Подумайте, что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

Упражнение "Самотивация"

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — на работе

Б — дома

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

Б

1. Настраивайтесь на положительный итог.
2. Преуменьшайте проблемы.
3. Приступайте к работе сразу.

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

А

Б

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг _____

Время _____

Б

Первый шаг _____

Время _____

Акцент на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивает на успех.

Упражнение "Начать действовать".

Если вы постоянно откладываете на неопределенный срок выполнение какой-либо работы, то вам необходимо регулярно себя мотивировать: заставить себя приступить к работе и поверить в то, что эта работа незаметно заинтересовала вас. В этом случае мотивация связана с первым толчком к началу работы, а не с самой работой.

Попробуйте мотивировать себя, занимаясь рутинным и надоевшим делом: написанием длинного делового письма, разработкой презентации, чтением сложной специфической книги, и т.д.

Сядьте за стол, возьмите все, что вам понадобится для выполнения работы. Затем сосредоточьтесь на начале; на первом шаге, который вы делаете, приступив к работе. После вы уже просто доведете работу до конца. Вы заметите, еще сидя за работой, что вас охватывает приятное чувство того, что с одним делом на сегодня вы покончили.

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — на работе

Б — дома

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

Б

1. Настраивайтесь на положительный итог.
2. Преуменьшайте проблемы.
3. Приступайте к работе сразу.

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

А

Б

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг _____

Время _____

Б

Первый шаг _____

Время _____

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — на работе

Б — дома

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

Б

1. Настраивайтесь на положительный итог.
2. Преуменьшайте проблемы.
3. Приступайте к работе сразу.

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

А

Б

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг _____

Время _____

Б

Первый шаг _____

Время _____

Подборка упражнений по самомотивации

Упражнение на самомотивацию 1. Идентификация с любимым животным.

Цель:

Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.

Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность.

Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

- 1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.**
- 2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.**
- 3. Ответьте на вопросы:**

- С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?

- Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?

- Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение на самомотивацию 2. Указывая ошибки - отметьте улучшение.

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка. Всем мы родом из детства и воспитывали нас с помощью одних и тех же приемов, которые мы сейчас применяем сами к себе.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определённом компоненте деятельности:

- 1. Пусть ошибок ещё много, но они не такие серьёзные, как те, которые ты так часто допускал раньше.**
- 2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.**
- 3. Пусть не всё ещё удаётся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал, и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.**

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определённых аспектов деятельности, в нашем случае - это онлайн тренинг. Ведь у Вас не совсем все не получается. Есть и успехи?

Некоторые родители и воспитатели склонны считать, что если ребёнку указать на его ошибки, то он будет стремиться не повторять их. Но такая стратегия часто вызывает нежелательный эффект: если

указывать ребёнку только на недостатки, не поощряя, не подбадривая его, то со временем у него появляется отвращение к такой деятельности (и негативное отношение к субъекту воспитательного процесса: к учителю, воспитателю или родителям).

Для того чтобы побуждать ребёнка к учению (или взрослого к работе), следует обязательно отмечать позитивные изменения, обращать внимание на то, что именно у человека получается лучше.

Задание:

Замечая свои недостатки и ошибки, акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

Упражнение на самомотивацию 3. Хвастун.

Цель

Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес (свой или детей) к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель - сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

Задания

- 1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение и творческую способность.**
- 2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?**
- 3. Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т.е. предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.**
- 4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).**

Пример. Александр, выполняя предложенное задание и стремясь развить интерес к своей будущей профессии (машиностроению), вообразил себя автомобилем «Вольво» и восхвалял свои преимущества: «Я наилучший автомобиль в Европе. Взгляните только на меня, какой я чудесный и удобный в пользовании. Мой комфорт и дизайн пленяет всех. Попробуйте только сесть и завести двигатель - и вы навсегда полюбите меня. А проехав - вы почувствуете такое наслаждение! Сколько привлекательных женщин и сильных мужчин я обворожил».

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдёте много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

Упражнение на самомотивацию 4. Анализ своих оправданий.

Цель

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

Задания

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,
- 2) Не достаточно способностей,
- 3) Никто не помог».

3. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
- 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?

4. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

Упражнение на самомотивацию 5. Похвала самому себе.

Цель

Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обязите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Пример. Михаил похвалил себя за заметный прогресс в изучении иностранного языка, которого он достиг благодаря систематической, настойчивой работе:

Упражнение на самомотивацию 6. Попроси самого себя.

Цель

Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращённые к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ

- Отметьте эффективность упражнения в баллах.
- Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Пример. Наталия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель - в совершенстве овладеть английским языком. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьёзно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

«Наташа, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим ещё больше, когда овладеешь английским.

Я всё поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу».

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

Упражнение на самомотивацию 7. Источник энергии.

- Представьте вашу деятельность, к которой стремитесь развить интерес, как источник энергии.

Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т.п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

- Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные центры.

- Вдыхайте, воспринимая эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как лёгкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

- Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.
- Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.
- Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Замечание: это упражнение выполняйте легко, непринуждённо, без напряжения, не стремитесь ускорить события или усилить эффект прямолинейными действиями.

Упражнение на самомотивацию 8. Упорядочивание сада.

Данное упражнение заимствовано из психосинтеза.

Цель

Это упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь.

Процедура

1. Представьте себе, что ваша жизнь, ваши дела - это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.
2. Представьте себе, что вы начали с определённой части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете всё, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.
3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.
4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете всё, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада попытайтесь упорядочить свои научные (профессиональные) дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга.

Пример. Анатолий (студент второго курса экономического факультета) после «упорядочивания сада» попробовал разобраться и навести порядок в своих делах.

Всё, чем он занимался (а это и экономика, и шахматы, и психология) требовало много времени и незначительно согласовывалось друг с другом. Ему необходимо было, в первую очередь, определиться: какому виду деятельности предоставить приоритет (что должно быть основным).

Темы статьи: методы мотивации, само-мотивация, мотивация поведения, мотивация человека

Дальше он должен был поразмышлять о том, как другие виды деятельности могут дополнять основную (т.е. следовало проложить тропинки от одного участка к другому).

Поразмышляв, взвесив все «за» и «против», Анатолий пришёл к выводу, что гроссмейстером ему не стать, а экономика - это его профессия. Следовательно, следует все усилия сосредоточить на экономике, а шахматам уделять меньше времени (поскольку, имея в 19 лет только первый разряд, рассчитывать на высокие спортивные достижения не приходится), Анатолий понял, что шахматы можно использовать как модель планирования, стратегического расчёта, тактических действий, что может существенно помочь в анализе экономической ситуации. Далее Анатолий больше рассуждал

именно в этом направлении, ища аналогии между шахматами и экономикой. Воспользовавшись шахматной моделью, он мог глубже анализировать экономические ситуации.

Упражнение на самомотивацию 9. Эстетические ассоциации.

Цель

Выполнение этого упражнения даст возможность перенести энергию, мотивационный заряд и позитивные эмоции с приятного для вас объекта на предмет вашей деятельности.

Процедура.

1. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность, её предмет с определённым, приятным для вас объектом. Закройте глаза. Пытайтесь вызывать приятные образы, которые связаны с ассоциируемым объектом, например, цветом. Позже запишите эти образы и ассоциации.
2. Потом вызовите из памяти образы, связанные с вашей деятельностью. Пытайтесь ассоциировать вашу деятельность с образами, которые появлялись в ходе предыдущего задания (цветок). Не оценивайте образы, которые возникают у вас. Пусть они сами по себе свободно всплывают. Запишите ассоциации и образы, которые возникли в связи с деятельностью.
3. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность с другими символами, объектами, существами и явлениями природы (например, с солнцем, мифологическими героями, которыми вы восхищены, приятными звуками и т.п.).
4. Проведите анализ данного упражнения. Насколько эффективно было выполнение предложенных заданий? Какие символы, объекты лучше всего ассоциировались с вашей деятельностью? Запишите их и используйте в дальнейшей работе.

Упражнение на самомотивацию 10. Позитивное отношение к ошибкам (не ошибается только тот, кто ничего не делает).

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Работая над своими ошибками, Михаил, будущий педагог, записал:

1. Ты ошибся? Но это не так уж и страшно, ведь есть над чем работать.
2. Эти ошибки являются полезными для твоего развития, ведь ты теперь знаешь, в каком направлении следует работать и что необходимо совершенствовать.
3. Эта попытка является не очень удачной, но она тебя многому научит. Воспользуйся в будущем опытом своих ошибок, и я уверен, что ты достигнешь успеха.
4. Неудачи и ошибки - это хорошая наука для того, кто хочет развиваться.

Очень важно положительно (с позитивным пафосом) относиться к ошибкам других людей. Это поддерживает их мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями.

Некоторые зарубежные компании материально поощряют своих работников за творческие идеи, которые «провалились». Такое отношение поддерживает у людей высокую мотивацию и стремление экспериментировать и нестандартно мыслить.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: «Ошибки - это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

2. Ваш сын (ученик) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребёнка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Упражнение на самомотивацию 11. Схема управления своими делами. Легко и эффективно. Недавно наткнулась на схему управления временем С. Кови.

Возможно, вы уже читали эти или подобные материалы, но хочу еще раз обратить на них ваше внимание. Стивен Р. Кови делит все дела на срочные - несрочные и важные - неважные.

Получается 4 группы дел: 1) срочные и важные; несрочные и важные; срочные, но неважные и, наконец, несрочные и неважные. Как вы думаете, на какой группе дел Кови предлагает нам концентрировать свои усилия? Я поначалу решила, что на первой - очень уж солидно звучит **ВАЖНЫЕ И СРОЧНЫЕ!** И была права!

Кови утверждает, если человек концентрируется только на таких делах (иначе называемых «кризисами» и «проблемами»), то его ждут стрессы, истощение жизненных сил, кризисное управление и вечный аврал, - короче говоря, ничего хорошего.

В этом месте мне стало грустно, потому что знаю кучу людей, живущих именно так и гордящихся как раз своей способностью «решать проблемы». Им безумно интересно жить в цейтноте и каждый раз оказываться в состоянии за несколько часов справиться с задачей, на которую в норме отводится 2-3 месяца.

Воистину, как говорит моя любимая Муми-мама, «подвиг одних - это, как правило, головотяпство других». И поэтому мудрый Кови, прямо как наше министерство здравоохранения, настаивает: главное, братцы, - это профилактика!

Будешь все, что можно, делать заранее - не придется потом впопыхах геройствовать. Соберешь с вечера все, что нужно взять с собой утром - отпадет риск выскочить из дома без ключей или важных документов; будешь следить за машиной - она будет заводиться и на морозе и вряд ли встанет посреди дороги и т.п.

«...решение несрочных, но важных вопросов - это ядро эффективного управления собой. В него попадают такие вопросы, как укрепление взаимоотношений с окружающими, составление личной формулы жизненного предназначения, долгосрочное планирование, профилактические мероприятия, подготовка, - словом, все те вещи, которые мы признаем необходимыми, но не первостепенными.»

«...можно сказать, что эффективный человек мыслит не проблемами, а благоприятными возможностями. Он мыслит с перспективой. У него тоже случаются требующие срочного внимания кризисы и экстренные ситуации, но их число сравнительно невелико.»

Так вот, если мы будем уделять особое внимание делам важным и несрочным, наша жизнь неуклонно будет меняться к лучшему. Элементарный пример - если человек, придя на работу, делает не только то, что ему положено делать по должностной инструкции, но еще и старается повысить свою квалификацию - насколько увереннее он будет чувствовать себя на своем рабочем месте!

Или еще - все дома рано или поздно начинают нуждаться в ремонте; поэтому насколько легче запланировать косметический ремонт раз в несколько лет - и не искать потом судорожно деньги на поклейку некстати запятнавшихся обоев.

Темы статьи: методы мотивации, само-мотивация, мотивация поведения, мотивация человека

Очень люблю позитивные изменения, с кем бы они ни происходили! Поэтому прошу вас: выберите на выходных хотя бы полчаса, чтобы продумать, выполнение каких дел может принести вам существенную пользу в будущем (между прочим, душевный комфорт - это тоже польза!), и со следующей недели начните претворять эти дела в жизнь.

Не надо составлять список на десяти страницах - сделайте что-нибудь одно для начала. Тогда вам понравится, и вы захотите больше :) . Представляете, как интересно самому выбирать, что для тебя важно - и делать это!

Для справки - если кто считает, что ему жизненно важно ночами напролет резаться в Quake - не верю. Продвинутые хакеры уже давно имеют прямую спину, ясные глаза и кучу знакомых в реале. Если подумать об отдаленных последствиях всяких бесполезных привычек... хе-хе... даже продолжать не буду! Сами знаете.

Так к чему это я - хочу, чтобы нам всем было хорошо! А знаете, что этому весьма способствует? - Вот и не угадали, я говорю об определении своих собственных целей. Когда знаешь, что делаешь то, что тебе нужно, чувствуешь себя очень здорово. Предлагаю следующую неделю посвятить осмыслению своих целей в жизни - и мелких, и крупных.

Упражнение на самомотивацию 12. Дамоклов меч. Мотивация ОТ.

У тысяч людей, прошедших курс до тебя, и тысяч, которые пойдут этой дорогой после твоего путешествия, часто возникает вопрос: «А как себя замотивировать на выполнение того, или иного упражнения? Вроде и понятно, что сделать бы его стоило, а лениво. Что делать?».

Для самомотивации можно предложить несколько приемов:

Мотивация «ОТ». Проговорить про себя, прочувствовать, проникнуться идеей того, что - «если я этого для себя не сделаю, то я всю свою оставшуюся жизнь, все своих оставшихся 30-40 лет жизни так и буду жить: не умея любить, попадая в депрессию по любому поводу, не пользуясь уважением, не умея планировать время и деньги, оставаясь внутренне несвободным...».

И здесь, если действительно прочувствовать весь ужас того, что вся оставшаяся жизнь может быть такой :-)) - то может возникнуть вполне хороший стимул, чтобы что-то начать делать уже сейчас.

Мотивация «К». Представить в красках, вживую, свое возможное счастливое будущее. Буквально почувствовать, какого это жить в шкуре успешного человека. «Когда я умею...». И если картинка достаточно яркая и привлекательная - то возникает желание к ней тянуться, возникает желание делать эти славные, милые и добрые упражнения.

Сделать себе «дамоклов меч». Если ты хочешь что-то сделать, например, выучить английский язык, но чувствуешь, что тебе может не хватить энергии - то делай следующее: всем своим друзьям и знакомым расскажи про этот твой план; со многими из них спорь на шоколадки и конфеты, что ты таки сумеешь за 2 месяца выучить 3000 слов на английском и т.д.

И тогда через некоторое время, все твои друзья при встрече будут тебя спрашивать: «Ну как? Как идут дела? Сколько слов выучил?»... И зная, что за это свое «хвастовство» придется отвечать - волей-неволей, но упражнения делать будешь...

Оценить приобретаемый навык в деньгах. Подходит к тебе некто и говорит: «Если вы проглотите эту таблетку - то у вас к завтрашнему утру появится умение «печатать вслепую», или «читать быстро», или «писать статьи»... Сколько ты готов заплатить за такую таблетку? (можно в кредит)». И почувствовав, что за получаемый навык не жалко отдать и ...0000, что он действительно стоит хороших денег, - можно добавить себе желания работать над упражнениями, развивающими этот навык. Денег платить не надо. Экономия, однако... :-)

«На слабо». «Если я этого не сделаю - то я слабак, ничтожество, не способный сделать ничего достойного в этом мире, хилак, тупица, ленивая скотина... Или я одолею это дело, или оно меня...». Ну и так далее... Можно как следует себя накачать, и на волне агрессии вполне с выполнением упражнений справиться.

А как общий совет - вспомни какое-то дело, которое ты сделал, и которое было сложно делать. Какая мотивация тогда тебя подталкивала к тому, чтобы его завершить? То есть - вспоминая свое прошлое - определи тот способ мотивации, который лучшим образом работает именно для тебя.