|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Содержание

Пояснительная записка………………………………..………… 3

Планируемые результаты………………………………………… 4

Содержание программы…………………………………..……… 5

Тематический план программы………….…...………..….……. 7

Список литературы……………………………………………… 9

Приложение……………………………………………………… 10

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников. В летний период происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил. Отдых детям необходим, но он должен быть не пассивным, а активным. Летом же, во время самых длительных каникул, ребята могут с еще большей интенсивностью выполнять двигательные действия в детских лагерях отдыха. Они имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе.

Лагерь –это место, где каждый ребенок может состояться как уникальная личность.. .С.А.Шмаков

В системе непрерывного образования каникулы в целом, а летние в особенности, играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей. Важным звеном в организации отдыха школьников стали пришкольные оздоровительные лагеря. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Это период свободного общения детей.

Опыт учителей-воспитателей лагеря богат и разнообразен. Учителей отличает высокое чувство ответственности, любовь к детям и стремление

непрерывно совершенствовать свое педагогическое мастерство, искать пути и способы повышения качества работы.

Организация психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха детей способствует успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе, обеспечивает полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, в том числе и детей с индивидуальными особенностями развития и личностными характеристиками, способствует социально-психологической грамотности педагогов.

Цель программы психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха является создание оптимальных условий для сохранения и укрепления психологического здоровья детей и для развития личности ребенка.

Задачи программы психолого-педагогического сопровождения:

* Создание благоприятного климата в детском коллективе, помощь в адаптации к новому коллективу;
* Развитие у детей навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.
* Развитие интереса детей к самовыражению себя через различные виды социально-значимой и творческой деятельности.
* Развитие познавательной активности и творческого потенциала каждого ребенка в условиях летнего оздоровительного лагеря.
* Формирование качеств ребенка, составляющих культуру поведения.
* Укрепление здоровья детей, развитие их физических возможностей.
* Воспитание толерантного отношения к окружающим.

Данная программа направлена на детей 6-10 классов, находящихся на летней оздоровительной площадке.

Программа рассчитана на период одной оздоровительной площадки и составляет 8 часов, все часы рассчитаны на групповую работу.

Основные принципы программы:

*Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.

*Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

*Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, получат возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми, смогут научиться, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

**Планируемые результаты**

* осознание детьми собственных способностей и возможностей.
* понимание и описывание своих эмоциональных состояний и состояний других людей;
* приобретение определённых коммуникативных навыков;

развитие стремления к сотрудничеству со сверстниками, уважительное отношение ко всем людям и к себе;

* развитие стремление к творческому и интеллектуальному саморазвитию;
* развитие осознанного отношения к своему образу жизни, стремление к здоровому образу жизни.

**Содержание программы**

Многие из нас ждут, что вот-вот произойдёт чудо: счастье возьмёт да и нагрянет! Вдруг наша жизнь озарится новым светом и расцветут наши таланты засверкают новыми гранями наши способности.

Программа «Путь к успеху» призвана сформировать понимание, что жизненный успех – не отдалённая, призрачная цель, не внезапное счастливое стечение обстоятельств, а результат позитивного программирования своей жизни, еженедельного кропотливого труда, умения использовать свой творческий и физический потенциал. Программа мотивирует к самопознанию. С помощью игр и упражнений вы сможете развить у детей навыки самоорганизации и самоконтроля, социальные и коммуникативные умения. Они позволят учащимся взаимодействовать в группе.

Каждый человек преодолевает свой жизненный «путь». По мере прохождения определённого участка он приобретает опыт ( знания и навыки) позитивного успешного человека. На его пути встречаются перекрёстки и развилки, где он должен ( с помощью деятельности воспитателя, общения в коллективе) сделать правильный выбор, прийти к поставленной цели.

Программа «Путь к успеху» предполагает 3 этапа в соответствии с сюжетом лежащим в основе ( путешествие к вершине успеха и преодоление ступеней за каждую из которых дети получают поощрение и мотивацию к дальнейшему движению); прохождение всех 3-х этапов даёт право стать « героями отряда» и узнать секрет успеха.

**1 этап – Организационный ( первые 2дня)**

**Задачи:**

 - диагностика способностей детей и стимуляция их активности в делах лагеря

 - знакомство с каждым участником, изучение индивидуальных особенностей ребят

 - составить представление о перспективных делах

 - заложить основы совместной коллективной деятельности

 - выработать и принять общие нормы и требования поведения в коллективе.

Формы работы:

- организационный сбор

- инструктаж

- игра на знакомство

- игры(творческие, коммуникативные, психологические)

- совместная деятельность

Результат: -знакомство детей с коллективом ; самопрезентация

**2 этап – Основной ( 5 дней)**

Задачи:

 - создать ситуации для проявления детьми своих способностей;

 - создать условия для наибольшего общения в коллективе;

Формы работы:

- организационный сбор

 - беседа;

 - конкурсная программа,

 - коллективные подвижные игры.

*Результат:*

- овладение умением проявлять свою творческую и физическую активность;

 - развивается познавательная активность и осознание своего физического и творческого потенциала

**3 этап – Итоговый ( 1 день, последний)**

  Задачи:

- анализ результатов  своих достижений,

- помочь детям  обрести уверенность, в том ,что они способные, одарённые воспитанные  люди.

Формы работы:

 - изготовление стенгазеты;

 - прощальные ритуалы (обмен подарками и пожеланиями)

Результат:

 - дети подводят итоги: что хорошего и нового они приобрели за время пребывания в пришкольном лагере;

 - ребята более реально осознают свои творческие и коммуникативные возможности, которые нужно развивать чтобы прийти к успеху.

**Система стимуляции.**

В рамках реализации программы в целях развития личности и установления мотивации у детей, воспитатели используют следующие стимулы: 1) индивидуальный значок на котором знаками 2-х цветов отмечаются достижения и нарушения( звёздочки, капельки цветочки и т. д.)

2) подарки, медали, сувениры, наклейки, грамоты и т. д.

3) грамоты и всеобщее одобрение и признание лучших детей "героями смены"( по итогам всех достижений).

**Тематический план программы «Путь к успеху»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **С кем проводится** | **Содержание**  **(задание для выполнения)** |
| 1 | Организационный этап (2 занятия)  Знакомство. Создание визитки. Самопрезентация. | Все учащиеся | Приложение 1.  <https://worldsellers.ru/kak-sostavit-samoprezentaciju/> |
| 2 | Тема: Чем я отличаюсь от других?  Проект «Моя индивидуальность». Мой «путь к успеху» | Учащиеся 8-10 кл. | Приложение 2  https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-put-k-uspiekhu-1.html |
| 3 | Основной этап ( 5 занятий)  Тест «Какой я в общении?»; упражнения : «Круг моего общения», «Успех в общении». «Новые знакомые» | Все учащиеся | Приложение 3 |
| 4 | Тема «Как достичь цели?». Упражнение «Твоё будущее»; «Мои цели на день, неделю, месяц……» ; Упражнение «Письмо себе, любимому» | Учащиеся 8-10 кл. | Приложение 4 |
| 5 | Упражнение «Моё настроение»; Тема «Взаимопомощь». Упражнение «Лабиринт» - развитие чувства доверия. Упражнение «Зеркало» | Учащиеся 7-10 кл. | Приложение 5 |
| 6 | Занятие с элементами тренинга « Круг нашей жизни»; Упражнение «Машина времени». Метод неоконченных предложений – «Мои ценности» | Учащиеся 8-10 кл. | Приложение 6 |
| 7 | Тема : Звёздная карта моей жизни. Упражнение «Моя вселенная» ;Тест «Какой я человек?, Каков я на самом деле?» ; «Дом моей души» | Все учащиеся | Приложение7 |
| 8 | Итоговый этап  Упражнение «Я вам пишу…».  «Прощай», «Я - это я ….» ; Упражнение «Подарок» | Все учащиеся | Приложение 8 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лаппо Л.П. Реализация программы «Приобретаем навыки для жизни» // Справочник классного руководителя. - № 10. – 2013. – с.42-48.

2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребёнка. Уч. пос. для студентов высших учебных заведений. – СПб.: Речь, 2004.

3. Шмаков С. А. Её величество - игра. Забавы, потехи, розыгрыши для детей, родителей, воспитателей. - М.:N B Магистр, 1992г.

4. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы . - 1993 - 144с.

5. Кульневич С. В., Лакоценина Т. П. Воспитательная работа в современной школе: от коллективизма к взаимодействию: Учебно-методическое пособие для учителей и классных руководителей, студентов пед. уч. заведений, слушателей ИПК Изд. 2- е доп. и перераб .- Воронеж, ЧП Лакоценин С. С. - 2006.

6.  Грецов А. Г. Понимать своего ребёнка . - СПб.:Питер, 2009. - 192с.

7. Сборник психолого- педагогических, коррекционных, профилактических программ по работе с несовершеннолетними и их семьями/ И В Климанова, О. А. Драганова. -Липецк: ЛИРО, 2013. - 203с.

8. Школа вожатого и воспитателя: материалы для занятий с отрядными педагогами/ авт.-сост.О. В. Можейко, О А. Юрова, И. В. Иванченко.  - Волгоград: Учитель, 2007. - 142с.

**Приложение 1**

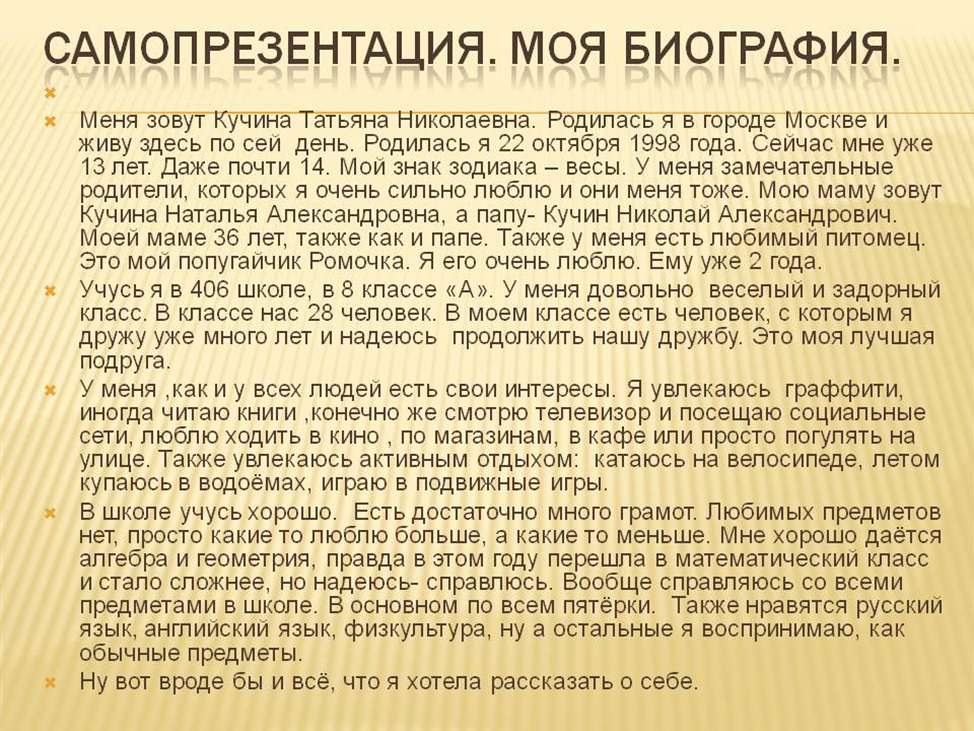
**Как составить самопрезентацию**

Нас часто просят рассказать о себе в двух словах: на собеседовании, при знакомстве, на тренингах, в анкетах социальных сетей. Эта на первый взгляд простая задача ставит в тупик многих людей. Действительно рассказ о своей жизни сложно уложить в формат короткой презентации, да и не понятно с чего нужно начинать рассказ, что важно, а что нет. Сегодня мы поговорим о самопрезентации и о том, как нужно правильно рассказывать о себе, о том, как рассказывать о себе кратко, красиво и с юмором. Так же разберём примеры самопрезентаций.

**Что такое самопрезентация**

Самопрезентация – это умение самостоятельно строить рассказ о себе исходя из потребностей слушателя. Вы должны понимать — что, хочет от вас услышать тот кому вы будете рассказывать о себе. То есть по сути вы должны понимать потребность вашего слушателя. Но рассказать о себе вас просят не знакомые вам люди, как вы можете понимать их потребность? Для этого существует [этап подготовки](https://worldsellers.ru/yetap-podgotovka-k-prodazhe/).

Все просто: любителю кошек мы рассказываем про кошек, любителю собак про собак. Только так и никак не наоборот. У любого человека есть что рассказать и для тех, и для других, нужно просто научиться смотреть на себя со стороны и видеть, чем вы занимаетесь. Ну и самое трудное не стесняться об этом говорить.



**Приложение 2**

**Тема: Чем я отличаюсь от других?».**

Цели: развивать и воспитывать навыки самопознания и самопринятия.

Ход занятия.

1. **Беседа « Что я знаю о себе?»**

- Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

- Чем дети отличаются друг от друга?

- Что между ними общего?

- Компоненты личности:

\* « Я- физическое» ( мое тело, возраст, пол, внешность).

\* « Я- интеллектуальное» ( мой ум, представления, интересы).

\* « Я- эмоциональное» ( мои чувства, переживания).

\* « Я- социальное» ( каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе- вы ученик, дома- сын, дочь, внук, внучка; кроме того, вы – коллекционер, спортсмен и т.д.)

2**. Игра « Кто я? Моя индивидуальность»**

- Напишите 10 определений, отвечающий на вопрос « Кто я?».

Затем воспитанники должны подсчитать, каких слов больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.

3.**Упражнение « Найди себя».**

Воспитанникам предлагается набор различных предметов: различные игрушки, геометрические тела, ракушка и т.д. Дети выбирают один предмет. Задача: придумать и рассказать сказку, притчу, историю об этом предмете.

4. **Советы Чарли Чаплина.**

- Каждый человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то зерно, которое даст разумные всходы. В подростковом возрасте нужно учиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Поступок делает человека. Каждый человек- индивидуальность. Подумайте над тем, какие особенности характерны только для вас. Любой ребенок талантлив и интересен. Прислушайтесь к советам, которые предлагают люди, которые имеют на это право:

\* Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца!

\* Ищите в себе положительное и показывайте его!

\* Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы!

\* Ищите в себе интерес и пробуйте себя в них!

\* Не упускайте мгновения удачи!

\* Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху!

\* Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки!

\* Любите людей, и они ответят вам тем же.

**Приложение 3**

**Тест «Какой я в общении?»**

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам.

А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?

2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?

3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?

4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?

5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?

6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?

7**. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?**

**8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?**

**9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?**

**10. Способен ли пойти в общении на компромисс?**

**11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?**

**12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?**

**13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?**

**Спасибо за искренность и откровенность!**

***Обработка результатов.***

**За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» – 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.**

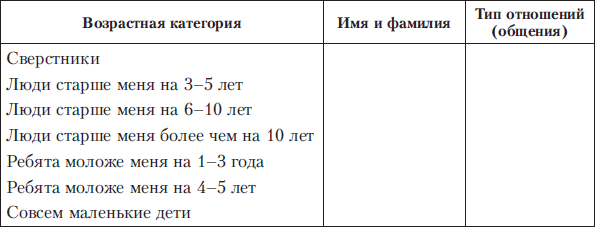
***Интерпретация результатов***

***От 30 до 39 очков.* Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.**

***От 20 до 29 очков.* Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти** общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

*До 20 очков.* Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

**Круг моего общения**



В графу «Имя и фамилия» вы должны вписать имена и фамилии людей, с которыми вы действительно регулярно общаетесь, а не просто здороваетесь или разговариваете один раз в месяц. Если их будет много, увеличьте место в таблице для того, чтобы вписать всех.

Проанализируйте, постарайтесь понять, в каких отношениях вы с этими людьми.

Кто лидер в вашей паре во время общения?

Кто из вас инициирует общение?

Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?

Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему?

Что является предметом разговора, о чем вы чаще всего говорите, какие проблемы обсуждаете?

Каким образом вы заканчиваете беседу?

Что испытываете после ее завершения? Желание скорее снова увидеться или горечь от разговора?

Как часто происходят ваши встречи и как долго они длятся? Минутный обмен репликами типа: «Как дела?», «Все нормально?» или, как правило, это обстоятельный разговор и душевная беседа? Исходя из всего вышесказанного сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».

Затем вы объединитесь в группы по 7–8 человек и зачитаете свои записи. Не обязательно зачитывать все свои записи, можно ограничиться теми, которые можно комментировать, т. е. добавлять свои самые новые впечатления

**Упражнение «Успех в общении»**

– Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ: знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти «общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении – это сам человек.

Общаясь, мы прежде всего используем самого себя.

Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами – человеческими личностями. Для этого надо совсем немного… суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.) Сюда входят прежде всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого – желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть – наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем.

Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами и «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

**Домашнее задание: «Новые знакомые»**

– Вам нужно до следующего занятия познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Это могут быть ваши соседи по дому, с которыми вы еще до сих пор не знакомы, или ребята, которые учатся в той же школе что и вы, но с которыми вы даже не здоровались до сих пор, и т. д. Используйте для этого любую возможность: в транспорте, в кинозале и т. д. Основательно готовьтесь к этому и после каждого нового знакомства продумывайте, как можно еще лучше установить с человеком контак

**Приложение 4**

**Тема : «**Как достичь цели**»**

**Цель занятия:** ·     обучение тому как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент**

Проверка эмоционального состояния, настроения. «На что похоже настроение ваше в данный момент? С чем можете сравнить?

**II. Приветствие:**

**III. Психологическая разминка :**

**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.

– 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.

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](https://v-doc.ru/msk/speciality/psihologiya) 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.

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](https://v-doc.ru/msk/docs/psiholog) 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 вверху: «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 первые 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, удается 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. Неуспех 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 не

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.*

Мои цели на неделю

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мои цели на неделю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Моя цель на сегодня

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Упражнение «Твоё будущее»**

– Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

а) профессиональное, т. е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;

б) личное, т. е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);

в) [психологическое](https://v-doc.ru/msk/speciality/psihologiya), т. е. его человеческие качества.

Стоит определять и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 и т. д.

**Упражнение** «**Письмо себе, любимому»**

– Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свои мнения.) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

*Обсуждение.*

• Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?

• Важно с какими чувствами, а не про что.

• Любовь – или любое другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

• Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

По ходу [психолог](https://v-doc.ru/msk/docs/psiholog) может давать комментарии.

– Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

**Приложение 5**

Тема : Взаимопомощь

**Цель:** осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений.

**Ритуал приветствия**

**1. Пишущая машинка**

– Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

**2. Тимуровцы**

– Давайте расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Кто первый готов рассказать о своем «тимуровском поступке», т. е. о бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этом внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

**3. Друг для друга**

– Люди рождены друг для друга. Это сегодня уже аксиома, т. е. утверждение, которое не требует доказательств. Хотя если у кого-то из вас есть желание, мы можем обсудить это утверждение.

Основная задача этого этюда подумать над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, вы написали тренинговое имя «Игорь» и напротив него сделали запись: «С ним можно начать бизнес, пойти в турпоход и поговорить о футболе». Напротив имени «Оля» вы написали: «С ней можно создать семью, воспитать двоих детей, поговорить о театре и поэзии и, конечно, о кулинарных рецептах». Таким образом вам нужно проанализировать список всех членов группы. А затем мы объединимся в большой круг и выслушаем друг друга. Думаю, что всем будет интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я сгожусь?»

**4. Доброта**

– В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

**5. Улыбка**

– К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, который просто улыбается проходящим мимо людям. Мы уже привыкли видеть хмурые лица вокруг и, самое страшное, сами перестали улыбаться. Давайте сделаем улыбку традицией нашей группы. Это означает, что первым знаком приветствия, обращения должна быть благожелательная улыбка. С какими бы словами мы ни подходили друг другу, начинаем наше общение с улыбки. И не только в группе, пусть это станет вашей новой хорошей привычкой при общении с другими людьми. Для того чтобы улыбка стала нашей доброй традицией, мы будем, особенно во время следующих занятий, специально обращать на это внимание, т. е. при контакте с любым членом группы, если вы увидите, что человек не улыбнулся вам (он мог просто забыть или до сих пор еще не может преодолеть некоторый внутренний барьер), вы очень тактично будете напоминать ему, что в группе есть традиция начинать и заканчивать разговор доброй улыбкой. А теперь подойдите друг к другу и улыбнитесь. Скажите несколько приятных слов. Обратите особое внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, улыбаясь другому человеку? Трудно ли улыбаться всем членам группы? Возникает ли чувство неловкости, напрягаются ли мышцы лица? А что вы чувствуете, когда улыбка адресована вам? Приятно ли это вам? Или возникает чувство, что сейчас о чем-то попросят?

У вас есть 10 минут для общения, начинающегося с улыбки. После этого мы соберемся в круг и обсудим ваши впечатления.

**6. Вежливость**

– Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя…»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга.

В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость – это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

**7. Поведение и культура**

– Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, – шутил А. Моруа, – у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома». Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Японский писатель Сей-Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, – как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» – малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди – и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

**8. Доброе слово**

– Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлом занятии вы сказали много добрых слов о своих близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой.

***Упражнение «Мое настроение».***

На доске прикреплены смайлики, выражающие эмоции. Дети, заходят в класс выбирают себе смайлик, соответствующий их настроению. Садятся в круг, по желанию объясняют, почему они выбрали именно этот смайл.

**Упражнение "Зеркало"** - развитие психологического климата

 Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого - в точности копировать все движения напарника, быть его "зеркальным отражением". В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.  
            В ходе игры участники, работающие за "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера, и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" и копировать его движения становится все легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли "отражения" и "оригинала", ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.  
            Это упражнение - очень хорошее средство развития психологического контакта. Наблюдая за ходом его выполнения, тренер может выявить "естественного" лидера в каждой паре. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами.

**Приложение 6**

**Занятие «Круг нашей жизни»**

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

[Психолог](https://v-doc.ru/msk/docs/psiholog) чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти – шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит:

• на сон;

• на школу;

• на друзей;

• на домашнее задание;

• на семью;

• на одиночество;

• на работу по дому;

• на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?

2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?

3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?

4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?

5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

**Машина времени**

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит детей представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Дети включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

*Обсуждение.*

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт.

Дети побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

**Упражнение «МОИ ЦЕННОСТИ»** : заполнение таблицы с объяснением по желанию.

|  |  |
| --- | --- |
| За что я себя уважаю? |  |
| За что я уважаю (…кого?..) |  |
| Я в себе уверен, когда …. |  |

**Рефлексия.**

Занятие было для меня …(каким?)

-Мне было трудно, когда …… Мне было легко, когда ……

- Выполняя упражнение «МОИ ЦЕННОСТИ», я представлял себя:

* В семье
* В школе со взрослыми
* В школе со сверстниками

**Ритуал прощания**

**Приложение 7**

**Тема : «** Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой **»**

**Цель занятия :**

укрепление своего устойчивого Я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять [психологические](https://v-doc.ru/msk/speciality/psihologiya) характеристики, свои и окружающих людей.

**Задачи:** развивать умение анализировать полученную информацию;

формировать у обучающихся навыки самооценки и оценки других людей.

1. **Ритуал приветствия. Проверка эмоционального состояния, настроения ( устно)**
2. **Ты меня уважаешь?**

– Сегодня у вас есть возможность сказать друг другу самое главное, что вы хотели бы сказать. Не упускайте этого случая, такой шанс может больше и не представиться. Мы сейчас сядем в большой круг и поговорим. У всех участников есть право сказать то, что хочется.

**3. Моя вселенная**

Детям раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

• Мое любимое занятие…

• Мой любимый цвет…

• Мое любимое животное…

• Мой лучший друг…

• Мой любимый звук…

• Мой любимый запах…

• Моя любимая игра…

• Моя любимая одежда…

• Моя любимая музыка…

• Мое любимое время года…

• Что я больше всего на свете люблю делать…

• Место, где я больше всего на свете люблю бывать…

• Мой любимый певец или группа…

• Мои любимые герои…

• Я чувствую у себя способности к…

• Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете…

• Лучше всего я умею…

• Я знаю, что смогу…

• Я уверен в себе, потому что…

[Психолог](https://v-doc.ru/msk/docs/psiholog) говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

**4. Какой я человек?**

– Откройте первый лист своего дневника и еще раз внимательно прочитайте. Если есть необходимость, то измените свои ответы. Постарайтесь увидеть то, как изменились ваши собственные представления о себе.

**5. Каков я на самом деле?**

– А сейчас мы сравним результаты тестирования, которое проводилось на первом занятии, с сегодняшними представлениями о себе.

Что нового вы узнали о себе за время тренинга?

С чем вы теперь не согласны?

А в чем тест оказался верен?

В чем вы лишь получили подтверждение? (См. занятие № 2.)

**6. Именно сегодня**

Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здравой [психологии](https://v-doc.ru/msk/speciality/psihologiya). Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираться к людям или пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

**7. Стратегия жизни**

– Мы уже заканчиваем нашу работу. Что-то изменилось в каждом из нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать, но на этом процесс саморазвития и самосовершенствования не заканчивается. Впереди большая и серьезная работа. Поэтому основная часть этого занятия отводится стратегическому планированию.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обозримом будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на свой жизненный опыт и опыт, приобретенный в группе.

**8. Дом моей души**

– Опустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободны? Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены, просто взгляните на них, мягкие, свободные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание… Глубоко вдохните и выдохните. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его: он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабленность, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь и вы нигде. Где-то ваши ноги… И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук и растворяет вас всего. Он поднимается выше, выше… Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам… Чем дышете вы? Легкостью, голубизной… Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и взлетела над поверхностью этого голубого океана и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой… Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь отдохнуть на облаках, и они примут твое тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, где вам так хорошо. Ваше любимое место на земле… Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, где растут цветы. Ты ляжешь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе свою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и прохладный воздух, где ты будешь совершенно один,

где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоем мире и на твоем месте – возможны чудеса.

И на этом месте, месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоем распоряжении – все. Что ты выберешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоем воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом, с легкими летними стенами, потому что в твоем мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоем доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями? Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом? Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоем доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые шевелит ветерок, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоем царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоем столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоем доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей? Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри…

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава, цветы? Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил… и будешь жить… Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай, что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на Земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо… Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда…

**9. Ритуал прощания**

**Приложение 8**

**Тема : «** Прощай. Подведение итогов**»**

**Цель занятия :**

закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**Задачи:** развивать умение анализировать полученную информацию;

формировать у обучающихся навыки самооценки и оценки других людей.

**Оборудование :**раздаточный материал, «письмо» чистые листы бумаги, карандаши.

**Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия. Проверка эмоционального состояния, настроения ( устно)**

**2. Карусели**

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

**3. «Я к вам пишу…»**

– Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок… Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

[Психолог](https://v-doc.ru/msk/docs/psiholog) советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

**4. Весь мир – сцена**

В начале дискуссии внимание детей обращается на сценические возможности актера, часто создающего идеализированный образ, который мы бы хотели перенести на других.

Детей просят изобразить сцену, в которой они хотели бы поучаствовать. Они рисуют себя на сцене, одетыми в любой костюм, который пожелают выбрать. Товарищи по группе могут быть выбраны в качестве вспомогательных актеров.

Затем дети рисуют людей, которых они бы хотели увидеть зрителями. В ложе для почетных гостей изображаются приехавшие на спектакль знаменитости.

Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров.

Следует также изучить значение выбранной сцены. Кроме того, участников просят объяснить причину подбора зрителей вообще и в ложе для почетных гостей в частности; просят рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

**5. Прощай**

– Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

**6. Я – это Я**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

**7. Подарки**

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

**8. Ритуал прощания**

КЛЯТВА УСПЕХА:

Клянёмся быть весёлым как в речке вода!

Друга в беде не бросать никогда!( клянёмся!)

Без капризов вставать по утрам в холода,

Чтобы успеть и туда и сюда!(клянёмся!")

Лучшими будем везде и всегда!

*Успеха добьёмся в любые года!*

*Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!*