

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС»



Утверждаю
Директор ГБПОУ МГОК
И.А. Артемьев
«06» 09 2019 г.

Программа
«Развитие познавательной
активности у обучающихся
7-11 классов»

Пояснительная записка

Познавательная активность – сложное личностное образование, которое складывается под влиянием самых разнообразных факторов – субъективных (любопытность, усидчивость, воля, мотивация, прилежание и т.д.) и объективных (окружающие условия, личность учителя, приемы и методы преподавания).

Активизация познавательной деятельности предполагает определенную стимуляцию, усиление процесса познания. Само познание можно представить как последовательную цепь, состоящую из восприятия, запоминания, сохранения, осмысления, воспроизведения и интерпретации полученных знаний.

Очевидно, что активизация может осуществляться одновременно на всех последовательных этапах, но может возникнуть и на каком-то одном. Активность связана с укреплением субъектной позиции учащегося.

Субъектную позицию школьника в учебной деятельности понимают как «внутреннюю позицию личности, основанную на отношении к процессу обучения в целом, на определении своего места и роли в нем» (С.А.Нелюбов).

Значит, с одной стороны, приобретая свою внутреннюю позицию, ребенок не может быть пассивным в учении. С другой стороны, чем более активен он в учебной деятельности, тем более устойчива его субъектная позиция.

К показателям сформированности субъектной позиции школьников относят:

- устойчивое положительное отношение к учению;
- высокую активность и самостоятельность;
- использование результатов учения в социальной практике;
- высокую самооценку и саморегуляцию.

Цель программы: формирование познавательной активности личности и повышение познавательного интереса.

Задачи программы:

- формирование положительных познавательных мотивов;
- обучение планированию и контролю своей деятельности;

Тематический план «Развитие познавательной активности»

№ п\п	Тема занятия	Часы
1	Формирование уверенности в себе и положительной самооценки	
1.1.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
1.2.	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
1.3.	Источники уверенности в себе	1
1.4.	Я становлюсь увереннее	1
2	Формирование умения ставить цель и планировать ее достижение	
2.1.	Мотивы наших поступков	2
2.2.	Как достичь цели	2

2.3.	Удача и умения	2
2.4.	Учеба на протяжении всей жизни	2
2.5.	Целеполагание. Преодоление проблем	2
2.6.	Ответственность	1
2.7.	Жизненные цели	1
3	Формирование интернальности как компонента ответственности личности	
3.1.	Легко ли быть учеником?	1
3.2.	Как мы объясняем успехи и неудачи	1
3.3.	Достижение успеха и преодоление неудач	1
3.4.	«Самоисполняющиеся предсказания»	1
3.5.	Владение ситуацией	1
4	Формирование познавательной мотивации с использованием развивающих технологий	
4.1.	Поиск альтернатив	2
4.2.	Пересмотр исходных посылок	2
4.3.	Метод от противного	2
4.4.	Мозговой штурм	2
4.5.	Аналогия	2
	Диагностика	3
	Итого: 34	

Приложение:

Сценарий занятий

1. Формирование уверенности в себе и положительной самооценки

Занятие 1.1. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется

Цель: способствовать пониманию ребенком смысла и значения качеств личности, их проявлению в поведении человека; развивать личностную рефлексия в процессе анализа своего поведения и личностных свойств.

«Самое длинное». Подростку предлагается составить самое длинное предложение со словом «воля», затем со словом «терпение» и, наконец, со словом «сочувствие».

«Объясни значение». Подростки записывают в тетрадь качества человека, например, сердечный, интеллигентный. После чего по очереди пробуют как можно точнее объяснить значение каждого и наиболее точное объяснение записывают в тетради. Затем обсуждают, кому из ребят больше всего присуще данное качество.

«Прикоснись к своим соседям» (если есть группа). По команде ведущего нужно быстро успеть обеими руками прикоснуться к тем или иным деталям одежды у соседей слева и справа (пуговица, подошва кроссовок, часы и т.п.).

«Внутренняя сила». Ведущий говорит о том, что у каждого есть какие-то качества, которые составляют его внутреннюю силу, помогают справиться со

сложной ситуацией. Правда, не все знают о своей внутренней силе. И поэтому в трудные моменты не используют ее. Ждут внешней помощи, которая может и не прийти. У кого-то внутренняя сила заключается в силе воли и терпении, у кого-то — в теплом отношении к другим людям, у кого-то — в решительности.

Далее подростки пишут в тетради заголовок «Моя внутренняя сила» и записывают под ним те качества, которые ее составляют. Если кому-то трудно это сделать, то помогает класс. Можно вывесить на доску плакат с возможными составляющими Внутренней силы.

Работа со сказкой. Ребята слушают сказку, рисуют к ней иллюстрации.

Сказка о волчишке Джоне Жил в одном лесу волчишка Джон. Он был самым обыкновенным волчишкой — таким, как все: ходил в звериную школу, получал, когда двойку, а когда четверку, любил каникулы и роликовые коньки. Но был он не очень счастливым. В школе учителя часто ругали его за грубость, а дома родители — за двойки, да еще иногда и лупили его. А однажды с ним случилось такое... Он сам не знает, как это пережил. Поделится с лучшим другом, но и тот его предал. Разве так можно жить? «Всем на меня наплевать. Почему я не такой, как они, — думал волчишка. — Зачем я родился? Мне лучше совсем не жить, чем жить так. Отравлюсь таблетками!» — решил он. Но от таблеток волчишку только стошнило. А жизнь лучше не стала. Тогда посмотрел он на взрослых вокруг себя и решил подождать своей взрослости. «Вот вырасту я, вырастут мои зубы, вырастут когти, и я им всем отомщу!» Но потом посмотрел на взрослых получше и увидел, что эти страшные взрослые совсем не счастливые, не радостные. А кричат на детей, унижают их от бессилия, от горя в душе. «Нет, не буду я мстить, не буду ненавидеть, не буду за ними повторять, — решил волчишка, — жалко мне их». И вдруг обратил внимание на свое отражение в зеркале. Увидел глаза усталые, но добрые, плечи крепкие, ноги сильные. — А ведь я смогу, — сказал волчишка своему отражению. — Смогу быть счастливым. Надо только очень постараться, напрячь все свои силы и перестать бояться, что с тобой что-то случится, напрячь всю волю, пожалеть обидчиков, а еще обязательно поверить в свое счастье, в людей вокруг тебя! Сказал это сам себе волчишка, и радостно забило его сердце. И твердо раскрыл он дневник и учебники. Вспомнил про школу и сам себе проговорил: — Да, до победы еще далеко, и мне предстоит трудный путь, но я его одолею, потому что я так решил, потому что я чувствую в себе силы.

Вопросы для обсуждения

- Почему волчишка в начале сказки не чувствовал себя счастливым?
- Что такое страшное могло с ним случиться?
- Почему он решил отомстить взрослым?
- Появляется ли у вас желание отомстить кому-то?
- Что увидел волчишка во взрослых, когда посмотрел на них получше?
- Почему это придало ему радость?

Занятие 1.2. Зачем человеку нужна уверенность в себе?

Цель: помочь ребенку понять, что вера в себя необходима для развития человека.

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: «Человеку нужно прежде всего верить в себя». Учащиеся делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах, долгой жизни.

«Портрет». Отвечая на вопросы ведущего, учащиеся устно «рисуют портрет» человека, который верит в себя.

— Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?

— Как общается с друзьями?

— С родителями?

«В чем проблема?» Ведущий предлагает ситуации, в которых проявляется неуверенность подростков. Учащиеся определяют, в чем проблема каждого подростка, что можно ему сказать, чем помочь. «Вадик во всем старается быть похожим на других ребят. Только мама его не понимает, когда он просит купить такой же сотовый телефон, как у Вани и Толи. \» “Ведь у тебя же есть телефон\», — говорит она, — неужели для тебя такое значение имеют какие-то вещи?”»

«Света боится одна выходить из дома. Проехать две остановки в автобусе или в метро для нее мучение. Она боится не чего-то конкретного, а просто ей беспокойно быть вне дома одной».

«Славу очень любят ребята и взрослые. Но у него есть своя тайная мука — ему трудно сказать о том, что он сам хочет. Если его спросить о чем-то важном, а хочет ли он этого, он обязательно скажет: “Не знаю, а как бы вы хотели?”»

«Ассоциации». Ведущий говорит о том, что вера в себя или уверенность в себе у каждого свои, и, чтобы ребята осознали это, предлагает игру в ассоциации. Он задает вопросы: «Если бы ваша вера в себя была деревом, то каким?», «Если погодой, то какой?»

«Символ моей веры в себя». Учащиеся в тетрадях рисуют символическое изображение «Вера в себя», затем по желанию рассказывают о своих рисунках.

Работа со сказкой.

Про мальчика Неудоба В стране Суворишь, там, где суровый климат и люди весь год ходят в толстых шубах и шапках, жил один народ. И то ли очень суровый климат влиял, то ли по какой другой причине, но жил он скучно и однообразно. Все думали только о том, как бы накопить побольше денег. Когда денег было уже очень много, люди искали способы их потратить: купить что-то подороже или съездить подальше. Потом потихоньку старели и так же тихо уходили из жизни. Но там же в стране Суворишь жил мальчик, о котором мы сейчас расскажем. Звали его Неудоб, потому что с ним неудобно было родителям и учителям. Вечно он задавал взрослым какие-то странные вопросы, не хотел слушать их мудрых советов, а главное, не хотел он жить скучно и однообразно, а хотел изменяться, хотел развиваться, хотел искать и находить в себе новые возможности, хотел делиться искорками своего внутреннего света с окружающими людьми. Но то ли климат не позволял ему изменяться, то ли мешали люди вокруг него, застывшие в однообразном движении по кругу: заработать, потратить, заработать... И казалось Неудобу, что и сам он здесь не развивается, и пошел он тогда в дальний путь, чтобы найти в других странах людей, которые ему помогут. В сердце его было много отваги, поэтому он

прошел много стран: теплых и совсем холодных, солнечных и звездных. Где-то люди вообще почти не жили, а все делали как во сне: во сне ходили в школу, на работу, женились и так же старились. Где-то, наоборот, жизнь искрилась и бурлила. Каждую секунду люди наполняли чувствами и смыслом. Каждый человек, с которым сталкивала жизнь, воспринимался как ценность, подарок, а общение с ним — как Встреча. Можно сказать, что люди в этой стране «пели» жизнь, а кто не умел петь, тот «танцевал» ее. А что же наш Неудоб? Он спал вместе со всеми в Сонной стране, искрился в Искрящейся. Когда он уходил оттуда, то чувствовал, что приобрел много знаний, хотя все равно не нашел, как казалось ему, источник своего развития. «Неужели никто и никогда не поможет мне?» — думал он. А однажды странная мысль посетила его: «Ведь сонных людей никто не заставляет спать. У них всегда есть возможность сделать глубокий вздох и проснуться. А «петь» жизнь тоже не всегда просто, ведь очень трудно петь серое утро или мелкий холодный дождь. Так же трудно рассмотреть искренность за дежурной улыбкой Повстречавшегося тебе». И тогда вдруг понял Неудоб, что он уже получил помощь, потому что знает, кто может ему помочь. Он с сожалением бросил последний взгляд на Искрящуюся страну, помахал рукой Сонной и медленно пошел по дороге к своей стране. Потому что он нашел свой Источник развития, доступ к своим силам, возможностям, целям и ценностям. И теперь ему очень хочется рассказать об этом другим. Может быть, им тоже захочется найти свой источник. А если очень сильно захочется, значит, они тоже его обязательно найдут.

Вопросы для обсуждения

- Какой источник своего развития нашел Неудоб?
- Почему важно найти именно внутренний источник развития?
- Что будет с человеком, если он не захочет развиваться

Занятие 1.3. Источники уверенности в себе

Цель: формировать знание источников уверенности, способствовать развитию личностных ресурсов.

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Каждому нужно знать, что и кто придает ему уверенность в себе».

«Копилка источников уверенности». Ведущий рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние или внешние источники силы. Совместно с ребятами собирается их «копилка» — называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Работа в тетради. На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись: «Внутренние источники уверенности в себе', ум, умение защититься, умение напасть, душевные качества, способности. Внешние источники: семья, друзья, природа, деньги».

«Мои источники уверенности». Учащиеся размышляют над тем, какие источники являются для них наиболее значимыми, отмечают это в тетради.

«Мои ресурсы». Учащимся раздаются карточки с позитивными утверждениями. Ребята клеивают их в тетрадь и отмечают те утверждения,

которые им подходят: «Я могу это сделать». «Я всегда думаю, что одно маленькое усилие — и будет результат». «Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо». «Я могу, когда говорю себе, что я могу». «Я могу измениться так, как считаю нужным». «Я могу ответить так, как считаю нужным». «Я имею право вслух говорить о своем мнении». «Мое мнение может отличаться от остальных». «Мое мнение интересно и важно для окружающих». «Я достаточно умен, чтобы быть успешным». «Меня все замечают даже, если я специально не привлекаю к себе внимания». После этого желающие зачитывают те утверждения, которые они для себя выбрали и подчеркнули.

Работа с рассказом. * * * Жил-был один шестиклассник. Звали его... Придумайте сами. Он очень хотел измениться, потому что учился не так, как ему хотелось. В классе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет еще хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошел один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или незнакомцем. Может быть, даже это была его мама или учительница. Этот человек сказал мальчику: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И мальчик вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал лучше учиться. А когда он заболел, то телефон «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». — «Да, я изменился, — удивленно сказал мальчик, — и я буду меняться, потому что...»

Учащимся предлагается продолжить рассказ. Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Можно предложить учащимся сравнить этот вывод с выводом, сделанным на прошлом занятии. После обсуждения подростки заключают, что уверенному в себе человеку легче изменяться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

Занятие 1.4. Я становлюсь увереннее

Цель: способствовать формированию представления о себе как об уверенном человеке; способствовать развитию психологической устойчивости и готовности к успеху и неудаче.

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Поражение — прекрасная возможность научиться чему-то новому».

«Высказывания». Для выполнения следующего задания необходимо заранее заготовить листочки с надписями. «Ты умеешь открыто высказывать свое мнение». «Ты позволяешь себе одеваться так, как считаешь нужным». «Ты спокойно доказываешь свою точку зрения». «Ты разрешаешь себе иметь убеждения, отличные от других». «Ты слушаешь ту музыку, которую хочешь». «Ты умеешь открыто выражать свои желания». «Ты позволяешь себе не соглашаться с другими, если считаешь это нужным». «Ты чувствуешь себя комфортно с любыми людьми». «Ты ощущаешь свою ценность и уникальность». «Ты действительно понимаешь, что способен на многое». «Ты можешь

добиваться успеха, если захочешь». «Ты осознаешь богатство твоего внутреннего мира».

Листы с этими утверждениями вклеиваются в тетради. Подростки размышляют над тем, какие утверждения соотносятся с их представлениями о себе, отмечают их значками. Затем группа пытается догадаться, какие утверждения выделил и подчеркнул в тетради каждый участник (обычно это задание занимает много времени).

Работа со сказкой. Молодое дерево (К. Ступницкая)

В далекой стране на берегу моря рос сад. Там было много разных деревьев: одни высокие, с густыми кронами, другие - не очень, похожие кусты, у одних были чудесные плоды, на других распускались цветы необыкновенной красоты и аромата. В этом саду отдыхали путники, а птицы вили гнезда. И было там одно Молодое дерево, похожее на наши яблони. Шел май, и ему предстояло его первое лето. Сад в это время особенно прекрасен. Деревья только что оделись свежей листвой, на одних уже появились цветы, на других — бутоны. Уже прилетели птицы и весело щебечут по утрам. Морской бриз приятно щекочет листочки и ветки. Но, несмотря на все это, наше Молодое дерево чувствовало себя неважно. Его ветки, казалось, стали расти в два раза быстрее и от этого все время ныли. Впервые появившиеся бутоны болели. Его корни уставали тянуть влагу из земли, отчего листья стали вянуть. Да еще на некоторых ветках появился неприятный серый грибок. Это особенно расстраивало Дерево, ведь ему так хотелось быть красивым — это главная задача деревьев этой породы. Нездоровый вид Молодого дерева, его корявые непропорциональные ветви очень раздражали взрослые деревья. Они говорили ему: «Лучше работай корнями!», «Поверни бутоны к солнцу!», «Как же так?! Ты совсем не шелестишь листвой, это неправильно!» И от всего этого Молодое дерево еще больше переживало. Ему было не понятно, что с ним происходит, и это пугало его. В самом деле, почему все вокруг набираются сил и хорошеют, а оно становится все более неуклюжим? Иногда оно начинало думать, что дело действительно в корнях, и старалось сильнее ими работать, но очень быстро уставало и чувствовало себя еще хуже. Ему хотелось пошептать вместе со всеми, но листья не слушались, и получалось, что оно только мешает. Шли дни, и наступило лето. И вот однажды на море начался шторм. Волны поднимались почти к небу, шипели и разбивались о берег. Небо почернело, и тучи клочьями свисали с него. Поднялся сильный ветер и стал трепать деревья. Самые большие из них подняли крик, оповещая округу, что идет буря, старые кряхтели ветвями, молодые напрягали все силы, чтобы удержать листья. А наше Молодое дерево совсем растерялось. Ему стало так страшно от шума и темноты, что оно совсем забыло, что надо укрыть бутоны, его ветви не могли сопротивляться ветру, и их гнуло во все стороны, слабые листики улетали. Дерево подумало, что пришел его конец. Но через пару часов шторм закончился, а оно все еще стояло. Оглядевшись вокруг, оно увидело сломанные ветви своих соседей на земле. Само оно потеряло много листьев и часть бутонов. Наступила ночь, пошел мелкий дождик. Молодое дерево грустило, оно думало, что следующей бури ему не пережить. Ему вообще стало казаться, что жить незачем, ведь таким красивым и сильным, как большие деревья, ему никогда не стать.

Следующий день выдался солнечным и жарким. Птицы чинили гнезда, деревья пытались залечить раны смолой. Молодое дерево все грустило. Старшие хотели было отчитать его, что не удержало бутоны, да махнули на него ветвями. Близился полдень. Тут к саду подошла старушка. Видно было, что она измождена жарой и еле идет. Молодое дерево росло на самом краю сада, и, проходя мимо него, она оперлась о его ствол, да тут же и села на землю. «Нет сил идти дальше», — сказала она. Облокотившись о ствол, она посмотрела на корявые ветки с редкой листвой и вздохнула: «Солнце такое горячее, а у этого дерева и тени-то почти нет!» Молодое дерево так расстроилось, что не может укрыть старушку от жары, что ему захотелось плакать. Но ведь деревья не плачут. И вдруг оно почувствовало, что у самого основания его нижней ветки, там, где болело еще с бури, что-то течет. Оно очень удивилось, глянуло и увидело маленькую блестящую капельку смолы. Никогда раньше такого не случалось. За первой капелькой появились и другие, а ветка перестала болеть. Старушка тоже заметила появление смолы. Она достала из сумки чашку с ложкой, собрала ею немного смолы и положила в чашку, долила воды, размешала и выпила. «Оказывается, это непростое дерево», — сказала она, вставая. Она обошла его вокруг, потрогала ветки, осмотрела листья. «Видно, еще молодое совсем, — продолжала она, — вчерашняя буря тебя потрепала. Ну ничего! Ты у моря растешь, здесь бури часты. Много их еще будет, но ты не бойся. У тебя смола чудесная, она все твои раны залечит». Старушка еще раз обошла вокруг дерева, погладила его ветви и ушла. Молодое дерево взмахнуло веткой ей вслед. Ему впервые за долгое время вдруг стало спокойно и хорошо. Оно рассматривало свою смолу, которая так чудесно переливалась на солнце. Оно почувствовало, как корни без усилия забирают влагу из земли, и она бежит по его стволу и веткам, а с ней разливается и сила. Потом оно взглянуло на море, такое страшное вчера, а сегодня прозрачно-голубое и безмятежно бормочущее. Зашло солнце, и его последние оранжевые лучи покинули сад. Просыпаясь следующим утром, Молодое дерево услышало, что его взрослые соседи перешептываются, называя его имя. Открыв глаза, оно взглянуло на них, потом на себя и увидело на своих ветках прекрасные нежно-розовые цветы. Оно так обрадовалось! Зашелестело листьями. Все вокруг стали поздравлять его с первыми цветами и говорить, какие они красивые. Это было правдой. А оттого, что ветки Молодого дерева были немного кривыми, оно выглядело еще более необыкновенным. В то лето было еще несколько бурь. Молодое дерево, хотя и боялось каждый раз, все-таки пережило их. Выжили даже очень старые деревья, и в саду это всех очень радовало. Листва на Молодом дереве стала гуще, а в августе на нем появились первые плоды.

2. Формирование умения ставить цель и планировать ее достижение

Занятие 2.1. Мотивы наших поступков

Цель: помочь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров между одноклассниками.

Светский прием. На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы

должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке. Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д. Найдите для каждого несколько теплых слов. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Осознание мотива — Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх. Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете. Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение. Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

Особые дары Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа.	После начальной школы.
Мать, отец			
Бабушка, дедушка			
Тети, дяди			
Братья. Сестры			
Друзья, подруги.			

Когда дети заполнили листок, психолог просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров — любом, на выбор. Затем он просит детей рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

Мотив своего собственного поведения

— Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку.

Почему?

Возможны различные варианты ответа:

а) ты знаешь, что существует общепринятое правило — уступать место пожилому человеку;

б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;

в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют поразному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий — что ты культурный, нравственно воспитанный человек. Таким образом, воспитанность — это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» — внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку. А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они **уважают** человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки... Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках... Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: “Меня не понимают!”, потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво...» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия — добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство. Л. Н. Толстой замечал, что «нет ничего хуже притворной доброты. Притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Нравственные понятия не являются абсолютными, раз и навсегда данными, они меняются от эпохи к эпохе. Не следует, пытаясь оправдать свое поведение или некрасивый поступок, винить во всем обстоятельства: дескать, они вынудили меня сделать так. Это неверно. В одних и тех же жизненных обстоятельствах люди ведут себя по-разному. Все зависит от их нравственной позиции. Австрийский психолог Виктор Франкл, прошедший во время Второй мировой войны через ужасы гитлеровского концлагеря, пишет: «В концентрационном лагере, например... мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек носит в себе обе эти возможности, и то, которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий». Как по-разному вели себя люди в тяжелые для нашего общества времена! Многие из тех, кого мы привыкли с детства уважать, вернее почитать, теперь выглядят по меньшей мере жалкими, а чаще — преступниками, другие же, о ком мы почти ничего не знали, вызывают глубокое уважение и благодарность за то, что они поступали по совести и всем своим поведением сохранили для веры в человека.

Благодарность без слов Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности.

Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовали, выполняя это упражнение;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Мотив Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом — тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);
 - мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).
- В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

Волшебный магазин Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он — продавец и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

Домашнее задание

Детям предлагается список предложений для завершения:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я чувствую себя неуверенно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смело, когда...
- Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо.

Занятие 2.2. Как достичь цели

Цель: обучение тому, как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей

Бегущие огни Дети сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

По секрету — У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

Принцип

— Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград — от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

А. Расслабление.

— Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс»,

вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» — и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос.

Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости.

Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

— А теперь — внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком.

Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — и за 3 минуты (не больше, но и не меньше — будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось. Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу. Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек — вы. Такой, каким вы себе нравитесь.

Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения.

Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены.

Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет.

Напишите сверху: «Я — Он (Она)». На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я — Он».

Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните.

Ничего не вычеркивайте.

Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий.

Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания.

Не думайте о том, насколько они осуществимы.

Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные.

Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феи и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в пер вые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

В. Шаги к цели.

Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали — временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом. Важно, чтобы вы сами видели, удастся ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

Г. Неудача. Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт».

Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Вот слово и названо. Ошибка — слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее!

Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с ней.

Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть ее. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому.

Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?»

Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути.

Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи. Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте!

Активное действие — главное, что отличает неудачника от победителя. Круг субличностей Субличностями в системе Роберто Ассаджолли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности.

Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения». Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т. Д.

Б. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас несущественны?

В. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), посмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее — «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность: «Что подумают люди?»

Г. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Д. Нарисуйте цветными мелкими символами, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы. Е. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Ж. Теперь раскрасьте свое Я.

Именинный пирог Психолог предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждают важность желаний для своей жизни, участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видеть исполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения.

Обсуждение. Дети делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися.

Психолог стимулирует детей к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них.

Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимо исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. По мере развития дискуссии обычно усиливаются позитивные чувства.

Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.

Занятие 2.3. Удача и умения

Цель: знакомство подростков с двумя важными понятиями, которые играют существенную роль в нашей жизни. Речь пойдет об удаче и умении. Удачу мы воспринимаем как некую благоприятную ситуацию, дающую нам возможности, которые мы не можем создать собственными силами, поэтому приходится «ловить» ее, находить те ситуации, в которых она может сопутствовать нам. Для этого требуется определенное мужество. Оглядываясь

назад, легко сказать: «Тогда мне повезло». Но в настоящем везение, как правило, связано с риском, всегда есть вероятность, что удача отвернется от тебя.

Под умениями обычно понимают сумму способностей и сознательно выработанного мастерства, которое помогает нам действовать по плану. Составляя жизненные планы, следует учитывать и то, и другое.

Мы развиваем наши способности в тех областях, которые доставляют нам удовольствие. Мы намечаем цели, которые соответствуют нашим способностям, и при этом соглашаемся с тем, что в некоторых ситуациях нам повезет, но для этого нам нужно «прочувствовать» везение.

Строить свой жизненный путь, слепо полагаясь на удачу, так же глупо, как переоценивать собственные возможности, рассчитывая исключительно на себя и на желание

Инструкция Я хочу предложить вам подумать о том, какое значение в вашей жизни имеют удача и способности, умения. Мы несем ответственность за то, что делаем в жизни и что за это получаем. Сейчас вы находитесь на таком этапе жизни, когда очень важно учиться.

Постепенно вы начинаете понимать, какие виды деятельности вам доставляют радость, и развиваете свои способности в этих областях. От ваших способностей и умений будет зависеть, достигнете ли вы успеха в избранных видах деятельности.

С другой стороны, невозможно получить все только благодаря способностям — необходимо и везение. Мы можем случайно встретить того, кто сообщит нам нечто важное или предложит хорошую работу. Или нам «повезет», и мы получим и сможем хорошо выполнить задание, предназначавшееся для другого человека. Удача подразумевает счастливый случай, шанс, один среди множества ловушек. Если мы не замечаем этого шанса, удача проходит мимо; если мы рискнем, то сможем этот шанс использовать. Но чтобы удача превратилась в реальный успех, необходимы способности и умения.

Мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, как удачи и умения соотносятся в вашем опыте.

Сначала опишите, пожалуйста, ситуацию, в которой вы смогли воспользоваться удачным стечением обстоятельств.

Напишите несколько предложений о том, в чем заключалась удача, легко ли было ее заметить, и что вы сделали, чтобы ею воспользоваться.

На это у вас есть 10 минут.

Теперь опишите ситуацию, где вам могло повезти, но вы этого не заметили или не воспользовались предоставленным шансом.

В чем заключалось это везение?

Что помешало вам увидеть и использовать свой шанс?

Как вы чувствовали себя в той ситуации?

Когда вы узнали о том, что упустили возможность?

На это задание вам отводится еще 10 минут.

Теперь опишите событие или успех, которому вы обязаны только своими умениями.

В чем состоял этот успех?

Какие способности или сильные стороны вы использовали?

Что было вознаграждением? (10 минут)

А сейчас напишите несколько предложений о ситуации, в которой вам выпала удача и вы не только воспользовались ею, но смогли развить успех и сделать нечто особенное. В чем заключалась удача, и как вы поняли, какие именно умения и навыки нужны вам в этой ситуации?

У вас есть 10 минут.

И в заключение подумайте о том, есть ли у вас цель, для которой нужны как везение, так и мастерство?

Как удача может повлиять на достижение этой цели?

Какие способности и умения нужны для ее достижения?

Запишите свои размышления. (10 минут)

Теперь соберитесь в группы по четыре человека.

Каждый из вас должен сосредоточиться на одном из ответов, который он хотел бы обсудить с тремя остальными участниками.

В целом вам отводится на беседу 10 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

Позвольте каждому участнику зачитать свои размышления по поводу цели, для достижения которой потребуются и умение, и удача.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Что говорят в моей семье о везении?
- Кем я себя считаю — «счастливчиком» или «неудачником»?
- Что мне говорят дома о моих способностях?
- Что я сам думаю о своих способностях? Кто я — «неумеха», «мастер» или человек со средними способностями?
- Как связаны удача и умение в жизни моих родителей?
- Почему мы иногда упускаем свой шанс?
- Что было самым счастливым случаем в моей жизни?
- Что было самой большой бедой, случившейся со мной?
- Какие навыки развиты у меня лучше всего?
- Что еще я хочу сказать?

Занятие 2.4. Учеба на протяжении всей жизни

Цель: упражнение поможет подросткам сконцентрироваться на поведении и установках, которые являются условиями их личной и профессиональной эффективности.

Материалы: Рабочий листок «Учеба на протяжении всей жизни» (по Bolles), большие листы для рисования, фломастеры, мелки.

Инструкция Я хочу предложить вам упражнение, которое даст нам возможность поговорить о том, чему мы учимся на протяжении всей жизни. Готовность осваивать значимые для себя виды деятельности является важной предпосылкой к тому, чтобы наслаждаться жизнью как в рабочее, так и в свободное время. Множество людей трудятся на работе, которая для них ничего не значит, занимаются делами, которые им надоели. В пять часов вечера они

облегченно вздыхают, покидая свое рабочее место. Многие из них еще в молодости смирились с тем, что не стоит стремиться к переменам. На протяжении всей своей жизни они занимаются самоистязанием. Они попали в тупик, из которого их никто просто так не выведет. Они не научились нести ответственность за самих себя, использовать свою энергию, рисковать, согласовывать свою работу с собственными чувствами. Они сожалеют об упущенных возможностях и ищут виноватых среди других, не спрашивая себя, как можно самостоятельно изменить эту ситуацию. Чем позже человек поймет, насколько важно учиться все время, тем сложнее ему будет начать это делать. Одни люди готовы на пожизненное обучение, а другие — на пожизненную некомпетентность. На что вы сами готовы решиться?

Я подготовил для вас Рабочий листок «Учеба на протяжении всей жизни», у вас есть 20 минут на то, чтобы его заполнить. А теперь соберитесь в группы по четыре человека. Поделитесь своими мыслями. Расскажите друг другу о том, что вы сейчас чувствуете — апатию, покорность, или вы полны энергии? Согласны ли вы с тем, что подобные темы важны только для взрослых? Чего вы хотите добиться в будущем? На обсуждение вам дается 10 минут. А сейчас выберите три пункта, которые, по вашему мнению, важны для всех членов группы. Поставьте своей группе «диагноз» и назначьте ей правильное «лечение». Выпишите выбранные утверждения на плакат и проиллюстрируйте их, чтобы мы потом все вместе смогли рассмотреть результаты вашей работы. (1,5 часа)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение. Покажите свои плакаты и расскажите, чем вы руководствовались в своем выборе.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?
 - Когда мне было наиболее интересно? Когда — наименее?
 - Какие принципы обучения в течение всей жизни практикуют мои родители?
 - Есть ли у меня примеры людей, придерживающихся этих принципов?
 - Что больше всего препятствует моей учебе на протяжении всей жизни?
- Что побуждает меня к этому?
- Как сочетаются друг с другом различные «диагнозы» в общей группе?

Занятие 2.5. Целеполагание. Преодоление проблем

Лестница достижений Описание Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2-3 ее главные характеристики. Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно

сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку? Смысл упражнения Техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям. Обсуждение Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Плюсы и минусы

Описание Участникам предлагается придумать и кратко, 1-2 фразами, описать примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, то есть в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых — положительные. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. и. Когда эта часть работы завершена (10-15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Смысл упражнения Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно «хорошие» или «плохие». Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Обсуждение Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?

Внутреннее кино

Описание Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их в данный момент, решение которой они ищут, и кратко, в 1-2 предложениях, записать суть данной проблемы (2-3 минуты). Потом

их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему.

Сценарий должен включать описание 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения.

При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-12 минут. Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2-3 минуты). Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям участников, подразумевает развитость их воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

Смысл упражнения Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами — деперсонализацией. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как нечто не имеющее отношения к нему лично, но отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта — представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.

Обсуждение Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут носить весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями насчет того, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами. Затем можно предоставить слово тем, кто желает более подробно рассказать о том, о какой проблеме размышлял и что конкретно оказалось в его сценарии.

Через три года

Описание Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается

представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года.

Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3-4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Смысл упражнения Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

Обсуждение Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие — второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности (неважное™) решения этих же проблем, если судить о них только с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Занятие 2.6. Ответственность Моя ответственность.

Цель: Это упражнение поможет подросткам осознать, за что в своей жизни они несут ответственность.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция Мне бы хотелось предложить вам упражнение, которое позволит каждому из вас подумать о своей ответственности.

Выберите себе партнера, с которым вы хотите познакомиться поближе... Расположитесь в комнате, определите, кто из вас младший, а кто — старший, и встаньте друг напротив друга.

Младший должен постоянно отвечать на один и тот же вопрос, который ему задает старший, а именно: «За что ты несешь ответственность в своей жизни?»

Старший не должен задавать других вопросов и комментировать ответы партнера. Оставляйте время для ответа на вопрос и обращайтесь внимание на ваши чувства и мысли.

Убедитесь в том, что партнер вас внимательно слушает. Спрашивающему следует говорить «спасибо» после каждого ответа, а затем вновь повторять спокойным голосом: «За что ты несешь ответственность в своей жизни?», отмечая про себя наиболее важное слово в ответе партнера.

Через 10 минут остановитесь и поменяйтесь ролями.

Повторите соответствующие указания.

Затем поделитесь друг с другом вашими впечатлениями и обсудите их. Удалось ли вам определить зоны своей ответственности? За что вы отвечаете с большим удовольствием, а за что — с меньшим? Когда вы были наиболее внимательны? Что вы чувствуете в данный момент?

У вас есть 20 минут для обсуждения.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как родители повлияли на мою ответственности?
- Хочу ли я взять на себя большую ответственность? Что пугает меня?
- Что я еще хочу сказать?

Занятие 2.7. Жизненные цели

1. Цели в моей жизни

Цель: помочь подросткам выяснить, какие долгосрочные жизненные цели они ставят перед собой и к каким целям они стремятся в ближайшем будущем.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция Чем старше мы становимся, тем быстрее, как нам кажется, бежит время. Мы хотим сделать многое, а времени на все не хватает. Чтобы не разрываться между несколькими делами, мы должны научиться расставлять приоритеты. В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, какие жизненные цели должны быть важны для вас на сегодняшний день. Куда вы хотите идти? Чего вы хотите достичь? Какой смысл это имеет для вас? Запишите на листе бумаги цели, которых вы хотите достичь в течение всей своей жизни. На это у вас есть 15 минут. На новом листе запишите, чего вы хотите достичь в ближайшие три года. (15 минут) Теперь выберите три важнейшие цели в обоих списках. Запишите их вместе. (75 минут) Найдите себе партнера, с которым вам хотелось бы поговорить о своих целях. Сконцентрируйтесь в течение десяти минут на главных целях каждого из вас и обсудите их. Выясните, к каким областям жизни относятся ваши цели, например, образование и работа, любовь и дружба, здоровье и т.д. Выясните, есть ли связь между тремя долгосрочными и тремя временными целями. Наконец, найдите такую временную цель, достижение которой представляется вам наиболее трудным, и подумайте, что вы можете сделать для ее достижения. (20 минут) Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Сколько жизненных целей пришло мне на ум?
- Сколько целей я поставил на ближайшие три года?

- Как соотносятся друг с другом цели из разных областей жизни?
- Какие жизненные цели противоречат друг другу?
- Что является для меня важнейшей целью?
- Какие цели создают мне такие трудности, что я хотел бы более подробно обсудить их с группой?

- Что еще я хочу сказать?

2. Цели в моей жизни

Цель: помочь подросткам разделить свои жизненные цели на определенные категории.

Материалы: Рабочий листок «Жизненные цели».

Инструкция Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы смогли бы задуматься о важных целях на ближайшие годы и узнать, какие шаги нужно сделать для их достижения. Я подготовил Рабочий листок, на заполнение которого у вас есть 45 минут. Выберите себе партнера, с которым вы бы хотели обсудить ваши цели. Поговорите друг с другом о своем понимании целей. Как вы себя чувствовали, классифицируя различные цели? Над какими из семи обсуждаемых областей вы думали дольше всего? Если хотите, зачитайте друг другу ваши цели и посмотрите, как вы их подразделяете. Насколько, по нашему мнению, они связаны с риском? Насколько эти цели реалистичны, то есть достижимы? Ясно ли они сформулированы? Как они сочетаются друг с другом? Не противоречат ли они друг другу? У вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие цели я бы хотел отдельно обсудить в группе?
- Нуждаюсь ли я в поддержке на пути к достижению поставленной цели?
- Хотелось бы мне продолжать работать в группе над этой темой?

Анкета: **ЖИЗНЕННЫЕ НЕЛИ** Эта анкета поможет вам объединить важнейшие жизненные цели по темам: школа, семья, свободное время, дружба, личное развитие, работа. Определите, к какой группе относятся ваши цели. Впишите их в Рабочий листок.

1. Мои цели, касающиеся школы и образования. Хотелось бы мне получать более высокие оценки? Хотелось бы мне приобрести особенные навыки? Хотелось бы мне получить аттестат? Хотелось бы мне лучше ладить со своими одноклассниками?

Мои цели: _____

2. Мои цели, касающиеся семьи. Хотелось бы мне лучше ладить с родителями? Хотелось бы мне не жить в одиночестве? С кем мне хотелось бы жить? Хотелось бы мне решать финансовые вопросы? Есть ли вопросы, которые я хочу задать моим братьям и сестрам?

Мои цели: _____

3. Мои цели, касающиеся дружбы и любви. Хотелось бы мне иметь больше друзей? Хотелось бы мне иметь других друзей? Хотелось бы мне меньше поддаваться влиянию? Хотелось бы мне завести серьезные отношения? Мои

цели: 4. Мои цели, касающиеся свободного времени. Хотелось бы мне иметь больше свободного времени? Хотелось бы мне делать больше для укрепления моего здоровья? Хотелось бы мне получить новые впечатления, пережить волнующие события? Хотелось бы мне уделять больше времени моим увлечениям?

Мои цели: _____

5. Мои цели, касающиеся личного развития. Хотелось бы мне стать более решительным? Хотелось бы мне действовать согласно моим убеждениям? Хотелось бы мне вести себя более непредсказуемо? Хотелось бы мне лучше узнать, чего я действительно хочу? Хотелось бы мне стать более независимым, самостоятельным?

Мои цели: _____

6. Мои профессиональные цели. Какую профессию я хочу получить? Где я хочу работать? Нравится ли мне учиться? Хотелось бы мне все хорошо оплачивать? Хотелось бы мне всему содействовать и управлять? Как я могу применять мои способности? Мои цели: 7. Мои долгосрочные жизненные цели. Хотелось бы мне завести семью? Хотелось бы мне построить дом? Хотелось бы мне открыть свое дело? Хотелось бы мне сформировать свои политические убеждения?

Мои цели: _____

Какие цели для вас важны, но их трудно достичь, и поэтому вы бы хотели составить подробный план на ближайшие годы?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

3. Формирование интернальности как компонента ответственности личности

Занятие 3.1. Легко ли быть учеником?

Цель: помочь осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков самостоятельной деятельности.

Материалы: бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) (для упражнения «Кляксы»).

Обсуждение домашнего задания Попросите ребенка рассказать об основных правилах работы на уроках. В ходе обсуждения часто выясняется, что разные учителя требуют соблюдения разных правил. Например, на уроке математики на устном счете надо обязательно включаться в работу одновременно, а для урока русского языка нужно заранее, еще дома записать в тетради дату следующего дня. О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника.

Притча о башмачнике Однажды старый башмачник обнаружил, что если вечером перед сном он вырежет из кожи заготовки для обуви и разложит их на столе, то утром на столе будут стоять башмаки. Пока спал, кто-то выполнял за него часть работы. И это случалось только тогда, когда мастер вечером подготавливал выкройки из кожи для завтрашнего дня. Ему стало очень любопытно, как же происходит, что к утру у него уже есть несколько пар готовой обуви. И однажды ночью он, как обычно, разложил заготовки на столе и спрятался. Когда часы пробили полночь, откуда ни возьмись на столе появились маленькие человечки — гномы, которые быстро сшили из подготовленных кусочков новые башмаки. На следующее утро пришел подмастерье и удивился, что мастер успел уже сделать столько отличных башмаков. И тогда мастер сказал ему: «Все дело в заготовках. Сделай их сегодня, и завтра дела твои пойдут успешнее». Говорят, что многие творческие люди пользуются рецептом старого башмачника.

«Идеальный ученик» Каждый учащийся садится на специальный «стул идеального ученика» и говорит о том, каким в его представлении должен быть идеальный ученик. Например, он никогда не делает ошибок, выполняет все задания на «отлично» и т.д.

Выпишите все предлагаемые детьми качества на доску.

Дискуссия на тему занятия

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?
2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?
4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?
5. Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?
6. Для чего учусь я?

Важно, чтобы к концу дискуссии дети поняли: идеальных Учеников не существует.

Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.

Прочитайте детям отрывок из повести М. Вильямс «Вельветовый кролик». — Что значит быть настоящим? — спросил однажды Кролик. — Это когда внутри тебя звенят всякие штуки, а сбоку торчит ручка? — То, из чего ты сделан, не имеет значения, — ответила Кожаная Лошадь. — С тобой что-то происходит... Ребенок любит тебя долго-долго, не просто играет с тобой, а понастоящему любит тебя, вот тогда-то ты и становишься настоящим. Но помни, это не происходит сразу. На то, чтобы стать настоящим, уходит порой очень много времени... Но когда ты настоящий, ты не сможешь быть неприятным или неинтересным, разве только для людей, которые вообще ничего не понимают.

«Кляксы» Упражнение выполняется в парах. Если ребенок на занятии один, то можно работать в паре с тренером. Один из детей берет немного краски того цвета, какого ему хочется, и капает на лист бумаги. Его партнер

дорисовывает «кляксу» до какого-либо образа, затем участники меняются ролями. Это упражнение способствует налаживанию взаимодействия между детьми, кроме того, оно обладает некоторой диагностической ценностью. Агрессивные и подавленные дети часто выбирают краски темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные, спокойные сюжеты. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску. Дети с пониженным настроением предпочитают лиловые и сиреневые тона. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными. Однако нередко невозможно проследить четкую связь между выбранным цветом и психическим состоянием ребенка, поэтому на основе рисунков нельзя делать серьезных диагностических выводов, можно говорить лишь об общих тенденциях, которые помогут выбрать верное направление работы при более глубокой диагностике.

Обсуждение занятия Все участники говорят о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными. Подумайте о том, какие качества помогают вам учиться и какие качества вы хотели бы в себе развить.

Занятие 3.2. Как мы объясняем успехи и неудачи

Цель: развитие умений выделять разные личностные качества и осознавать собственные личностные свойства, различать личностные (постоянные, стабильные) и поведенческие (непостоянные, вариативные) свойства; учиться понимать причину события, различать внешние и внутренние причины успеха и неуспеха в своей деятельности и других людей.

«Два племени» (если есть группа, то может использоваться любая соревновательная игра, если группы нет, делается анализ своих и чужих событий)

Цель: учиться понимать причину события, различать внешние и внутренние причины успеха и неуспеха в своей деятельности и других людей.
Оборудование: классная доска с мелом или флипчарт, тетради и ручки.

Первая часть представляет собой игру-соревнование. Группа делится на два первобытных племени. Мужскому населению полагается ходить на охоту и добывать бизонов. У племени есть имя, место для стойбища, вождь, их территория огорожена и защищена. Они охотятся на одних и тех же бизонов. Время на поход контролируется тренером и составляет 1 минуту. Вся игра занимает 20 минут, но по ходу игры оно может меняться. Во время охоты женская половина может подвергнуться нападению. Выигрывает та команда, территория которой оказывается не разграбленной и которая убивает большее количество бизонов. Необходимо следить, чтобы между племенами не произошло потасовки.

Вторая часть представляет собой анализ произошедших событий. Победители и побежденные отвечают на два вопроса:

- 1) Почему мы победили?
- 2) Почему они проиграли?

И наоборот:

1) Почему мы проиграли?

2) Почему они выиграли?

Таким образом, определяется тип атрибуций в успешных и неуспешных ситуациях. Для этого совместно с психологом заполняется таблица, куда заносятся ответы.

Выиграли		Проиграли	
Мы	Они	Мы	Они

Вместе с психологом названные причины обобщаются в две категории: «имеющие отношение к личности или внутренние», «имеющие отношение к обстоятельствам и другим людям или внешние». Затем обращается внимание на постоянство в объяснении причин успехов и неудач: свои успехи мы объясняем действием внутренних причин, чужие успехи – действием внешних; свои неудачи мы объясняем действием внешних причин, чужие неудачи – действием внутренних причин.

«Чем мы похожи». Цель: развитие умений выделять разные личностные качества и осознавать собственные личностные свойства, различать личностные (постоянные, стабильные) и поведенческие (непостоянные, вариативные) свойства. Оборудование: карточки с именами одноклассников. Описание. В задании необходимо, вытащив две карточки найти между ними как можно больше общего. Затем задание выполняется снова, но с поиском противоположных качеств. В процессе обсуждения ведущий подчеркивает, что у человека есть личностные, постоянные качества и поведенческие, изменяющиеся. На доске в две колонки записываются: постоянные и изменяющиеся.

«Рекламный ролик». Цель: различать стабильные и вариативные личностные качества в процессе приписывания причин. Оборудование: флипчарт, карточки с именами игроков, альбомные листы и фломастеры, тетради и ручки. Создать рекламный ролик, в котором объектом рекламы будут являться конкретные люди из класса. В процессе рекламы действуют условия: нельзя называть имя человека, которого ты рекламируешь; нужно представить человека в качестве какого-нибудь товара или услуги. Длительность ролика не более двух минут. Подготовка – 10 минут. Обсуждение – 20 минут. Качества записываются на доске в два столбика или в тетради. Дается характеристика каждому качеству, т.е., каждое качество называется стабильным или вариативным, изменяющимся. Психолог при необходимости помогает в формулировке различных личностных свойств и состояний. Устанавливается связь с предыдущим упражнением.

«Два племени». Подчеркивается, что в жизни бывают разные ситуации – успешные и неуспешные. Важно помнить, что когда проигрываешь, нужно найти то, чему еще недостаточно научился.

«Мои 15 минут славы». Цель: умение связывать ситуацию успеха и удовлетворенности со стабильными, постоянными личностными характеристиками. Оборудование: доска или флипчарт, где перечислены различные позитивные эмоциональные чувства и состояния. Упражнение состоит в том, что участники рассказывают о самом замечательном событии в

своей жизни и называют несколько причин успеха. Подготовка – 5 минут, рассказ не более 3 минут, обсуждение – 7 минут. В процессе обсуждения обращается внимание на чувства, которые испытывает человек в ситуации успеха (ведущий помогает с формулировками) и причины успеха. Взрослый подчеркивает, что успех происходит потому, что человек его достоин, что для этого есть внутренние причины. Внутренние причины состоят из неизменяющихся (постоянных, стабильных) и изменяющихся (непостоянных) личностных качеств. Успех в основном связан со стабильными качествами.

«Ежик в тумане». Цель: умение связывать ситуацию неуспеха и неудовлетворенности с вариативными личностными качествами; умение связывать преодоление неуспеха со стабильными личностными качествами. Оборудование: доска, на которой перечислены негативные эмоциональные состояния. По желанию участники рассказывают о событии своей жизни, когда они были «ежиком в тумане»: неправильно думали, чего-то не понимали, неправильно поступали, совершали разные ошибки. Затем нужно перечислить причины (2-3) неуспешного события. 1 часть обсуждения. Вместе с психологом эти причины записываются в таблицу 2 часть обсуждения. Далее ведущий предлагает вспомнить успешное событие, когда что-то удалось сделать, справиться с ситуацией, и что этому помогло? Заполняется специально подготовленная таблица.

Событие	Причины события		Причины преодоления события	
	Внешние	Внутренние	Внутренние неизменные	Внутренние меняющиеся

Выводы: причины возникновения неуспешного события – внешние или внутренние вариативные; причины преодоления события – внутренние стабильные и вариативные.

Занятие 3.3. Достижение успеха и преодоление неудач

Цель: усвоение схемы «хорошего» внутреннего контроля

Упражнение «Классики». Цель: усвоение схемы «хорошего» внутреннего контроля: при успехе и удовлетворенности в качестве причины выступают постоянные личностные характеристики; при неуспехе и неудовлетворенности в качестве причины используются непостоянные личностные характеристики.

Оборудование: схема интернального контроля, нарисованная мелом на полу (можно смываемым красителем).

Игра состоит в том, что каждый участник должен вспомнить и проанализировать успешные и неуспешные случаи из своей жизни, начиная словами:

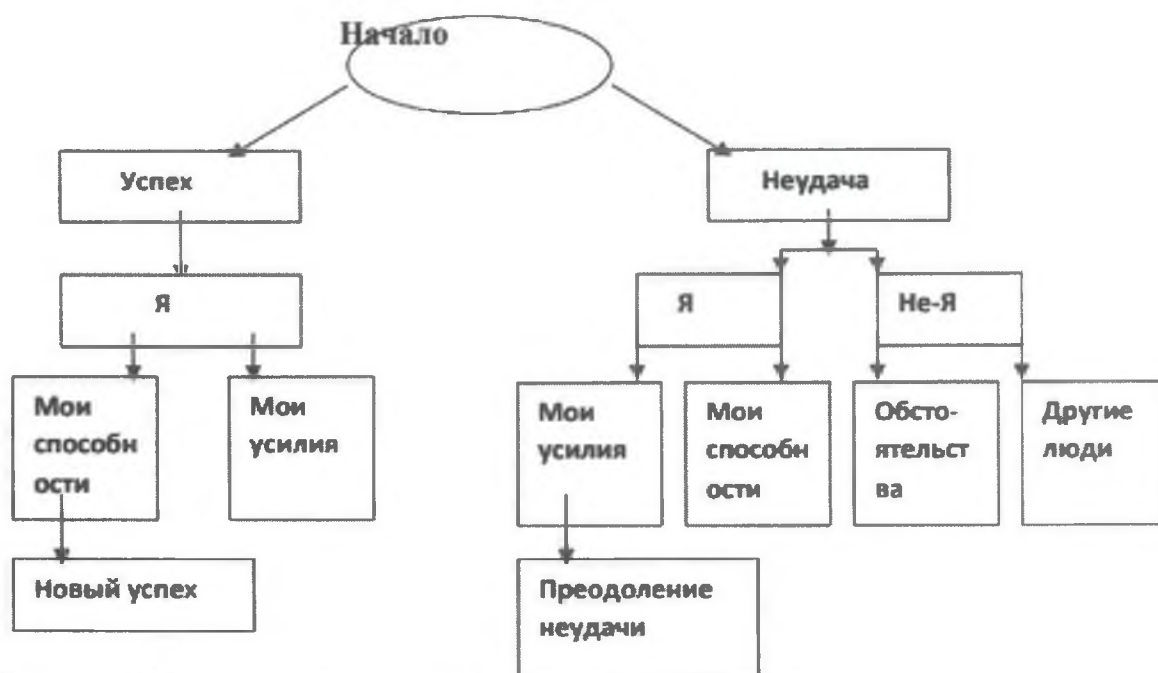
а) «У меня очень хорошо получается ...». По ходу анализа он движется по нарисованной на полу схеме, в соответствии с описываемыми событиями.

б) «Мне никак не удастся...»;

в) «У меня долго не получалось, но я смог...»;

г) «Однажды у меня очень хорошо получилось...»

- д). «У моего знакомого очень хорошо выходит ...»
 е) «Однажды мой друг не справился ...»



Важно, чтобы в ходе упражнения была усвоена следующая логика рассуждения: при успехе и удовлетворенности в качестве причины выступают стабильные личностные характеристики; при неуспехе и неудовлетворенности в качестве причины используются вариативные личностные характеристики.

Такая логика связывается с позитивным результатом: возникает новый успех или преодоление неудачи.

Занятие 3.4. «Самоисполняющиеся предсказания»

Цель: понимание эффекта самоисполняющихся предсказаний.

«Самоисполняющиеся предсказания».

Цель: осознание эффекта самоисполняющихся предсказаний.

Оборудование: специально подготовленные три таблицы и алгоритм самоисполняющихся предсказаний. Занимает 40 минут времени.

Инструкция: представьте своего знакомого, который кажется вам наименее успешным в учебе.

Опишите его с помощью десяти шкал, обведя кружком соответствующий балл на каждой шкале.

Таблица №1 1

Несимпатичный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Симпатичный
Злой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Добрый
Необязательный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обязательный
Глупый	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Умный
Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Увлеченный
Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Собранный
Податливый	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Упрямый

Грубый	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нежный
Беззаботный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Озабоченный
Неуспешный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Успешный

Теперь представьте знакомого, который кажется вам наиболее успешным в учебе. Опишите его с помощью тех же 10 шкал.

Таблица №2

Несимпатичный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Симпатичный
Злой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Добрый
Необязательный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обязательный
Глупый	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Умный
Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Увлеченный
Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Собранный
Податливый	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Упрямый
Грубый	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нежный
Беззаботный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Озабоченный
Неуспешный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Успешный

Результаты обработки данных заносятся в третью таблицу.

Таблица №3 № Качество

		Балл наиболее успешного знакомого	Балл наименее успешного знакомого	Разность
1	Симпатичный			
2	Добрый			
3	Обязательный			
4	Умный			
5	Увлеченный			
6	Собранный			
7	Упрямый			
8	Нежный			
9	Озабоченный			
10	Успешный			

Вопросы для обсуждения.

Какие из этих качеств напрямую не связаны с успешностью?

Почему все эти качества оказываются в одном блоке?

Ведущий на доске четко обобщает результаты, задавая следующие вопросы:

Кто оценил наиболее успешного в учебе человека как наиболее симпатичного?

Как наименее симпатичного?

Результаты записываются в два столбика.

Далее задаются вопросы:

Кто оценил наиболее успешного в учебе человека как более доброго?
Как менее доброго? И так по всем качествам.

Упражнение завершается введением понятия «самоисполняющееся предсказание» и его обсуждением.

Самоисполняющееся предсказание – предубеждение по отношению к человеку, которое неосознанно передается нами в поведенческих сигналах (словах, интонации, жестах), провоцирующих человека вести себя в соответствии с нашим предубеждением.

Затем, с целью приобретения реального опыта по изменению самоисполняющихся предсказаний участникам раздается алгоритм самоисполняющихся предсказаний и предлагается потренироваться в его использовании в реальной жизни, т.е., участники получают домашнее задание.

Алгоритм самоисполняющихся предсказаний.

1. Вспомните того человека, который кажется вам недостаточно приятным в общении.

2. Забудьте все, что вы знаете об этом человеке, его привычках и личностных качествах, которые вас раздражают.

3. Сосредоточьтесь на том, каким вы его хотите видеть. Составьте себе желаемое для вас представление об этом человеке.

4. Добейтесь того, чтобы перед вами возник его отчетливый идеальный образ.

5. Представьте себе, что он уже стал таким, каким вы его хотите видеть.

6. Теперь, обращаясь к этому человеку по какому-то делу, обращайтесь к вашему идеальному представлению о нем.

7. Ваше предсказание самоисполнится – он станет ближе к вашему идеальному представлению о нем. На следующий день необходимо подвести итоги выполнения домашнего задания. На обсуждение при этом можно вынести такой вопрос: «Какой эффект имели позитивные самоисполняющиеся предсказания?»

Занятие 3.5. Владение ситуацией

Цель: понимание преимущества контролировать ситуацию и осуществлять самостоятельный выбор

Упражнение «Моя школа».

Цель: осознание преимущества контролировать ситуацию и осуществлять самостоятельный выбор. Оборудование: специального оборудования не требуется. Упражнение заключается в написании сочинения на тему «Моя школа». Перед написанием сочинения участники отвечают письменно на вопрос: «Хотел ли ты идти в эту школу, или родители тебя не спрашивали и все решили сами?». Затем участникам предлагается описать свою школу, учеников этой школы и объяснить, есть ли между ними и учениками соседних школ отличия и в чем они заключаются. На написание сочинения отводится 15 минут, на обсуждение 20 минут.

В процессе обсуждения сравнивается:

1) имел ли человек возможность самостоятельно выбрать школу и как он теперь относится к школе;

2) как человек относится к школе с фактом принадлежности к этой школе. В ходе обсуждения подчеркивается, что, когда человек имеет право выбора и контролирует ситуацию, он находится в позитивном состоянии и более активен и успешен.

Совместно формулируется вывод в виде формулы. Примерный вариант этой формулы: «Мне нравится результат, когда я имею возможность выбирать».

Результаты записываются в тетрадь.

«Стиль объяснения». Цель: тренировка умения находить альтернативные объяснения, (изменение способа атрибуции). Оборудование: фломастеры. Упражнение начинается с того, что участникам предлагается подумать и записать несколько своих проблем, формулировки которых могут начинаться словами: «У меня неприятности...», «Я испытываю трудности...», «У меня не получается...» и т.д.

Формулировка проблемы и перечисление причин – 10 минут, обсуждение – 30 минут.

Выбрать одну из проблем и перечислить причины, которые к ней привели.

Затем каждый зачитывает проблему и ее объяснение.

Группа определяет причину (например, причина внешняя или внутренняя; внутренняя постоянная или внутренняя изменяющаяся) и вместе с ведущим помогает найти альтернативное объяснение.

Все формулировки записываются в тетрадь в специальную таблицу.

Проблема	Объяснение	Альтернативное объяснение

Далее следует выяснить, как изменились ощущения и эмоции при изменении способа объяснения трудностей. Для этого можно закрасить цветными фломастерами две колонки таблицы: первое объяснение и второе. Ответить на вопрос: какое объяснение способствует решению проблемы, какое – препятствует.

«Превращение проблемы в цель». Цель: осознавать взаимосвязь стиля объяснения проблемы и возможных способов ее решения. Оборудование: бланки с заранее сформулированными проблемами, алгоритм по решению проблемы. Список проблем: Я получил тройку по математике. Я поссорилась со своей младшей сестрой из-за того, что она все время ябедничает. У меня плохие отношения с одноклассником.

Вначале участникам предлагается сформулировать проблему, используя разный стиль объяснения.

Например,

«Я получил тройку по математике, потому что плохо понял содержание параграфа»;

«Я получил тройку по математике, потому что учитель предвзято ко мне относится»;

«Я получил тройку по математике, потому что никогда не смогу ее выучить».

Для каждого объяснительного стиля предлагается найти возможные способы решения.

Например, попросить родителей объяснить непонятное содержание; поговорить с учителем; попросить учителя о дополнительных занятиях и т.д.

Подумать каждому о том, что беспокоит больше всего и, используя предложенный алгоритм, попытаться описать свою проблему.

Алгоритм по решению проблемы.

1. Сформулируйте проблему и выразите эмоциональное отношение к ней.
2. Определите внешние и внутренние причины этой проблемы, что зависит от вас, а что от других людей или обстоятельств.
3. Обратите внимание на внутренние причины, а именно на особенности ваших действий и поведения, приведших к неприятной ситуации. Перечислите их отдельно.
4. Подумайте и скажите, что в этих действиях следовало бы изменить, чтобы преодолеть неприятную ситуацию.
5. Сформулируйте цель по преодолению проблемы.
6. Составьте список действий для достижения этой цели; назовите действия, которые вы должны сделать вообще, те, которые вы сделаете завтра и те, которые вы сделаете уже сегодня, а может быть сейчас, чтобы приблизить цель.
7. Составьте план по достижению цели на такой промежуток времени, который считаете необходимым.
8. В конце дня ежедневно проверяйте выполнение плана. Если вы выполнили все цели на конкретный день, поощрите себя чем-нибудь приятным, если не выполнили, то поощрение отменяется.

4. Формирование познавательной мотивации с использованием развивающих технологий

Занятие 4.1. Поиск альтернатив Необходимо установить так называемую квоту – некоторое фиксированное число альтернативных путей подхода к ситуации, т.е. ответов на вопрос.

ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ (ОПИСАНИЕ).

На практике ведущий поступает так:

- Рисует фигуру на классной доске или выдает каждому ученику лист бумаги с ее изображением.
- Просит учеников найти различные названия фигуры.
- В зависимости от времени и количества учеников можно предлагать письменный вариант ответов, затем собрать.
- (Ответы не собираются.) Ведущий спрашивает, не желает ли кто-нибудь дать описание фигуры. Если желающих нет, он спрашивает всех по очереди. Все ответы фиксируются.
- (Ответы собираются.)

Не обязательно просматривать все собранные листки с ответами – можно вытащить наугад один или два, зачитать описание.

Затем найти и зачитать другие варианты. Если есть время, можно ознакомиться со всеми вариантами.

- Задача ведущего (учителя) – призвать учеников приводить различные варианты, не давая им своей оценки. Не критиковать «плохие» ответы.

- Если у учеников возникают трудности, ведущий должен предложить несколько своих, подготовленных заранее.

1. Как бы вы описали показанную вам фигуру? (не гадать, на что похожа, что напоминает, а ответить на вопрос: что это?).



Возможные альтернативные варианты. Два круга, соединенные прямой линией. Линия с кругом на каждом из ее концов. Два круга с «хвостиками», расположенными так, что те соединяются в одну линию. Две пары кровельных желобов, расположенные одна на другой.

2. Как бы вы описали представленную ниже фигуру?



Возможные альтернативные варианты. Часть рамы для картины. Два расположенных рядом прямоугольника. L-образная фигура. Плотницкий треугольник.

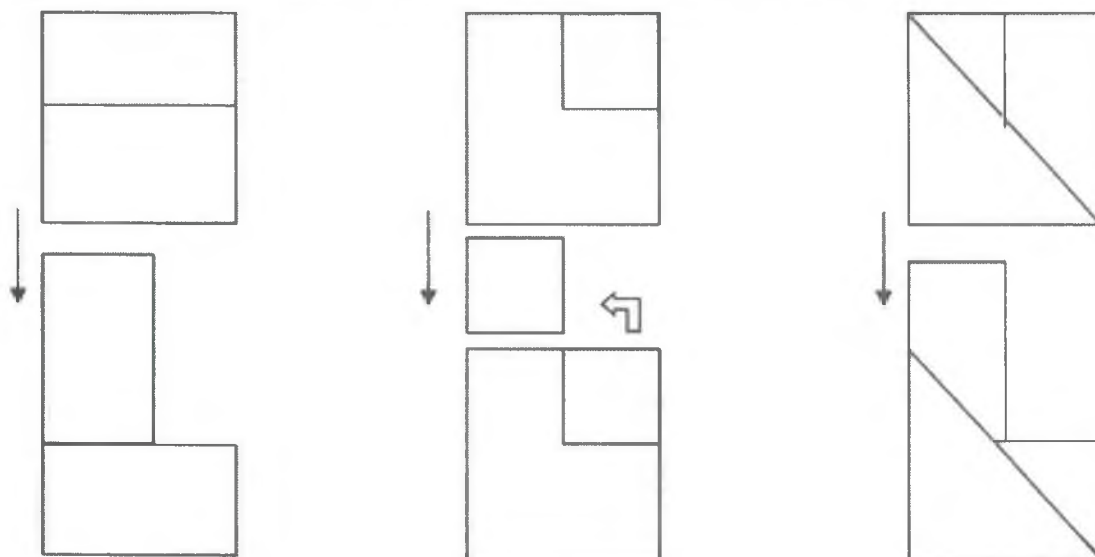
3. Как бы вы описали эту фигуру?



Возможные альтернативные варианты. Два частично перекрывающихся друг друга квадрата. Три квадрата. Прямоугольник, разделенный на две части, которые затем смещены относительно друг друга. Две L-образные фигуры. ДЕЙСТВИЯ (необходимо нарисовать или разрезать).

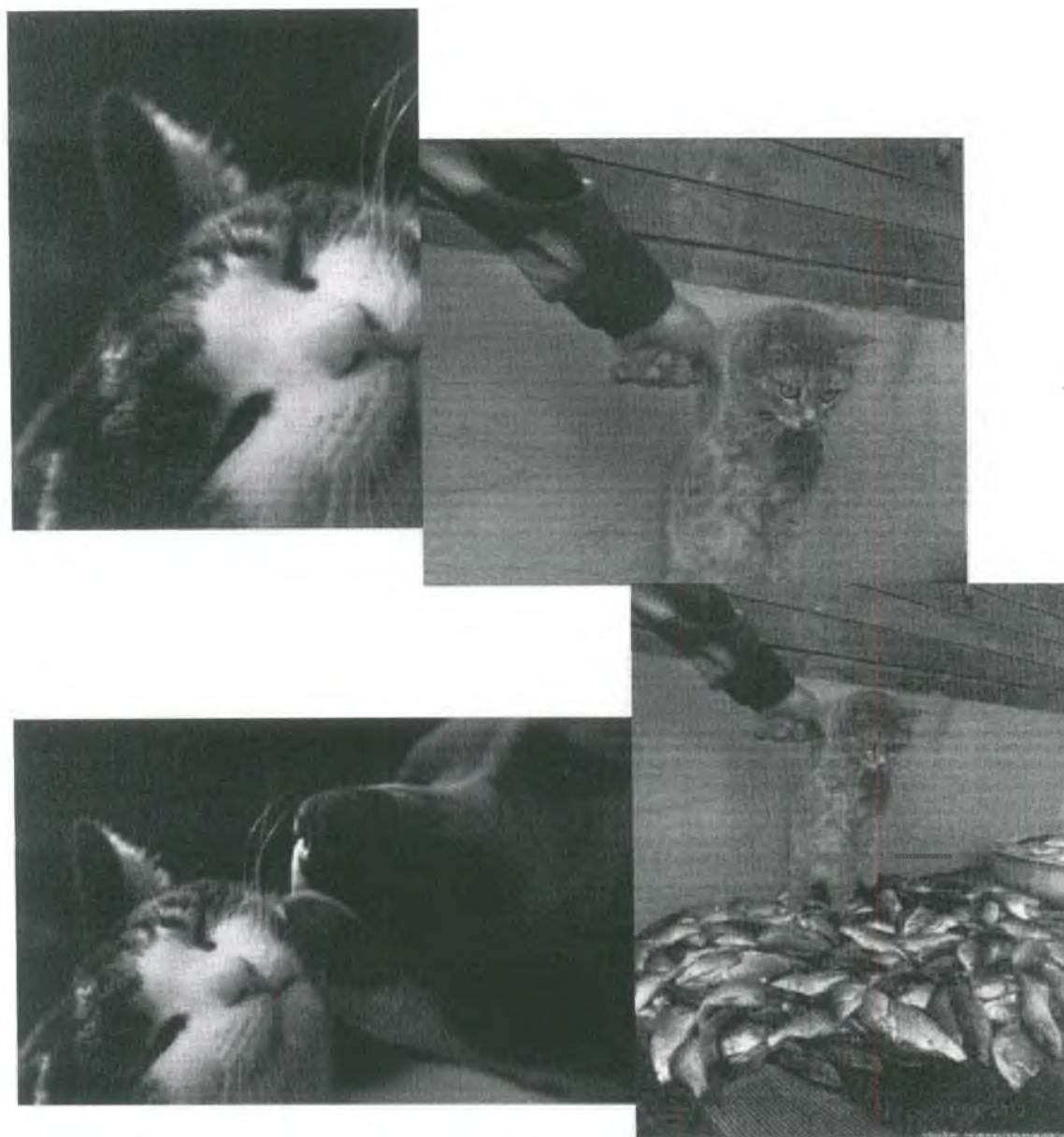
4. Как бы вы разделили квадрат на четыре равные части? Альтернативные варианты. Поперечное деление квадрата. Четыре квадрата меньшего размера. Диагональное деление. Делим квадрат на шестнадцать маленьких квадратов, а затем объединяем их и в результате получаем свастику или L-образные фигуры. Четыре прямоугольных треугольника.

5. Разрезать квадрат так, чтобы получилась L-образная фигура, площадь которой была бы равна площади исходного квадрата. Линий разреза – не больше двух. Возможные варианты. Продольный разрез, дающий два прямоугольника. Вырезаем маленький квадрат. Диагональный разрез (см. ниже).



ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ. Наиболее доступными являются фотографии из газет или журналов. Трудность лишь в их размножении. Работа с иллюстрациями может проходить следующим образом. Учеников просят дать

три (четыре и т.д.) различные трактовки ситуации, представленной на картинке.



6. (Пример.) Фотография, на которой группа людей бредет по мелководью. На них далеко не купальные одежды. На заднем плане виднеется пляж. Возможные альтернативные комментарии. Группа людей, застигнутых приливом. Люди, добирающиеся до берега с потерпевшего крушение судна. Люди, идущие по воде к парому, который не может подойти близко к берегу. Комментарий. В действительности на фотографии показана группа людей, выражающих протест против плохого состояния пляжа. Не имеет значения, что никто не угадал, так как задание не относилось к логическому мышлению. Важно, что был сделан ряд толкований происходящего.

7. Половина картинка скрыта от глаз. На оставшейся части виден мужчина, который балансирует на краю карниза на крыше какого-то здания. Альтернативные варианты. Человек, намеревающийся совершить самоубийство. Человек выбирается из горящего здания. Каскадер на съемке фильма. Человек,

забывший ключи, пытается попасть в свою квартиру. ПИСЬМЕННЫЙ МАТЕРИАЛ: любая информация, случаи, истории.

Задание может быть таким.

- Высказывать различные точки зрения от лица людей, участвующих в истории.
- Изменять расстановку акцентов в предложенном материале.
- Делать заключение о представленной информации, отличающееся от авторского.

№1 Р.Киплинг «Откуда у кита такая глотка» Это было давно, мой милый мальчик. Жил-был Кит. Он плавал по морю и ел рыбу. Он ел и лещей, и ершей, и белугу, и севрюгу, и селёдку, и селёдкину тётку, и плотичку, и её сестричку, и шустрого, быстрого выюна-вертуна угря. Какая рыба попадется, ту и съест. Откроет рот, ам - и готово! Так что в конце концов во всем море уцелела одна только Рыбка, да и та Малютка Колюшка. Это была хитрая Рыбка. Она плавала рядом с Китом, у самого его правого уха, чуть-чуть позади, чтобы он не мог её глотнуть. Только тем и спасалась. Но вот он встал на свой хвост и сказал: - Есть хочу! И маленькая хитренькая Рыбка сказала ему маленьким хитреньким голосом: - Не пробовало ли ты Человека, благородное и великодушное Млекопитающее? - Нет, - ответил Кит. - А каков он на вкус? - Очень вкусный, - сказала Рыбка. - Вкусный, но немного колючий. - Ну, так принеси мне их сюда с полдесятка, - сказал Кит и так ударил хвостом по воде, что все море покрылось пеной. - Хватит тебе и одного! - сказала Малютка-Колюшка. - Плыви к сороковому градусу северной широты и к пятидесятому градусу западной долготы (эти слова волшебные), и ты увидишь среди моря плот. На плоту сидит Моряк. Его корабль пошел ко дну. Только и одежи на нем, что синие холщовые штаны да подтяжки (не забудь про эти подтяжки, мой мальчик!) да охотничий нож. Но я должна сказать тебе по совести, что это человек очень находчивый, умный и храбрый. Кит помчался что есть силы. Плыл, плыл и доплыл куда сказано: до пятидесятого градуса западной долготы и сорокового градуса северной широты. Видит, и правда: посреди моря - плот, на плоту - Моряк и больше никого. На Моряке синие холщовые штаны да подтяжки (смотри же, мой милый, не забудь про подтяжки!) да сбоку у пояса охотничий нож, и больше ничего. Сидит Моряк на плоту, а ноги свесил в воду. (Его Мама позволила ему болтать голыми ногами в воде, иначе он не стал бы болтать, потому что был очень умный и храбрый.) Рот у Кита открывался все шире, и шире, и шире и открылся чуть не до самого хвоста. Кит проглотил и Моряка, и его плот, и его синие холщовые штаны, и подтяжки (пожалуйста, не забудь про подтяжки, мой милый!), и даже охотничий нож. Всё провалилось в тот тёплый и тёмный чулан, который называется желудком Кита. Кит облизнулся - вот так! - и три раза повернулся на хвосте. Но как только Моряк, очень умный и храбрый, очутился в тёмном и тёплом чулане, который называется желудком Кита, он давай кувыряться, брыкаться, кусаться, лягаться, колотить, молотить, хлопать, топать, стучать, бренчать и в таком неподходящем месте заплясал трепака, что Кит почувствовал себя совсем нехорошо (надеюсь, ты не забыл про подтяжки?). И сказал он Малютке-Колюшке: - Не по нутру мне человек, не по вкусу. У меня от него икота. Что делать? - Ну, так скажи ему, чтобы выпрыгнул вон, -

посоветовала Малютка-Колюшка. Кит крикнул в свой собственный рот: - Эй, ты, выходи! И смотри води себя как следует. У меня из-за тебя икота. - Ну нет, - сказал Моряк, - мне и тут хорошо! Вот если ты отвезёшь меня к моим родным берегам, к белым утёсам Англии, тогда я, пожалуй, подумаю, выходить мне или оставаться. И он еще сильнее затопал ногами. - Нечего делать, вези его домой, - сказала хитрая Рыбка Киту. - Ведь я говорила тебе, что он очень умный и храбрый. Кит послушался и пустился в путь. Он плыл, и плыл, и плыл, работая всю дорогу хвостом и двумя плавниками, хотя ему сильно мешала икота. Наконец вдали показались белые утёсы Англии. Кит подплыл к самому берегу и стал раскрывать свою пасть - все шире, и шире, и шире - и сказал Человеку: - Пора выходить. Пересадка. Ближайшие станции: Винчестер, Аш-элот, Нашуа, Кини и Фичборо. Чуть он сказал: "Фич!" - изо рта у него выпрыгнул Моряк. Этот Моряк и вправду был очень умный и храбрый. Сидя в животе у Кита, он не терял времени даром: ножиком расколол свой плот на тонкие лучинки, сложил их крест-накрест и крепко связал подтяжками (теперь ты понимаешь, почему тебе не следовало забывать про подтяжки!), и у него получилась решётка, которой он и загородил Киту горло; При этом он сказал волшебные слова. Ты этих слов не слышал, и я с удовольствием скажу их тебе. Он сказал: Поставил я решётку, Киту заткнул я глотку. С этими словами он прыгнул на берег, на мелкие камешки, и зашагал к своей Маме, которая позволяла ему ходить по воде босиком. (Потом он женился, и стал жить-поживать, и был очень счастлив. Кит тоже женился и тоже был очень счастлив.) Но с этого дня и во веки веков у него в горле стояла решётка, которую он не мог ни проглотить, ни выплюнуть. Из-за этой решётки к нему в горло попадала только мелкая рыбёшка. Вот почему в наше время Киты уже не глотают людей. А хитрая Рыбка уплыла и спряталась в тине, под самым порогом Экватора. Она думала, что Кит рассердился, и боялась показаться ему на глаза. Моряк захватил с собою свой охотничий нож. Синие холщовые штаны всё ещё были на нём; когда он шагнул по камешкам у самого моря. Но подтяжек на нём уже не было. Они остались в горле у Кита. Ими были связаны лучинки, из которых Моряк сделал решётку. Вот и всё. Этой сказке конец.

№2. В зоопарке жили два слона - один приехал из далекой Африки, другого привезли из солнечного Таиланда. Африканский слон, назовем его Конго, был гораздо крупнее тайского, но обладал мягким, дружелюбным характером. Слона из Таиланда звали Задира и, как будто оправдывая свое имя, он постоянно шутил и задираал африканского слона. Больше всего его смешили огромные уши Конго, в несколько раз превосходившие по размеру его собственные. • "Затем тебе такие большие уши? Ты их что - вместо матраса используешь? Посмотри, какие у меня аккуратные, красивые небольшие ушки", - не унимался Задира. Конго только улыбался, он давно жил на свете и прекрасно знал, что в жизни случаются ситуации, когда большие уши становятся бооольшим преимуществом. Прошло несколько лет, и однажды в город, где находился зоопарк, пришла аномальная жара. Было так жарко, что птицы падали с деревьев, животные забивались в самые дальние углы, но все равно страдали от невыносимой духоты. И только Конго вел себя спокойно - вовремя кушал, спокойно спал ночью, в общем не проявлял никаких признаков дискомфорта: в его больших ушах находится целая

сетка мелких сосудов, пройдя по которым кровь охлаждается и, проходя далее через все тело, охлаждает его. Маленькие уши Задиры работали гораздо слабее и Конго видел, как его задиристому другу становится все сложнее и сложнее переносить жару.

• Иди ко мне, - позвал он Задиру. - Становись рядом, я буду махать своими ушами и тебе не будет так жарко. Так они простояли весь день. Ночью жар а немного спала и Задире удалось поспать. Но утро он опять пришел к Конго. Так вместе они и перестояли все жаркие деньки. С тех пор утекло много воды, и, хотя таких жарких дней больше не случалось, Задира перестал дразнить Конго, он понял, что самое ценное в жизни - друг, который всегда придет на помощь.

ПРОБЛЕМЫ. Задание может быть двояким.

- Предлагать альтернативные варианты формулировки проблемы.
- Предлагать альтернативные подходы к ее решению.

8. Проблема: родители теряют своих детей в местах массового скопления народа. Альтернативные варианты формулировок. Как найти потерявшихся детей. Как сделать, чтобы родителям не приходилось брать с собой детей в людные места. Что предпринять, чтобы дети не отставали от родителей. Альтернативные подходы к решению. Родителям не следует отпускать детей от себя (вести их на поводке?). У детей должны быть какие-то опознавательные знаки (бирка с адресом). Передавать по радио сообщения о потерянных детях.

ТИПИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

Как избежать опозданий на уроки.

Как снять мяч, застрявший в ветках дерева.

Как улучшить конструкцию зонтика.

Как легче и быстрее мыть посуду.

Транспортные пробки.

Самоокупаемость железных дорог.

Снижение расходов на жилищное строительство.

Проблема нехватки продуктов питания на планете.

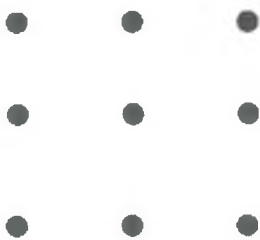
Как улучшить конструкцию походной палатки.

Занятие 4.2. Пересмотр исходных посылок Этот прием направлен на поиск и осознание условий, ограничений, приведших к тому ответу, который уже получен. Необходимо, двигаясь от решения к условию, вывести на сознательный уровень всю совокупность условий, в рамках которых выработано решение. Прием тренирует готовность к пересмотру любых ограничений.

ТИПОВЫЕ ЗАДАЧИ.

1. Садовнику поручено посадить четыре дерева так, чтобы все они находились на одинаковом расстоянии друг от друга. Как это сделать? (Ограничение в том, что деревья находятся на одной плоскости.)

2. Ниже расположены 9 точек.



Нужно соединить их прямыми линиями, не отрывая при этом карандаша от бумаги. (Ограничение в том, что линии не выходят за границы квадрата.)

3. Человек работает в многоэтажном административном здании. Каждое утро он входит в лифт на первом этаже, нажимает на кнопку десятого этажа, выходит и поднимается пешком на пятнадцатый этаж. Почему он так поступает? (Ограничение в том, что человек физически нормален, от нормы отклоняется его «ненормальное» поведение.)

ЗАДАЧИ С ПРЕДМЕТАМИ.

4. Возьмите четыре предмета правильной формы, например, спичечные коробки. Нужно расположить их по-разному, но так, чтобы они хотя бы частично прилегали друг к другу плоскими поверхностями – угол или ребро не в счет.

Возможны такие задания:

- Расположить предметы так, чтобы каждый прилегал к двум другим.
- Расположить предметы так, чтобы каждый прилегал к трем другим.
- Расположить предметы так, чтобы один предмет прилегал к одному, второй – к двум, а третий – к трем предметам.

Занятие 4.3. Метод «от противного» Метод «от противного» позволяет перестроить модель более оригинальным способом, чем метод дробления на части. Он заключается в обратной перестановке данных.

1. Изменение ситуации на противоположные различные способы. Ученикам предлагается ряд ситуаций, и каждый должен попытаться изменить их на противоположные любыми возможными способами. Результаты собираются, зачитываются. Комментируются самые типичные и самые оригинальные предложения. Возможные темы. Учитель проводит занятия в классе. Уличный дворник. Молочник развозит молоко. Продавцы обслуживают покупателей. Например. «Полицейский регулирует движение транспорта».

Обратная формулировка:

1. Транспорт определяет действия полицейского.
2. Полицейский дезорганизует движение транспорта.

2. Развитие противоположной ситуации. Берутся две ситуации: начальная и противоположная ей – и выясняется, куда может привести «ситуация с обратным знаком». Задание дается всему классу, так как развивать противоположную ситуацию бывает не очень просто. Обращается внимание не на итоговый результат, а на то, как развивалась идея.

Занятие 4.4. «Мозговой штурм» «Мозговой штурм» – это особая форма коллективной работы по совместной выработке решения. Дает возможность

применить на практике усвоенные приемы. Условия проведения. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ. Не существует «идеального» числа участников. Наиболее приемлемым вариантом является число участников от шести до пятнадцати. ВЕДУЩИЙ. Задача ведущего – направлять ход обсуждения, но не навязывать свою волю. Ведущий формулирует правила:

1. Никаких критических оценок.
2. Можно предлагать все, что угодно и какими бы нелепыми и невероятными ни казались идеи.
3. Предложения должны излагаться кратко – несколько слов вполне достаточно.
4. Делать паузы, чтобы секретарь успевал записывать сказанное.
5. Прислушиваться к словам ведущего.

СЕКРЕТАРЬ. Записывает все подаваемые идеи. Умеет расплывчатым идеям придавать емкую формулировку. Может просить ведущего приостановить обсуждение, чтобы успеть зафиксировать поданные идеи. Может дополнительно использовать магнитофон, однако, именно секретарь составляет перечень всех идей.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ. Она составляет 20-30 минут. Избегать соблазна продолжать обсуждение, когда оно идет успешно.

ПОДГОТОВКА. Если эта форма работы проводится в первый раз, может оказаться полезным десятиминутная разминка – обсуждение какого-нибудь несложного вопроса.

ПОСЛЕ ОБСУЖДЕНИЯ. Если участники не успели высказать все идеи, можно попросить их подать предложения в письменном виде. Можно раздать копии списка поданных идей, чтобы они дополнили его. В числе рассматриваемых проблем могут быть такие: Дизайн денежных знаков. Насколько необходимы экзамены. Разработка полезных ископаемых на дне морей. Выращивание урожая в пустыне. Обогрев жилого дома. Преподаватель может предлагать свои собственные темы, связанные с изучаемым предметом.

Занятие 4.5. Аналогии Под аналогиями подразумеваются ситуации, которые путем сравнения всех своих составных элементов уподобляются рассматриваемой ситуации.

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ПРИМЕР. Проблема: «Недостатки логического (вертикального) мышления».

Аналогия: В джунглях ловят обезьян, зарывая в землю заполненный орехами кувшин с узким горлышком. Обнаружив кувшин, обезьяна сует в него лапу и хватает горсть орехов. Но горлышко такой ширины, что вынуть можно только пустую лапу – без орехов. Обезьяна не желает расставаться с орехами и поэтому оказывается в руках охотников. Когда мы мыслим логически, то оцениваем ситуацию с привычной позиции, потому что в прошлом она сослужила нам добрую службу. Как только мы становимся на такую позицию, то сразу же оказываемся в ловушке.

Проблема: «Распространение слухов».

Аналогия: Под гору катится снежный ком. Чем дольше катится такой ком, тем объемнее он становится. (Чем дольше распространяется слух, тем больше ему верят.) По мере того, как ком увеличивается в размерах, на него налипает все

больше и больше снега. (Чем больше людей узнают о слухе, тем большему числу людей они могут его передать.) Снежный ком может перерасти в лавину и вызвать катастрофические разрушения, но если нас вовремя предупредят, мы уйдем с его пути. (Слух способен принести немало вреда, но можно ли избежать с ним встречи, должны ли мы пытаться помешать его распространению, направить его по другому пути?)

СВЯЗЬ АНАЛОГИИ И ПРОБЛЕМЫ. Ученикам дается для рассмотрения проблема. Преподаватель развивает какую-то аналогию на классной доске и просит желающих давать собственные предложения, как можно соотнести ту или иную ступеньку в развитии аналогичной ситуации с рассматриваемой проблемой.

ВЫБОР АНАЛОГИЙ. Ученикам предлагается несколько проблемных ситуаций. Желющие называют аналогии, соответствующие каждой из названных проблем. Предложившего лучший вариант просят объяснить, в чем он видит связь с проблемой. Возможные проблемы. Проект автомата для размена монет. Улучшение организации торговли в магазинах. Более удобная одежда. Обеспечение городов водой. Как использовать брошенные автомобили. **ОБЩАЯ ПРОБЛЕМА.** Классу дается проблема, и каждый ученик выбирает свою аналогию и работает с ней. Результаты собираются и комментируются. **ОДНА ПРОБЛЕМА, РАЗНЫЕ АНАЛОГИИ.** Весь класс рассматривает одну и ту же проблему, но всем ученикам даются различные аналогии. Класс можно разбить на группы. В конце занятия один человек от группы показывает, как группа соотнесла данную аналогию с проблемой. Возможная проблема. Как найти путь в тумане. Возможные аналогии. Слабовидящий человек находит нужную дорогу. Турист за границей пытается отыскать железнодорожную станцию. Поиски в доме какой-то затерявшейся вещи. Отгадывание кроссворда. **ОДНА АНАЛОГИЯ, РАЗЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее (индивидуально или по группам). Задаются различные проблемы, но все они должны быть привязаны к одной и той же аналогии. Возможная аналогия. Попытки завести машину холодным зимним утром. Возможные проблемы. Как решить трудную математическую задачу. Как снять кошку с высокого карниза. Рыбная ловля. Как достать билеты на очень интересный футбольный матч.