

# Методические разработки для работы с обучающимися ОВЗ, ОВЗ с инвалидностью

## Упражнения для развития памяти младших школьников

### Упражнения на развитие зрительной памяти

#### Запоминаем зрительно

Роль зрительной памяти важна, и нужно уметь эффективно использовать ее в процессе обучения. Важнейшей целью упражнений является формирование умения создавать мысленную картинку, зрительный образ. Это умение является одним из эффективных способов запоминания, который применяется для сохранения в памяти не только конкретного материала, но и абстрактного. Тренировать его легче на наглядном материале. На это и направлены предлагаемые нами задания.

#### «Разноцветная лесенка»

##### Вариант 1

Для занятия вам потребуется 5 разноцветных карточек.

Ребенок должен в течение 10 секунд внимательно посмотреть и запомнить последовательность цветов. После этого карточки закрываются листом бумаги. Вы просите ребенка закрыть глаза и мысленно представить себе, как были расположены карточки. Затем ребенок должен перечислить, как располагались цвета друг за другом. Ответ сверяется с исходным образцом.



Далее таким же образом для запоминания предлагаются 2, а затем и 3 комбинации цветных карточек.

На последующих занятиях комбинации цветов меняются.

##### Вариант 2

Для занятия вам потребуется 5 разноцветных карточек, цветные карандаши или фломастеры тех же цветов, лист бумаги.

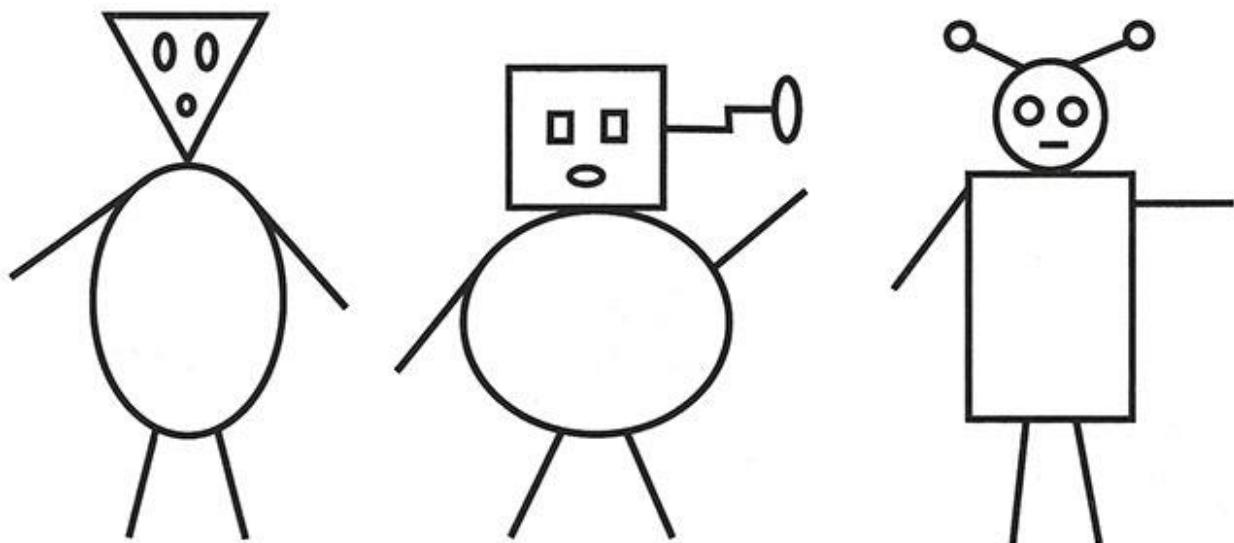
Карточки демонстрируются по одной с интервалом в 3 секунды и складываются последовательно, чтобы потом можно было бы проверить правильность ответа. После демонстрации всех карточек ребенок на несколько секунд закрывает глаза и мысленно представляет себе последовательность цветов. Затем он на листе бумаги должен восстановить ее при помощи карандашей или фломастеров. Проверка правильности производится путем повторной демонстрации карточек. Затем демонстрируется другая комбинация.

Если занятие проводится в группе, то правильность выполнения определяется путем самоконтроля или в парах.

### «Инопланетяне-1»

Для занятия вам потребуется рисунок, на котором изображены 3 инопланетянина, цветные карандаши, лист бумаги.

Вы говорите ребенку, что в город прилетели 3 инопланетянина и необходимо внимательно изучить их портреты, запомнив все детали внешнего вида гостей. После этого демонстрируется рисунок с изображением инопланетян. На запоминание дается 30 секунд и рисунок убирается. Вы даете ребенку задание: «К тебе в гости спешит второй инопланетянин. Закрой глаза, представь его внешний вид и точно нарисуй портрет второго по счету инопланетянина».



Портреты инопланетян составляются из геометрических фигур. По аналогии вы сможете сами составить подобные фигуры для последующих занятий. Также можно раскрасить фигуры, это усложнит задание. Но не используйте при этом более трех цветов. После выполнения задания рисунок, сделанный ребенком, сравнивается с образцом. Если ребенок легко и безошибочно справляется с заданием, то можно предложить ему нарисовать в следующий раз двоих или всех трех инопланетян. Также можно варьировать время, отведенное на запоминание рисунка, в зависимости от количества допускаемых ошибок. Не забывайте, что ребенку нужно напоминать, чтобы он закрывал глаза и мысленно рисовал образ. В этом и состоит суть зрительной памяти — таким способом предмет фиксируется и запоминается.

### «Опиши картинку»

Для занятия вам потребуются любые незнакомые для ребенка картинки. Это могут быть иллюстрации к книгам или вырезки из журналов. Желательно, чтобы на картинке было не менее 5—6 предметов.

Ребенок должен в течение 30 секунд внимательно рассмотреть картинку, стараясь в деталях запомнить то, что на ней изображено, и вернуть ее ведущему. После этого ребенок, закрыв глаза, пробует представить картинку перед своим мысленным взором. А затем он должен максимально подробно описать то, что увидел и запомнил. По окончании рассказа вновь демонстрируется картинка и обсуждаются упущеные элементы изображения. В случае, если ребенок легко справляется с описанием простых картинок, вы можете давать ему наглядный материал посложнее, где больше мелких деталей и используются разные цвета. Ваш сын или дочь, со своей стороны, тоже

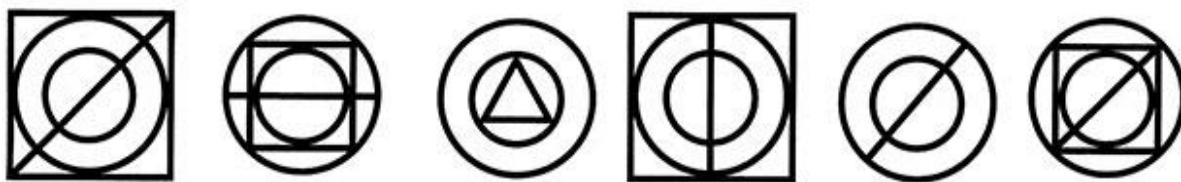
могут составить для вас аналогичные задания. Тогда их целью будет проверка вашего рассказа, что тоже для них полезно, занимательно и поучительно.

### «Фигуры»

#### Вариант 1

Для занятия вам потребуется 6 карточек, на каждой из которых изображено сочетание геометрических фигур.

Все 6 сочетаний имеют между собой визуальное сходство, но, тем не менее, отличаются друг от друга. Вы даете ребенку для запоминания одну из карточек на 10 секунд. После внимательного изучения он возвращает ее и с закрытыми глазами мысленно восстанавливает рисунок. В это время вы раскладываете перед ним все 6 карточек в произвольном порядке и предлагаете найти среди похожих ту, которую он запоминал. Нужно следить за тем, чтобы карточки с фигурами не были перевернуты при повторном предъявлении, иначе вид фигуры может измениться. Насыщенность и сложность сочетаний геометрических фигур на карточках зависит от возраста ребенка, его возможностей и длительности занятий по развитию зрительной памяти. Мы приводим в качестве примера вариант средней сложности, подходящим для второклассников, которые имеют опыт выполнения подобных упражнений. По аналогии вы сможете сделать наглядный материал для этого упражнения на более простом или же усложненном уровне.

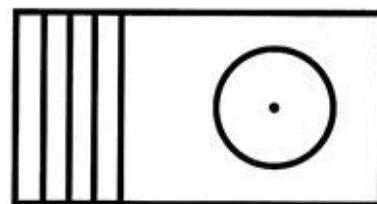
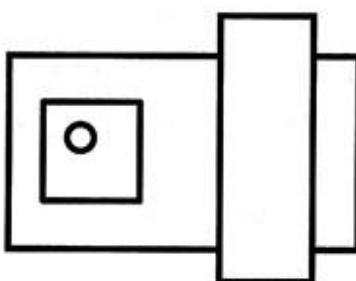


#### Вариант 2

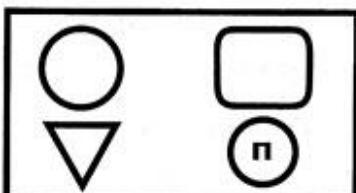
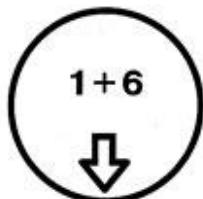
Для занятия вам потребуются карточки, на каждой из которых будут изображены 3 комбинации геометрических фигур и знаков, а также лист бумаги в клеточку и карандаши.

Вы даете ребенку карточку, предупреждая о том, что он должен внимательно рассмотреть и запомнить комбинации всех фигур. На запоминание отводится 30 секунд, затем он возвращает карточку. Далее ребенок должен закрыть глаза и мысленно восстановить рисунок. Затем он должен нарисовать на листе все, что запомнил. После окончания работы рисунок ребенка сравнивается с образцом, ошибки обсуждаются. Проверяется количество нарисованных по памяти элементов, их форма, размеры и расположение относительно друг друга.

1.



2.



## Упражнения на развитие слуховой памяти

### Запоминаем на слух

Уметь воспринимать и запоминать информацию на слух очень важно для ребенка. Ведь большая часть учебного материала подается в форме объяснения учителем. Устно педагог дает задания. Если ребенок прослушал, что ему объясняли на уроке, если он не способен запомнить на слух, то и результативность учебы будет низкая. Не зря народная мудрость гласит: «В одно ухо влетело, из другого вылетело». Мы же постараемся путем развития слуховой памяти достичь такого эффекта, чтобы дети не пропускали мимо ушей новые знания. Поэтому предлагаем использовать специальные упражнения для тренировки умения запоминать на слух.

#### «Эстафета слов»

##### Вариант 1

Занятие проводится по аналогии с известной игрой «Снежный ком». Вы называете одно слово, ребенок называет то слово, которое сказали вы, и добавляет свое слово. Вы повторяете свое слово, слово, которое сказал ребенок, и добавляете третье. Потом эстафета переходит опять к ребенку, он должен повторить 3 названных слова и добавить еще одно и т. д. Для «Эстафеты слов» лучше выбрать какую-нибудь тему, например: «Природа», «Погода», «На улице», «Спорт», «Фрукты». Можно договориться называть слова на какую-нибудь одну букву или только одушевленные существительные и т. д. Вот пример такой эстафеты на тему «Природа». Первый играющий говорит: «Деревья». Второй говорит: «Деревья, трава». Первый добавляет: «Деревья, трава, река». Второй: «Деревья, трава, река, лес». Проигрывает тот, кто ошибется в повторе или не сможет добавить еще одно слово. На первых порах можно играть в медленном темпе, постепенно доводя его до быстрого. Игру можно проводить и в группе, по кругу.

##### Вариант 2

Можно проводить занятие и по-другому. Вы произносите короткое предложение, ребенок повторяет его, добавляя еще одно слово. Вы делаете то же самое и т. д. Например, вы говорите: «Я рисую». Ребенок добавляет: «Я рисую в альбоме». Вы говорите: «Я хорошо рисую в альбоме». Ребенок добавляет: «Я хорошо рисую в альбоме красками». Вы говорите: «Я хорошо рисую в альбоме красками цветы». Ребенок добавляет: «Я хорошо рисую в новом альбоме красками цветы» и т. д.

#### «Что какого цвета?»

*Для занятия вам потребуются картинки-раскраски, цветные карандаши и заранее составленные тексты, в которых описано, как именно необходимо раскрасить предложенную картинку.*

Ребенку выдается раскраска и предлагается внимательно прослушать текст, запомнить, что какого цвета, и раскрасить картинку в соответствии с описанием. Предлагаем варианты заданий.

##### Вариант 1

Прослушай текст и запомни, какого цвета игрушки на елке (цвета в тексте выделены курсивом). Раскрась елочные украшения в соответствии с описанием.

#### Как мы наряжали елочку

Перед Новым годом папа принес домой большую зеленую елку. Мы с сестренкой очень обрадовались, ведь еще неделю назад были приготовлены красивые елочные игрушки. Скорее, скорее будем наряжать нашу елочку! Сначала мы повесили яркую гирлянду из *красных* конфет. Два веселых грибка-рыжика тоже украсили елку, их яркие *оранжевые* шляпки так и светились на ее зеленых лапах. Потом мы достали большие шары. На верхних ветках мы развесили *желтые* шары. Они загорелись, как маленькие солнышки. А *красными* шарами мы украсили нижние лапы елки. Посередине сестренка повесила целую гирлянду *синих* звездочек. А большую *синюю* звезду папа надел на макушку елки. Мы все любовались красавицей елкой.

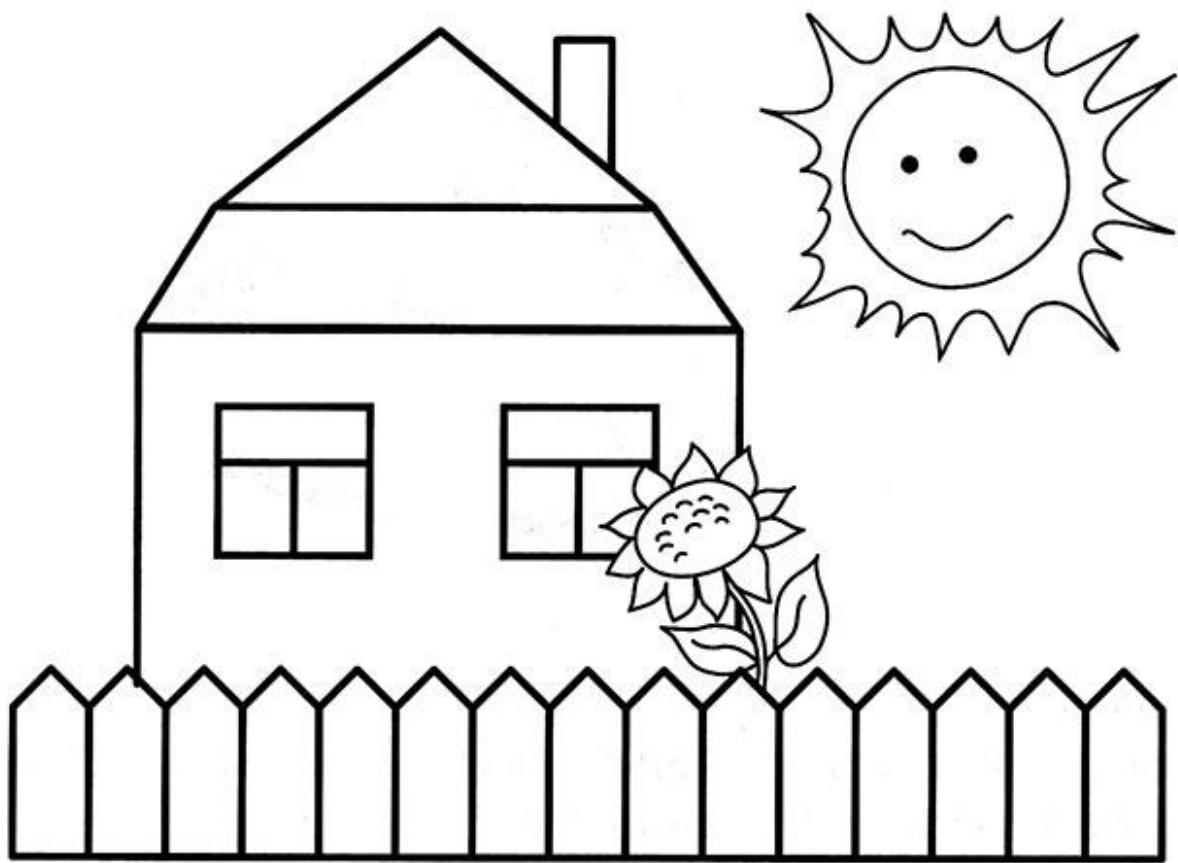


### *Вариант 2*

Прослушай текст и запомни, что какого цвета. Раскрась предметы в соответствии с описанием.

#### *Лето на даче*

Летние каникулы мы с сестренкой проводим на даче. У нас есть небольшой, но уютный домик за городом. Когда утром поднимается яркое *оранжевое* солнце, наш домик выглядит очень жизнерадостно. Папа покрасил стены *синей* краской, как вода в речке, в которой мы купаемся. На *коричневой* крыше находится *черная* труба, из которой идет дым, если в доме в прохладные дни топится печка. Но это бывает редко, летом солнышко нагревает дом так, что окна почти всегда открыты. Как отражение солнышка, около дома растет большущий подсолнух с *желтыми* лепестками и *коричневой* серединкой, усыпанной семечками. Он машет нам большими зелеными листьями, когда на улице разыгрывается ветерок. Недавно мы помогали папе по хозяйству, он поручил нам покрасить новый забор в такой же цвет, как крыша нашего дома. Это у нас замечательно получилось, правда, и сами себя мы немного покрасили. Раскрась картинку в соответствии с описанием, и ты увидишь, как выглядит наша дача.



### «Выбор»

Для занятия вам потребуется составить текст из 8—10 предложений.

Прослушав текст, ребенок должен будет выборочно запомнить слова, о которых вы его предупредите перед чтением. Количество таких слов для запоминания варьируется от 3 до 5 в зависимости от возраста ребенка и длительности занятий. Вот несколько примеров таких заданий.

#### *Вариант 1*

Вы говорите ребенку: «Я буду читать тебе текст. Слушай его очень внимательно, тебе нужно будет запомнить все названия конфет, которые прозвучат».

#### Воскресное чаепитие

По воскресеньям у нас дома устраивается большое чаепитие. Поэтому мы с мамой утром ходим в кондитерский магазин и выбираем каждому члену семьи его любимое лакомство. Для папы мама просит продавщицу взвесить конфеты «Мишка на Севере» и «Маска». Сестренке мы покупаем карамель «Гусиные лапки». А мы с мамой больше всего любим конфеты «Белочка».

Сегодня к нам в гости приедет бабушка. Она для внуков всегда привозит угощенье. В прошлый раз это были конфеты «Ласточка». Сама же она любит пить чай с вареньем.

А главным украшением стола станет, конечно же, пирог, который мы с мамой испечем к вечернему чаепитию.

#### *Вариант 2*

Вы говорите ребенку: «Я буду читать тебе текст. Слушай его очень внимательно, тебе нужно будет запомнить все имена героев».

#### Лесная компания

Не удивляйтесь, в нашем лесу все звери дружат между собой. Они помогают друг другу в трудную минуту, ходят в гости и часто проводят время, играя в веселые игры. Вот вчера, например, заяц *Василий* объявил общий сбор на большой поляне. Именно там звери устраивали футбольные матчи с командой соседней березовой рощи. Он пробежал с этим сообщением по всем жилищам, даже заглянул к лисе *Снежане* и к колючему ежику *Семену*, которые живут довольно далеко. Но ведь известно, что заяц — лучший бегун в лесу. Поэтому он и стал капитаном футбольной команды. Главное, что он не забыл разбудить медведя *Филиппа*, ведь он лучше всех защищает ворота. Ну и к

сове *Марусе* не забыл заглянуть — лучшего судьи для матча нет во всем лесу. Надо пригласить еще братьев волков, и команда будет в полном составе.

Если ребенок не очень хорошо справляется с заданием, то сократите количество слов для запоминания до трех. Можно еще поменять обычные слова для запоминания на эмоционально окрашенные. Тогда запомнить будет гораздо легче. Попробуйте изменить имена зверей. Тогда текст может быть таким.

### Лесная компания

Не удивляйтесь, в нашем лесу все звери дружат между собой. Они помогают друг другу в трудную минуту, ходят в гости и часто проводят время, играя в веселые игры. Вот вчера, например, заяц по прозвищу *Длинное Ухо* объявил общий сбор на большой поляне. Именно там звери устраивали футбольные матчи с командой соседней бересковой рощи. Он пробежал с этим сообщением по всем жилищам, даже заглянул к лисе, которую в лесу прозвали *Рыжуха*, и к колючему ежику *Кольке*, которые живут довольно далеко. Но ведь известно, что заяц — лучший бегун в лесу. Поэтому он и стал капитаном футбольной команды. Главное, что он не забыл разбудить медведя по прозвищу *Ворчун*, ведь он лучше всех защищает ворота. Ну и к сове не забыл заглянуть — лучшего судьи для матча нет во всем лесу. Не напрасно же лесные жители дали ей имя *Умница*. Надо пригласить еще братьев волков, и команда будет в полном составе.

### «Стоп»

*Для занятия подготовьте тексты. Это могут быть отрывки из детских книжек, но лучше, чтобы текст был незнаком ребенку.*

Взрослый говорит ребенку: «Я прочитаю одно предложение. Тебе нужно его запомнить». После этого вы читаете одно предложение из середины выбранного отрывка. Переспросите ребенка, запомнил ли он услышанное предложение. Если не запомнил, то попросите его сконцентрироваться и прочитайте еще раз. Затем вы объясняете, что будете читать текст, в котором есть это предложение. Как только вы прочитаете озвученное предложение, ребенок должен прервать вас командой «Стоп!» Для примера приведем фрагмент из сказки Г. Х. Андерсена «Дикие лебеди».

Предложение для запоминания: «*На голове у каждого лебедя сверкала маленькая золотая корона*».

«Вот надвигается на небо большая черная туча, ветер крепчает, и море тоже чернеет, волнуется и бурлит. Но туча проходит, по небу плывут розовые облака, ветер стихает, и море уже спокойно, теперь оно похоже на лепесток розы. Иногда становится оно зеленым, иногда белым. Но как бы тихо ни было в воздухе и как бы спокойно ни было море, у берега всегда шумит прибой, всегда заметно легкое волнение — вода тихо вздыхается, словно грудь спящего ребенка.

Когда солнце близилось к закату, Элиза увидела диких лебедей. Как длинная белая лента, летели они один за другим. Их было одиннадцать. *На голове у каждого лебедя сверкала маленькая золотая корона*. Элиза отошла к обрыву и спряталась в кусты. Лебеди спустились неподалеку от нее и захлопали своими большими белыми крыльями».

Читайте текст выразительно, специально не выделяйте интонацией или паузами нужное предложение. Если ребенок не заметил предложение, увлекся содержанием или забыл задание, дочитайте отрывок до конца и обсудите задание. Для того чтобы справиться с заданием, нужна высокая концентрация и устойчивость внимания (выполняйте больше игр из главы «Шаг первый», затем вернитесь к этому заданию).

### «Инопланетяне-2»

*Для занятия вам потребуется словесный портрет инопланетянина, лист бумаги, карандаши.*

Вы предлагаете ребенку внимательно прослушать описание внешности инопланетянина, мысленно представить себе его и как можно точнее нарисовать портрет на листе бумаги.

#### Вариант 1

На Землю прилетели инопланетяне. Одного из них видели в магазине. Рассказывают, что он очень высокий с длинным прямоугольным телом. Голова же его похожа на треугольник, одним углом воткнутый в тело. На голове торчали две коротенькие антенны, на концах которых были надеты сверкающие шарики. Особенно всех удивили глаза: они не такие, как у людей. Глаза были квадратные, а рот разрезал лицо узенькой полоской. Руки и ноги были тонкими, как ветки у дереваца.

#### Вариант 2

На Землю прилетели инопланетяне. Одного из них видели прямо в центре города. Очевидцы говорят, что его нельзя было не заметить. Инопланетянин был маленького роста. Его тело было

похоже на круг. Голова же, наоборот, была абсолютно квадратная, а с боков вместо ушей торчали две изогнутые антенны. Глаза были круглыми и немного светились, рот тоже был круглым, но маленьkim по сравнению с глазами. Руки и ноги напоминали коротенькие толстенькие палочки.

При сопоставлении детского рисунка со словесным описанием инопланетянина учитывается наличие всех перечисленных частей тела, их форма и соразмерность. Упражнение можно выполнять и в усложненном варианте. Если ребенок без труда справился с рисованием одного инопланетянина, то можно зачитывать описание сразу двух фигур и предлагать нарисовать первого либо второго инопланетянина. Можно добавить в описание цвет. Если упражнение проводится в группе, то выполняется либо самопроверка при повторном чтении описания, либо рисунки собирает взрослый и потом проверяет и анализирует.

## Игры на развитие двигательной памяти

### Запоминаем движения

Двигательная память играет важнейшую роль в жизнедеятельности человека. Разучивание движений развивает у ребенка координацию, дает разгрузку нервной системе и нагрузку мышечной системе. Подвижные игры необходимо включать в каждое занятие.

#### «Повторяй за мной»

*Для занятия вы можете использовать подручный спортивный инвентарь (мяч, скакалку).*

Упражнение заключается в том, что ведущий показывает одиночные движения или серии движений, а дети смотрят, запоминают и правильно их повторяют. От классической утренней гимнастики это занятие отличается тем, что выполнение движений не сопровождается комментариями, то есть ребенок зритально воспринимает последовательность движений и запоминает их путем повторения.

#### «Запрещенное движение»

*Для занятия вы можете использовать подручный спортивный инвентарь.*

Ведущий сообщает игрокам, что он будет показывать различные движения, которые все должны точно повторять за ним. Но одно движение повторять запрещено! В этот момент играющие договариваются, какое движение нельзя повторять за ведущим. Например, сегодня запрещенное движение — поставить руки на пояс. Ведущий старается запутать игроков, показывает движения в быстром темпе, отвлекает внимание смешными движениями. Задача играющих — не ошибиться и не повторить за ведущим запрещенное движение. Играть можно и в паре.

## Упражнения на развитие словесно-логической памяти

### Запоминаем логически

В процессе обучения основная нагрузка ложится на словесно-логическую память. Ее необходимо развивать и совершенствовать. Процесс формирования этой памяти начинается в начальной школе, и очень важно поддерживать его дополнительными занятиями. Программы большинства школьных предметов основываются на умении ученика работать с текстом: прочитать его, понять содержание, запомнить и пересказать. Поэтому для успешной учебы очень важно помочь ребенку научиться запоминать и воспроизводить тексты. Мы предлагаем упражнения, которые постепенно формируют навыки логического запоминания, начиная с работы со словом в первых заданиях, переходя к работе с несколькими предложениями и завершая работой с текстом. В этом разделе вы найдете

задания, тренирующие основные способы запоминания текста: запоминание с помощью схемы, с помощью ключевых слов, с помощью системы вопросов, с помощью составления плана, с помощью восстановления деформированного текста. Мы предлагаем на простых и доступных примерах научиться использовать эти способы запоминания, а применять их ребенок будет при выполнении домашних заданий, связанных с работой с текстом.

### **«Группировка слов»**

*Для занятия вам потребуются карточки с цепочками из 12 слов.*

Сначала дайте ребенку задание на карточке № 1: «Перед тобой карточка, на которой написано 12 слов. Сконцентрируй внимание, прочитай их и запомни». Когда ребенок прочитает слова и вернет вам карточку, попросите его повторить цепочку слов. Обсудите, сколько слов он запомнил. После этого проведите физкультминутку или подвижную игру (например, «Повторяй за мной»). Через 5—7 минут дайте ребенку карточку № 2, на которой слова написаны в 3 строчки, но их тоже 12, и запомнить надо все слова.

Сравните результаты, спросите ребенка, слова с какой карточки было легче запомнить. Безусловно, группировка слов по смыслу или по общему признаку облегчает запоминание. И это умение надо тренировать. Предложите ребенку перегруппировать слова карточки № 1 так, как это сделано в карточке № 2.

№ 1. Шкаф, листья, стол, лужа, диван, капля, дерево, кресло, почки, гроза, лес, дождь.

№ 2. Малина, клубника, смородина, черника; ручка, тетрадь, карандаш, линейка; лето, жара, солнце, июль.

Предлагаем еще варианты цепочек слов, на которых можно отрабатывать умение группировать слова.

Метель, пирог, февраль, рубашка, конфеты, сугроб, юбка, торт, платье, мармелад, брюки, мороз.

Река, магазин, футбол, океан, вратарь, ручей, покупки, гол, море, деньги, стадион, продавец.

Кастрюля, месяц, тарелка, веселье, год, смех, чашка, сутки, радость, сковорода, улыбка, час.

### **«Свяжи пару»**

*Для занятия вам нужно придумать пары слов, которые напрямую не связаны друг с другом по смыслу.*

Для запоминания не смежных понятий полезно научиться объединять их. В результате выполнения задания ребенок должен составить предложение, в котором пары слов будут соединены общей мыслью. Например, дана пара слов *конфета — дерево*. Нужно связать эти понятия между собой. «Хорошо было бы, если бы конфеты росли на дереве, как яблоки». Такое предложение вызывает яркий зрительный образ, и пару слов становится легко запомнить. Также выполнение этого упражнения развивает ассоциативное мышление, это поможет впоследствии выполнять задания из упражнения «Ассоциации».

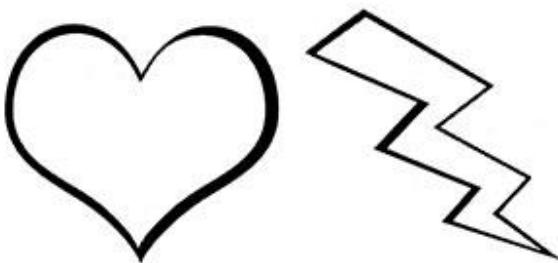
Предлагаем связать такие пары слов: река — тетрадь, сумка — облако, машина — лес, бабочка — телефон, море — тарелка.

## «Ассоциации»

Ассоциации — это один из способов запоминания материала. Ведь часто бывает так, что, увидев один предмет, мы вспоминаем и о другом. Тогда мы говорим, что второй предмет ассоциируется у нас в сознании с первым. Ребенку легче объяснить это на наглядном примере. Возьмите 4 картинки (например, сердце, часы, снежинка, молния) и разложите их перед ребенком.

Задание сформулируйте так: «Я буду читать тебе слово, а ты выбери и покажи мне одну из картинок, изображение на которой связано, то есть ассоциируется, с названным словом».

Слова: зима, любовь, время, гроза.



После выполнения задания спросите ребенка о том, по какому принципу он выбирал картинки, и объясните ему, что он сделал этот выбор благодаря ассоциациям. Далее можно переходить к самостоятельному выполнению упражнений.

### Вариант 1

Задание заключается в том, чтобы выстроить к предмету ряд ассоциаций. Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе, как в устной, так и в письменной форме. Сначала предложите придумать ряд ассоциаций к тем словам, на примере которых вы объясняли это понятие, чтобы показать, что зима ассоциируется не только со снежинкой. А затем предложите и другие слова.

чайник — вода, чашка, кухня, мама, завтрак, тепло

кошка —

аптека —

лес —

парта —

волосы —

ложка —

газета —

### Вариант 2

Для ребенка сложнее воспринимать и запоминать абстрактные понятия. Поэтому в этом варианте упражнения мы предлагаем подбирать к абстрактным понятиям ассоциации с конкретными предметами и примерами. Составьте ассоциативные ряды к следующим словам:

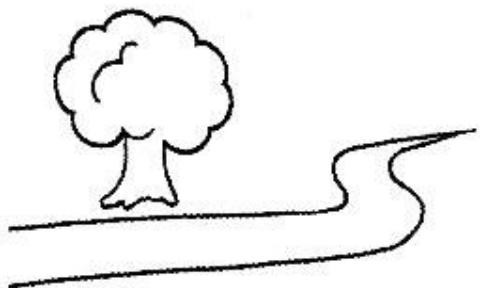
спорт — стадион, телевизор, футбол, мяч, скакалка, урок физкультуры дружба — успех — юмор — радость — ложь — погода —

### «Рисуем схему»

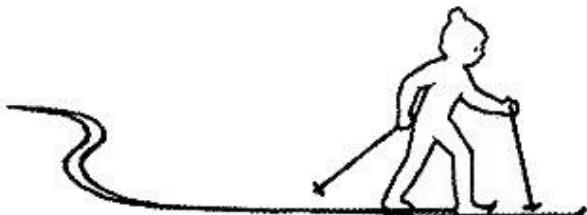
Для занятия подготовьте предложения, небольшие тексты, лист бумаги, карандаш.

Рисование схем — один из способов логического запоминания, которому обязательно нужно научить ребенка. Объясните, что схематический рисунок — это простейший набросок, который может быть понятен только автору. Сначала нужно показать ребенку, как делается схематический рисунок к одному предложению. Приведем примеры, используя которые можно научить ребенка схематически отражать содержание предложения (все схемы примерные, могут быть и другие).

У дороги растет большое дерево.

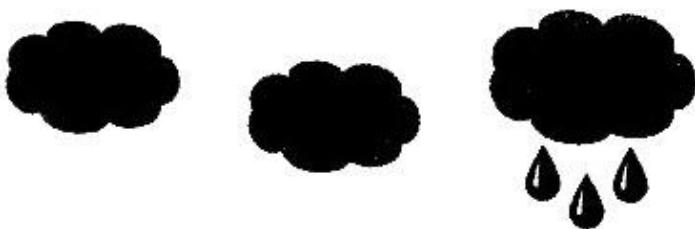


Мальчик катается на лыжах.



Сначала выполняйте упражнение вместе с ребенком. Когда он поймет суть задания, попросите его сделать схему к предложению самостоятельно. Затем предложите составить схему для двух предложений.

Небо затянуло черными тучами. Вскоре начался сильный



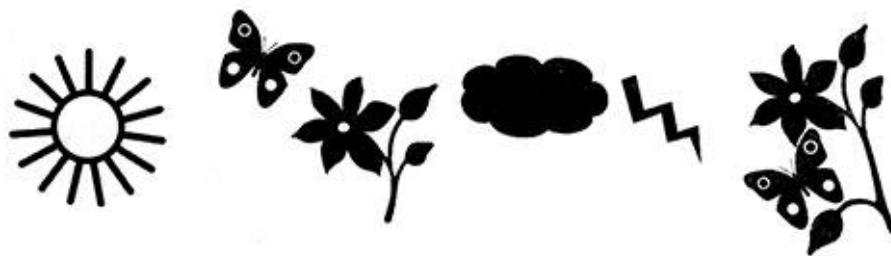
Когда навык рисовать схемы будет отработан на одном-двух предложениях, можно переходить к небольшим текстам. Цель упражнения — прослушав текст, схематически зарисовать его основное содержание. Затем, воспользовавшись схемой, пересказать текст. Лучше, если пересказывать текст ребенок будет спустя некоторое время, через 30—40 минут. Тогда будет понятно, что схема помогает и сохранить информацию в памяти, и воспроизвести ее.

### *Вариант 1*

#### Бабочка-красавица

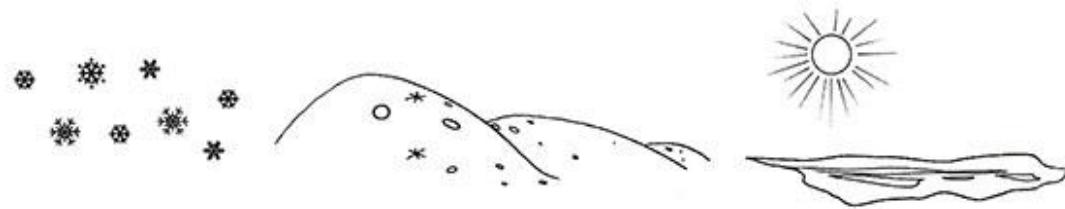
Был летний денек, солнце припекало все сильней. Бабочка- красавица расправила свои яркие крылышки и подставила их солнечным лучам. Она весело порхала с цветка на цветок и радостно напевала: «Ах, как чудесно! Ах, как прекрасно!»

Вдруг поднялся ветер, что-то громыхнуло вдали, и небо стало затягиваться тучами. Бабочка залепетала: «Ой, сейчас начнется дождь! Он намочит мои красивые крылья!» Цветочки хором ответили ей: «Не бойся, мы спрячем тебя под нашими лепестками».



### *Вариант 2*

Превращения снежинок Зимой во время снегопада снежинки летят дружно, пританцовывая и кружась, особенно, если дует ветер. Падая на землю, они превращаются в сугробы и так лежат всю зиму, укутывая все вокруг белым покрывалом. И только весной, когда начинает сильно пригревать солнце, снежинки тают, превращаясь в водные потоки.



#### «Ключевые слова»

*Для занятия подготовьте отрывки из литературных произведений, лист бумаги, ручку.*

Цель упражнения — научиться выделять в тексте ключевые слова, которые помогут запомнить содержание и впоследствии воспроизвести его. Объясните ребенку, что ключами к запоминанию текста являются слова или словосочетания, которые передают факты (имена героев, географические названия, даты), события, их сущность и смысл.

Возможны два варианта работы над заданием: ребенок слушает текст, записывая в паузах ключевые слова или словосочетания, или читает текст самостоятельно, подчеркивая в нем ключевые слова и выписывая их на лист бумаги. Текст читается дважды. Затем ребенок должен постараться

пересказать текст, держа перед собой записанные слова. Правильно сделанные выписки помогут запомнить факты и имена собственные, последовательность и сущность описываемых в тексте событий. В качестве примера предлагаем отрывок из сказки «Гуси-лебеди» о том, как девушка кинулась выручать братца, которого унесли гуси-лебеди.

### Гуси-лебеди (отрывок)

...Прибежала — стоит избушка на курьих ножках, стоит-поворачивается. В избушке сидит Баба-яга — нога глиняная; сидит и братец на лавочке, играет золотыми яблочками. Увидела его сестра, подкралась, схватила и бежать, а гуси-лебеди за нею в погоню летят; нагонят злодеи, куда деваться? Прибежала к молочной речке с кисельными берегами: «Речка-матушка, спрячь меня!» — «Съешь моего киселя!» Нечего делать, съела. Речка ее посадила под бережок, гуси-лебеди пролетели. Вышла она, сказала: «Спасибо!» — и опять бежит с братцем; а гуси-лебеди воротились, летят навстречу. Что делать? Беда! Стоит яблоня. «Яблоня, яблоня-матушка, спрячь меня!» — «Съешь мое лесное яблочко!» Поскорей съела. Яблоня ее заслонила веточками, прикрыла листиками — гуси-лебеди пролетели. Вышла и опять бежит с братцем, а гуси-лебеди увидели — да за ней; совсем налетают, уж крыльями бьют, того и гляди из рук вырвут! К счастью, на дороге печка: «Сударыня-печка, спрячь меня!» — «Съешь моего ржаного пирожка!» Девушка поскорей пирожок в рот, а сама в печь. Гуси-лебеди полетали-полетали, покричали и ни с чем улетели.

Возможные ключевые слова: избушка на курьих ножках; схватила и бежать; гуси-лебеди в погоню; молочная речка; яблоня; сударыня-печка; ни с чем улетели. Наиболее распространенная ошибка при пересказе текста — непоследовательность изложения событий. В приведенном отрывке тоже легко можно допустить такую ошибку из-за большого количества описанных действий. Этого помогут избежать ключевые слова, если ребенок научится их выделять.

### «Вопросы»

*Для занятия подготовьте отрывки из литературных произведений и вопросы к ним.*

Отвечать на вопросы к тексту или к статье в учебнике ребенку предстоит на протяжении всех лет учебы. Важно научиться выполнять это задание правильно и понять, что ответы на вопросы помогают осмыслить содержание текста и таким образом лучше его запомнить, особенно когда ответ на вопрос подтверждается словами из текста. Такие упражнения выполняются и в устной, и в письменной форме. Ребенок может не только отвечать на предложенные вопросы, но и составлять вопросы к тексту самостоятельно.

### «Составляем план»

*Для занятия подготовьте отрывки из литературных произведений.*

Еще один из способов словесно-логического запоминания — это составление плана текста. Предлагаем памятку, которая поможет ребенку научиться составлять план и пересказывать текст, используя план.

1. Прочитай текст, выпиши слова, которые тебе непонятны, и выясни их значение.
2. Если у текста есть название, то обдумай его, ответь на вопрос: «Почему текст так назван?»
3. Раздели текст на несколько смысловых частей.
4. Подчеркни в каждой части ключевые слова (см. упражнение «Ключевые слова»).

5. Задай к каждой части текста вопросы (см. упражнение «Вопросы»).
6. Озаглавь каждую часть текста, используя ключевые слова или вопросы.
7. Прочитай отдельно и перескажи каждую часть текста, отраженную в плане, мысленно рисуя картинки к содержанию (см. упражнения из раздела «Запоминаем зрительно»),
8. Перескажи весь текст целиком, используя составленный тобою план.

Воспользовавшись этой памяткой, можно легко запомнить учебный материал. Для отработки умения составлять план и пересказывать по нему текст можно использовать отрывки из литературных произведений.

### **«Путаница-1»**

Для занятия вам потребуется любой текст, напечатанный на листе бумаги.

Подразумевается, что этот текст ребенок уже запомнил. Вы разрезаете напечатанный текст на отдельные отрывки или предложения, перемешиваете и отдаете ребенку, который получает задание восстановить последовательность отрывков или предложений, так чтобы получился исходный текст. Цель упражнения — проконтролировать запоминание и закрепить текст в памяти. Если необходимо хорошо запомнить материал, перевести его из кратковременной памяти в долговременную, то это задание с одним и тем же текстом можно выполнять несколько раз с промежутком во времени. Например, через 2—3 дня.

### **Правила повторения**

Повторение — важнейший способ запоминания материала. Так как мы говорим о логических способах запоминания, то речь пойдет не о механическом, а об осмысленном, активном повторении и его правилах.

Если нужно запомнить небольшой по объему материал (например, правило), то прочитай его, установи логические связи, затем повтори несколько раз подряд, мысленно создавая зрительную картинку. Затем повтори через 10—15 минут, через час. Чтобы лучше запомнить информацию, повтори материал еще через несколько дней, через месяц.

Если нужно запомнить большой по объему материал, то прочитай его полностью. Затем разбей на части, прочитывай и рассказывай по частям, используя все предложенные выше способы запоминания, повторяя по несколько раз. В конце расскажи материал полностью. Повтори через некоторое время. Необходимо учитывать, что в первые два дня после заучивания происходит наиболее быстрое забывание, поэтому в течение этого времени материал нужно повторять.

Для долгого сохранения информации в памяти ее необходимо периодически повторять.

Предложенные нами упражнения помогут вашему ребенку овладеть основными способами запоминания. Если эти навыки будут отработаны, выполнение домашних заданий и восприятие учебного материала на уроке не вызовет у ребенка затруднений.

- **Беседуя с ребенком, проверяйте, помнит ли ребенок материал из выполненных заданий через некоторое время.**
- **Для перевода информации из кратковременной памяти в долговременную требуется осмысление и повторение.**

- **Запоминание материала будет более прочным, если повторения разделены значительным временем.**
- **Интересуйтесь, какие способы запоминания ребенок использует во время выполнения домашнего задания. При необходимости подскажите ему наиболее подходящий способ.**

## **Методические разработки для работы с обучающимися ОВЗ, ОВЗ с инвалидностью**

Занятия и тренинговые упражнения, включенные в методические разработки, предлагаются к проведению со всеми участниками образовательных отношений. При использовании данных разработок ведущий имеет возможность самостоятельно выбирать наиболее подходящие упражнения из предложенных, а также моделировать собственные примеры ситуаций, предложенные в ряде упражнений, в зависимости от потребностей участников тренинговых занятий.

В структуре каждого занятия рекомендуется предусмотреть разминку, основную часть, состоящую из 1-2 занятий из основной части (в зависимости от численности участников тренинга и временных затрат; например, группу / класс более 15-20 человек предлагается разделить на подгруппы, предусмотрев при этом участие соведущего), и завершающее упражнение. Выбор упражнений для основной части варьируется и осуществляется ведущим в зависимости от отведенного времени на занятие и реализуемых задач.

Для обучающихся предлагается примерный план занятия

продолжительностью один час по трем тематическим направлениям, обозначенных блоками:

**Блок 1 - развитие навыков жизнестойкости;**

**Блок 2 - совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия;**

**Блок 3 - формирование/развитие представлений о видах профессиональной деятельности; развитие профессионального самоопределения.**

В каждом блоке представлены упражнения в тренинговой или игровой форме. Предложенные тематические направления обусловлены важностью перечисленных выше умений, навыков и психологических особенностей как для обучающихся всех возрастов, так и для их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

**Блок 3. Расширение представлений о видах профессиональной деятельности**

Занятие (игровое) «Все работы хороши, выбирай на вкус»

для обучающихся по программе начального общего образования (1-4 классы),

возраст: 6-10 лет

Цель: расширение кругозора, повышение информированности профессиях, об орудиях труда, о профессионально важных качествах.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: белые листы формата А4, ручки, цветные карандаши по числу участников.

### Процедура проведения

#### Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы с вами поговорим о разных профессиях. Вы мне расскажете о том, что вы знаете о мире профессий, вместе мы постараемся получить новую информацию. Сделаем мы это с помощью разных игр».

Разминка:

#### Упражнение 1 «Самая - самая»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация знаний о профессиях.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру. Я назову характеристику, а вы мне назовете профессии, которые в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика - самая сладкая профессия. Какие профессии являются самыми - самыми сладкими? (кондитер, конфетчик)».

Характеристики:

- самая зеленая профессия (цветовод, озеленитель, овощевод и др.);
- самая волосатая профессия (парикмахер, грумер);
- самая детская профессия (детский врач-педиатр, воспитатель);
- самая смешная профессия (клоун, цирковой артист, актер и др.);
- самая серьезная профессия (программист, военный и др.);
- самая денежная профессия (банкир, кассир, бухгалтер);
- самая общительная профессия (учитель, диктор, психолог и др.)
- самая творческая профессия (композитор, художник, дизайнер, архитектор и др.).

Основная часть:

#### Упражнение 2 «Угадай профессию»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: расширение кругозора, повышение информированности о содержании профессий.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы поиграем в интересную игру. Я буду загадывать профессию, а вы отгадывать».

Ведущему необходимо озвучивать предложения, а участникам угадывать.

1. Человек, добывающий полезные ископаемые из недр земли. Он работает в шахте или на открытом месторождении. (Шахтер.)
2. Специалист, который грамотно и максимально приближенно к оригиналу переводит информацию с одного языка на другой. (Переводчик.)
3. Специалист, который занимается разработкой компьютерных программ на основе специальных математических моделей. (Программист.)
4. Должностное лицо, уполномоченное осуществлять предварительное следствие и оперативно-розыскную деятельность. (Полицейский.)
5. Человек, специальностью которого является приготовление пищи. (Повар.)
6. Работник сельского хозяйства, профессиональной деятельностью которого является вождение уборочного комбайна. (Комбайнер.)
7. Профессиональный рабочий, ремесленник, вытачивающий и изготавливающий изделия из дерева или изделия на основе дерева. (Столяр.)
8. Рабочий, специалист, занимающийся окраской зданий, сооружений, оборудования, инструмента и прочих предметов интерьера. (Малляр.)
9. Начальник, занятый управлением процессами и персоналом на определенном участке предприятия, организации. Основная функция его - управление, планирование, организация, мотивация и контроль. (Менеджер.)
10. Люди, которые исполняют в фильме роли характерных действующих лиц. (Актеры.)
11. Лицо, непосредственно контактирующее с покупателями и осуществляющее продажу товара. (Продавец.)
12. Люди которые занимаются воспитанием, развитием и обучением детей. (Педагоги.)
13. Человек, использующий свои навыки, знания и опыт в предупреждении и лечении заболеваний. (Врач.)
14. Человек, занимающийся художественно-технической деятельностью в разных отраслях. (Дизайнер.)

Ведущий: «Ребята, в этой игре вы угадывали профессию по содержанию работы, которую выполняет специалист. А какую работу хотели бы выполнять вы?»

Упражнение 3 «Чемодан професионала»

Время: 10 минут

Цель упражнения: расширение кругозора, повышение информированности об орудиях труда.

Ведущий выписывает на доске орудия труда, относящиеся к различным профессиям: градусник, фонендоскоп, шприц, мольберт, акварель, палитра,

молоток, пила, плоскогубцы, школьная доска, указка, учебник, кастрюля, поварешка, плита. (Могут быть использованы и другие орудия труда). Ведущему необходимо подобрать орудия труда для разных профессий.

Ведущий: «Ребята, я написал названия орудий труда. Вам нужно распределить их так, чтобы было понятно, к какой профессии они относятся. Вы называете профессию и говорите, какие орудия труда подходят этому профессиональному».

Если участники затрудняются с выполнением задания, ведущий в конце упражнения помогает объединить в группу орудия труда и определить по ним профессию.

Ведущий благодарит участников за выполненную работу.

#### Упражнение 4 «Сам себе волшебник»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: расширение кругозора, повышение информированности о профессионально важных качествах.

Необходимые материалы: белые листы формата А4, ручки, цветные карандаши по числу участников.

Ведущий: «Ребята, как вы думаете: для того, чтобы выбрать профессию, человеку достаточно знать содержание работы и необходимые орудия труда? Или этого недостаточно?»

Участники дают ответы.

Ведущий: «Ребята, чтобы выбрать профессию, человеку необходимо иметь нужные качества, способности и развивать их в себе. Например, доброжелательность, любовь к животным, ответственность и др. Какие качества вы еще можете назвать? Подумайте, можно ли приобрести способности и возможности, о которых вы мечтаете, обычным путем? Какие профессии позволяют развить эти способности? На самом деле ничего сверхъестественного в этих способностях нет - мастер своего дела всегда немного волшебник, ведь он делает то, что другие делать не могут.

Вы можете стать невидимым для окружающих, если будете вести себя незаметно, внимательно присматриваясь ко всему, что происходит вокруг вас. Вы сможете читать чужие мысли, если будете с интересом, вниманием и сочувствием выслушивать собеседника. Ваше воображение поможет вам совершать путешествия во времени и пространстве. Способность к перевоплощению поможет вам принимать облик других людей и животных. Вы можете понимать язык зверей и птиц, если любите их и чувствуете настроение и состояние. Способность путешествовать во времени Вам поможет развить работа, где можно реконструировать прошлое и моделировать будущее. Этим занимаются аналитики, футурологи, историки, археологи, писатели.

Вероятно, вам легко понять переживания других людей, стать на их место. Способность к перевоплощению - качество, необходимое людям искусства - писателям, актерам. Может быть, вы способны увидеть, что стоит за словами. Обратите внимание на профессии дипломата, юриста, психолога, разведчика, которым важно понимать, что думают и чувствуют другие. Если вы любите живую природу и замечаете малейшие изменения в поведении животных и птиц, то из вас получится хороший ветеринар, дрессировщик, кинолог, работник цирка или зоопарка.

Ребята, нарисуйте «волшебный» предмет, который вы хотели бы иметь, для чего он вам? Подумайте, можно ли получить желанное качество естественным путем, развив свои таланты и способности? Какая профессия позволяет это сделать? Запишите свои мысли рядом с рисунком».

Заключение

## Упражнение 5 «Заключительная беседа»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Ведущий: «Ребята, вы активно и с интересом участвовали сегодня в нашем занятии. Скажите, пожалуйста, что нового вы сегодня узнали? Что для вас было интересным и полезным?»

Участники отвечают. Ведущий благодарит участников и прощается с ними.

Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы),

возраст: 11-14 лет

### Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

Занятие (игровое) для обучающихся по программе среднего общего

образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет

Цель: создание психологически безопасной образовательной среды,

актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные карандаши, мешочек с грецкими или другими орехами по количеству участников, рефлексивная анкета (Приложение Г).

Процедура проведения

Вступительная часть

### Упражнение 1 «Психогимнастика»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыка мышечной релаксации.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята, давайте начнем встречу с особенной гимнастической разминки, которую полезно выполнять для снятия напряжения, расслабления и переключения внимания».

Далее ведущий выполняет упражнения совместно с обучающимися. Ведущий предлагает участникам встать и расположиться по кругу, затем по очереди «надеть» несколько «масок».

Ведущий: «Маска удивления». Исходное положение - сидя. Медленно глубоко вдохните и одновременно поднимите брови так высоко, как только возможно. На пределе вдоха задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови.

«Маска гнева». Медленно вдыхая, нахмурьте брови, как будто хотите соединить их, задержите на секунду дыхание и с выдохом расслабьтесь.

«Жмурки». Медленно выдыхая, мягко опустите веки, постепенно напрягая круговые мышцы глаз. Прикрыв глаза, зажмурьте их как можно сильнее, задержите на секунду дыхание и, свободно выдыхая, откроите глаза.

«Жвачка». Постепенно сжимайте и резко разжимайте зубы (так чтобы нижняя челюсть расслаблялась), чередуя вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц (вдох - сжатие челюсти, выдох - расслабление).

«Маска недовольства». Со вдохом энергично, но не сразу сожмите губы, напрягите мышцы подбородка и опустите углы рта. На выдохе расслабьтесь.

«Маска смеха». Слегка прищурьте глаза. На вдохе чуть сожмите губы и поднимите уголки рта. Выдыхая, расслабьте мышцы лица».

Ведущий спрашивает обратную связь у обучающихся, которые хотят поделиться впечатлениями.

Ведущий: «Ребята, как Вам эти упражнения? Почувствовали ли Вы расслабление? Какое упражнение понравилось больше всего?

Ведущий (подводит итог): «Ребята, только что мы попробовали несколько упражнений, которые вы теперь можете применять самостоятельно для того, чтобы расслабиться. Самыми важными компонентами в этом - это ритмичное спокойное дыхание и напряжение мышц, после которого следует их расслабление.

А теперь давайте в следующем упражнении поговорим о том, как справляться с чувствами».

Беседа «Психологическая безопасность»<sup>4</sup>

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие жизнестойкости, формирование навыков саморегуляции.

Ведущий: «Ежедневно наше физическое и психологическое здоровье подвергается различным испытаниям. Уверен (-а), что вы уже много знаете о том, как сохранять свое физическое здоровье, и легко ответите на мой вопрос: что необходимо делать, чтобы долго оставаться здоровыми и сильными?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает верные ответы.)

Ведущий: «Действительно, чтобы быть здоровыми физически, мы занимаемся спортом, делаем физические упражнения, правильно питаемся, обращаемся к врачу при недомогании. Но внутренний мир человека нуждается в заботе не меньше, чем его тело, особенно когда сталкивается со сложными эмоциями - обидой, тревогой, беспокойством, страхом, печалью, горем, раздражением, злостью, гневом, ненавистью. Как вы думаете, как помочь нашему психологическому здоровью? Что делать, если боль душевная?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает, как верные, ответы о возможности выполнить упражнения на релаксацию, поделиться переживаниями с близкими, выразить эмоции)

Ведущий: «Вы правы. Все, что вы назвали, - и выполнение специальных упражнений, и обращение за помощью, и даже разрешить себе расплакаться - все это способы преодоления трудной ситуации.

Также важно помнить, что слезы - обычный ответ нашего организма на болезненные ощущения, а не проявление слабости. Природой так задумано, что во время плача у человека вырабатываются особые вещества, которые оказывают на него успокаивающее действие. А стесняемся мы не слез как таковых, а того, что их увидят окружающие. Найдите место, где вы можете поплакать в безопасности, это может быть либо уединенное место, либо рядом с людьми, которым вы доверяете. Важно позволять горю выражаться в слезах, это принесет облегчение.

А как вы думаете, к кому можно обратиться за помощью, если испытываешь душевную боль? Когда, например, случается пожар, мы знаем, кого необходимо звать на помощь. Но кто поможет нам справиться со сложными чувствами? Ведь порой кажется, что так, как вы это чувствуете, этого не чувствует и не понимает никто».

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к родителям.)

Ведущий: «Верно! Вы можете поделиться своими переживаниями с

родителями. Возможно, в их жизни тоже были моменты, связанные с чувством одиночества, им тоже казалось, что окружающие их не понимают, они волновались, когда попадали в новый коллектив или сталкивались с незнакомой ситуацией. Расспроси их, послушай, какие советы сейчас, с учетом своего возраста и жизненного опыта, они могли бы дать. Но не только родители: родственники, близкие друзья семьи, наставники, старший друг, которому можно довериться, те, кого мы называем близкими людьми, - каждый из них может стать надежной опорой в трудную минуту, поделиться своим ценным опытом.

К кому еще из взрослых вы можете обратиться за помощью в трудной ситуации?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к педагогам)

Кого еще мы с вами можем назвать как источник необходимой поддержки?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к друзьям.)

Ведущий: «Верно! Друзья, одноклассники, которые сейчас находятся рядом, ребята, которые посещают вместе с вами различные кружки и секции - многие из них с вами одного возраста, и многие переживания одолевают их не меньше, например, они также испытывали страх, чувство одиночества, тревожность. Возможно, что кто-то из ваших сверстников уже справился с ними и готов поделиться решением.

Похоже, мы перечислили всех, с кем можно поделиться своими переживаниями, к кому можно обратиться за помощью. Однако есть специалисты, для которых помогать - это профессия. Как вы думаете, о каком специалисте я говорю?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает, как верный, ответ о возможности обратиться к педагогу-психологу.)

Ведущий: «Верно! Педагог-психолог: профессионал, который готов помочь, выслушать, не осуждая, не оценивая ваши слова и поступки, не навешивая ярлыки.

Он не только поможет отыскать пути изменения ситуации, но и сохранит все сказанное тобой в тайне. Педагог-психолог подскажет, как смотреть на любую проблему как на:

- имеющую решение;
- одно из событий в жизни;
- временное явление;
- жизненный урок, из которого можно сделать полезные выводы.

Итак, мы с вами вместе смогли убедиться, что даже в самой трудной, как может показаться, ситуации, никто из вас не одинок. Есть способы справиться с душевными переживаниями и есть много людей, которые вас поддержат.»

### Основная часть

Упражнение 3 «Цветок моей души».

Время: 15 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека.

Необходимые материалы: маркерная или меловая доска, маркеры или мел.

Ведущий предлагает обучающимся совместно нарисовать цветок. он рисует его на меловой или маркерной доске, обращаясь за помощью к обучающимся.

Ведущий: «Чтобы лучше понять связь физического и психологического здоровья, давайте изобразим его в виде цветка.

Из каких частей состоит любой цветок?»

Участники предлагают свои ответы.

Ведущий: «Да, это корень, стебель, листья и бутон. Давайте изобразим сначала корень растения. Скрытая под землей корневая часть цветка здоровья заложена нашими предками, от каждого из них вы получили частичку здоровья. И ваша задача - сохранить и нарастить ее».

Ведущий рисует корни цветка.

Ведущий: «Над корнем изображаем стебель с листьями. Стебель в нашем цветке - это физическое здоровье. В этой части растения каждый сам автор и садовник своего физического состояния, потому что главный вклад здесь - это наш собственный образ жизни, наши привычки и ежедневные действия. Именно из этих листиков складывается телесное здоровье человека».

Ведущий рисует стебель и листья цветка.

Ведущий: «Над стеблем изображаем соцветие. Это наше душевное и психологическое здоровье. Психологи выявили, что для душевного здоровья нужны три компонента (составляющих). Давайте обозначим их как лепестки нашего цветка:

- отношение к самому себе (сердцевина цветка);
- отношение к миру (внешние лепестки);

- отношение к своему будущему (средний ряд лепестков)».

Ведущий завершает рисунок, изобразив соцветие с лепестками.

Ведущий: «Если человек психологически здоров, то он позитивно относится к себе, принимает и поддерживает себя, несмотря на ошибки и недостатки. Ставим плюс в центре цветка. Здоровое отношение к окружающему миру, это когда человек понимает, что в мире есть много разных людей, мнений и обстоятельств жизни. Но больше все-таки хорошего. Именно с таким отношением человеку становится легче жить. Ставим плюс рядом с внешним слоем лепестков.

И наконец, третья часть психологического здоровья - это надежда на будущее. Когда в нашей душе живет хоть небольшая надежда или есть мечты, а лучше - конкретные цели и планы на будущее, тогда человек по-настоящему здоров.

В будущем вы можете вспоминать и использовать образ цветка, чтобы лучше понять себя и понаблюдать за состоянием своего душевного здоровья. Результатами этих наблюдений вы можете поделиться с другом или самостоятельно обратиться к педагогу-психологу школы».

#### Упражнение 4 «Карта сказочной страны»<sup>4</sup>

Время: 20-25 минут.

Цель упражнения: исследование личностных ресурсов.

Форма проведения: групповая или индивидуальная.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные карандаши (по числу участников), можно использовать релаксационные видео и аудиозаписи.

Ведущий: «Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир - в сказочную, фантастическую страну. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха.

Итак, без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур. Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное - не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрасить карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота.

Итак, карта готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый, появляется зеленый прямоугольник и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта «внутренней» страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, - решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным.

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь, они намечают цель. Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флагжком цель предполагаемого путешествия, то есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флагжком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флагжка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте пунктиром или небольшими стрелочками маршрут к цели своего пути. Опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флагжком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда - нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но говорят, если подробно рассмотреть маршрут своего путешествия, то как будто совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...». Пожалуйста, закончите фразу. А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким -либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!»

Далее ведущий приглашает обучающихся к обсуждению, предлагая им следующие вопросы для обсуждения/анализа «Карты сказочной страны»:

1. Какие чувства вызывает карта, как можно охарактеризовать общее ощущение от рисунка?
2. Местоположение «флажка цели». Название территории, на которой расположен «флажок цели», - это метафора стремления автора карты. Допустим, «флажок цели» находится на

Возвышенности достижений. Это может означать, что автор рисунка активно стремится к достижениям. «Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов.

3. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода» - где они находятся, какие ресурсы вы используете, чтобы начать движение к цели (флажок «входа»), чтобы отдохнуть после ее достижения (флажок «выхода»)?

4. Как проложен путь? Это прямая линия или по пути вы «заходили» в области, петляли? С какой целью вы делали остановки в той или иной области?

По завершении упражнения рисунки могут остаться у участников, либо, по желанию, передаются ведущему (если это педагог-психолог образовательной организации) и могут стать основой индивидуальной консультации.

#### Упражнение 5 «Орешек»41

Время: 10 минут.

Цель упражнения: исследование индивидуальных черт.

Необходимые материалы: мешочек с грецкими орехами по количеству участников.

Ведущий: «Ребята, для вас я подготовил(-а) мешочек с необычными предметами - такими предметами сегодня у нас будут орехи (удобно использовать грецкие орехи либо любой схожий природный материал небольшого размера). Сейчас каждый из вас возьмет из мешочка по одному ореху. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его особенности, постарайтесь запомнить все его неповторимые признаки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника - найти «свой» орех. Как правило, он узнается с первого взгляда».

Обучающиеся берут по ореху, в течение 2 минут изучают его, потом складывают в мешок. Ведущий встряхивает мешок и высыпает орехи на стол. В течение 3 минут обучающиеся ищут свой орех. После этого садятся на место. Ведущий просит рассказать, как участники узнали свой орех.

Ведущий: «Интересно узнать, кто как свой орех запомнил? Какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти?»

Участники рассказывают, как они узнали «свой» орех.

Ведущий: «На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать «свой» орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого окружающего нас человека свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность, которую можно не только почувствовать и понять, но и ценить за уникальность и неповторимость!»»

#### Завершение

#### Упражнение 6 «Причта о жизни - разноцветная реальность»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии.

Ведущий: «Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас»?

Один очень мудрый китаец сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постараитесь запомнить вещи черного цвета». В комнате было много чего черного, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!». Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи черного цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только черного цвета, а в жизни - только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни»».

Далее ведущий приглашает обучающихся к совместному обсуждению вопросов:

- Какие чувства у вас возникли после прослушивания притчи?
- Какие мысли у вас возникли после прослушивания притчи?
- Как это касается вашей жизни?

Ведущий подводит итог занятия и просит заполнить анкету (Приложение 4)

Ведущий: «Ребята, сегодня мы были исследователями самих себя, увидели свою уникальность, узнали о некоторых способах помочь себе. Надеюсь, это знания пригодятся вам в жизни, и вы будете легче справляться с возникающими трудностями. Спасибо вам за активное участие и до новых встреч!»

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**

Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования

(5-8 класс), возраст: 11-14 лет

Цель: развитие коммуникативных способностей личности, определения своего эмоционального состояния, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, совершенствование навыков саморегуляции.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: небольшой мяч, листы белой бумаги А4, цветные карандаши, наглядные материалы (Приложение 5).

Процедура проведения

Вступительная часть

Упражнение 1 «Квадрат эмоций»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: познакомить обучающихся с приемом определения своего эмоционального состояния.

Необходимые материалы: наглядные материалы к упражнению (Приложение 5), их можно вывести на экран, предварительно распечатать или нарисовать на доске.

Ведущий: «Ребята, здравствуйте. Сегодня у нас пройдет занятие, которое посвящено некоторым темам: общению, эмоциям, решению проблемных и конфликтных ситуаций. Начнем мы определения нашего эмоционального состояния. Перед вами «квадрат эмоции» (Приложение 5 демонстрируется на доске); это наглядная схема, которая позволяет определить эмоциональное состояние человека. Квадрат помогает понять, распознать и назвать наши эмоции, чтобы более умело управлять ими. Линия на рисунке, которая проходит слева направо, показывает, как человек чувствует себя: от крайне неприятных ощущений в левом углу до очень приятных в правом углу. Линия, которая проходит вверх и вниз, показывает, сколько физической энергии человек ощущает в своем теле и уме, от низкого уровня внизу до высокого вверху.

При пересечении линий образуются четыре квадрата, окрашенные своим цветом:

1. Красный квадрат - это неприятные и сильные эмоции, такие как гнев, разочарование и страх.
2. Синий квадрат - это неприятные, но не очень ярко протекающие эмоции, такие как печаль, разочарование и одиночество.
3. Зеленый квадрат - это приятные низкоэнергетические эмоции, такие как умиротворение, равновесие и безмятежность.
4. Желтый квадрат - это приятные сильные эмоции, такие как счастье, радость и волнение.

Квадрат эмоций показывает, что даже неприятные эмоции, хотя они могут вызывать дискомфорт, играют важную роль в нашей жизни.

Переживание разнообразных эмоций - часть нашего опыта.

Сейчас мы рассмотрим это на конкретном примере.

1. Вспомните о каком-то событии, которое особенно вам запомнилось на этой неделе: это может быть просмотр хорошего фильма, новое знакомство, любая ситуация, которая вызвала у вас эмоцию.
2. Нарисуйте на листе график, где ось X - это знак эмоции, а ось Y - энергия.
3. Пронумеруйте оси от -5 до +5 и определите, в какой степени приятная эмоция сопровождала выбранное вами событие. Для этого задайте себе вопрос: «В какой мере мне приятны эмоции, которые я испытал(а)?»
4. Теперь оцените ситуацию по шкале энергии. Для этого ответьте, как много у вас энергии в данной ситуации?
5. На пересечении полученных цифр поставьте точку на графике. Напишите пожалуйста, цвет квадрата, который у вас получился.
6. Теперь сравните эмоцию, которую вы оценивали, с названиями на графике. Совпадают ли они?»

Участники рисуют оси и отмечают деления как указано на рисунке. Отмечают на оси по вертикали - уровень их энергии, по горизонтали - степень приятности испытываемой эмоции. Затем соотносят с номером квадрата на изображении, таким образом определяя эмоцию. По желанию, полученными результатами делятся с ведущим и друг с другом.

Ведущий: «Теперь благодаря этому квадрату вы сможете более точно определить и назвать свои эмоции, а это первый шаг к управлению своим состоянием. А теперь давайте потренируемся в разрешении проблемных ситуаций».

### Основная часть

#### Упражнение 2 «Реши проблему»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков конструктивного разрешения проблемной ситуации.

Необходимые материалы: небольшой мяч и список вопросов об актуальных для подростков трудных ситуациях (представлены в инструкции для ведущего), который может быть дополнен.

Ведущий: «Сейчас я буду бросать мяч участникам поочередно и называть проблемную ситуацию, а задача того, кто ловит мяч - придумать свой вариант выхода из ситуации. Если участник затрудняется, то я прошу всех остальных подключиться к поиску ответа до тех пор, пока мы совместно найдем позитивный способ решения проблемы. И тогда вы возвращаете мне мяч, и мы продолжаем дальше, уже со следующим участником и другой ситуацией. Ребята, садитесь в круг, и мы начинаем».

Примеры проблемных ситуаций для ведущего:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликт с учителем;
- конфликт с родителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- конфликты с одноклассниками;
- конфликты с ребятами старшего возраста;
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи).

Участники перечисляют ситуации и свои пути решения.

Ведущий: «Не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятное решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовольствие от одержанной победы над слабостью и

другими негативными качествами. Для этого нужно помнить о важности саморазвития и верить, что вы можете изменить себя».

### Упражнение 3 «Как говорить «нет» без чувства вины»

Время: 15-20 минут.

Цель упражнения: развитие конфликтологической компетентности личности.

Ведущий: «Ребята, а сейчас мы немного потренируемся в умении говорить «нет». Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Вы станете делать то, что вам не по душе, и, наоборот, не делать того, к чему лежит душа. Вы уподобитесь флюгеру, который направляет ветер.

Особенно умение говорить «нет» играет значительную роль в современном мире, в котором очень много рекламы, навязывания чего-то другими людьми, мошенничества. Сталкивались ли вы, ребята с чем-то подобным в вашей жизни?»

Ведущий слушает тех, кто хочет высказаться.

Ведущий: «Ребята, спасибо за ваши примеры. Теперь мы видим, как важно уметь отказывать. Это тоже навык, которому можно научиться. Это не всегда просто. Как говорить «нет», я проиллюстрирую вам на примере истории с визитом страхового агента. Однажды в квартире у Ивановых раздался звонок. Открыв дверь, Анна Сергеевна увидела прилично одетого мужчину. Он представился как доктор Сидоров и сказал, что хотел бы переговорить с супругом. Хозяйка впустила гостя и позвала мужа.

Агент начинает разговор.

- Хотел бы переговорить с вами по одному делу.
- Пожалуйста, что вам угодно?
- Будучи страховым агентом, я хотел бы предложить вам некоторые виды страхования...
- Благодарю, я в этом не нуждаюсь.
- Знаете ли, каждый испытывает потребность в каком- либо виде страхования. Разумный человек защищает себя от разного рода риска.
- Да, конечно, но лично я в страховании не нуждаюсь.
- У вас, к примеру, не застрахована дача.
- Не застрахована, это правда.
- Случиться, знаете ли, может все что угодно. Недавно я улаживал одно страховое дельце - по поводу дачи Петровых, что рядом с вашей. Ведь вы их знаете, не правда ли? Так вот, у них вынесли все подчистую, а что не унесли, то разгромили. Ужасно. Ущерб - семьдесят тысяч. Стоит ли вам рисковать?
- Возможно, вы правы, но я не нуждаюсь в страховании.

- Знаете, ведь это для вашего же блага. Только представьте себе, что с вами случилось нечто подобное. Вы знаете, какие сейчас времена. Крадут сплошь и рядом, вандализм. Просто кошмар!

- Да, грабежи и вандализм - это действительно ужасно. Благодарю за предложение. Но мне никакой страховки не требуется. До свидания».

Ведущий: «Ребята, поделитесь, какие впечатления у вас от этого разговора? Как вы думаете, что помогло главному герою остаться твердым в своей позиции?»

Ведущий слушает обратную связь, мнения обучающихся, помогает им в обсуждении.

Ведущий: «Давайте теперь потренируемся с вами в парах: один участник предлагает что-то настойчиво, а другой отказывается, настаивая на своем. Следите, чтобы у вас не появлялось агрессивных слов. Будет еще и третий участник - наблюдатель, который будет обращать внимание на то, не закралась ли в слова того, кто говорит «нет», хотя бы малая толика агрессивности. Не стоит использовать ни одного злого слова; проследите также за манерой говорить, особенно важно не прибегать к иронии и сарказму, так как они тоже воспринимаются другой стороной негативно».

Обучающиеся распределяются в группы по 3 человека и начинают обсуждение. После роли в группе меняются.

Ведущий: «Ребята, понравилось ли вам это упражнение? Что было полезным? Получилось ли вам сделать какое-то открытие для себя?»

Ведущий слушает и подводит итог сказанному обучающимися.

Ведущий: «Ребята, спасибо вам за активное участие. Надеюсь, это упражнение для вас было полезным. Мне было с вами интересно. Давайте теперь попробуем упражнение для релаксации и для нахождения внутренней опоры и силы».

Упражнение 4 «Розовый куст»41

Время: 15 минут.

Цель упражнения: познакомить обучающихся с техникой релаксации.

Ведущий:

«1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и попробуйте расслабиться.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов. Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных листиков, которые, постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Листики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в благоухающий цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет. В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним мысленно о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы.

8. Теперь представьте себе, что вы стали этой розой. И вы в любое время можете обратиться к ней и воспользоваться какими-то ее качествами. Вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во всю природу и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу внутреннюю силу и опору на самого себя.

А теперь потихоньку возвращайтесь в наш реальный мир, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, можете потянуться и открыть глаза. Если кто-то хочет сказать о своих ощущениях, то я буду рад о них услышать».

После впечатлений обучающихся, ведущий подводит итог:

Ведущий: «Вы можете использовать это упражнение самостоятельно, когда захотите отдохнуть и набраться сил».

Завершение

Упражнение 5 «Дерево счастливых моментов»4

Время: 5-10 минут.

Цель упражнения: формирование навыков саморегуляции.

Необходимые материалы: ручки, бумага обычная или в форме листьев дерева (по числу участников).

Ведущий изображает на доске ствол дерева.

Ведущий: «На листочках, которые у вас лежат на столе, запишите те моменты, когда вы бываете счастливы: «Я счастлив(а), когда...». Затем приклейте листочки на наше деревце».

Затем каждый участник приклеивает свой листок на дерево (общее).

Ведущий: «Посмотрите, какое у нас получилось замечательное дерево. В дальнейшем вы сможете самостоятельно использовать этот способ чтобы поднять себе настроение».

Ведущий: «Какие чувства, воспоминания, мысли возникли у вас при выполнении упражнения? Что из написанного другими вы разделяете и тоже видите в этом источник радости? Что Вас удивило? Может быть, что-то натолкнуло Вас на какие-то новые мысли? Если хотите, то поделитесь этим с группой».

## Упражнение 6 «Благодарность»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков коммуникации.

Ведущий: «Чтобы ладить с людьми, важно уметь высказывать им свои теплые чувства, хотя бы раз в день кого-то благодарить, говорить комплименты или слова любви. Скажите сейчас слова благодарности кому-нибудь по желанию (Я благодарна/благодарен)».

После того, как желающие выскажутся, ведущий благодарит всех.

Ведущий: «Дорогие друзья, наше занятие подошло к завершению, и сейчас хочется услышать ваши отзывы и впечатления:

- Поднимите, пожалуйста, руки те, кому было интересно.
- Кому понравилось действовать вместе?
- Чем оказалось полезным для вас данное занятие?
- Что вызвало у вас улыбку сегодня?

На этом мы заканчиваем нашу встречу. Огромное спасибо! Мне было очень приятно с вами работать».

## Блок 3. Развитие профессионального самоопределения

Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-7

класс), возраст: 10-13 лет

Цель: профессиональная ориентация личности, актуализация имеющихся представлений о мире профессий.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, цветные карандаши, таблица «Образ профессии» (Приложение 6).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сначала мы побеседуем, а потом загадаем себе профессию и будем общаться друг с другом в игре, как настоящие профессионалы, чтобы примерить на себя профессиональные роли. И в конце занятия научимся использовать специальную карту наблюдений для более точной оценки себя».

## Упражнение 1 «Профессия на букву имени»49

Время: 5 минут.

Цель упражнения: разминка, актуализация имеющихся представлений о мире профессий, создание настроя на совместную работу.

Ведущий: «Сейчас постарайтесь вспомнить как можно больше названий профессий, используя буквы своего имени. Ваша задача - показать, что вы знаете немало профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первого водящего, который уже готов дать ответ, затем участники по очереди называют профессии. Если называется непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безусловно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно отмечать и подчеркивать эмоциональные реакции участников, отражающие их предпочтения и делающие обсуждение более увлекательным.

### Основная часть

#### Упражнение 2 «Образ профессии» 50

Время: 20-25 минут.

Цель упражнения: актуализация имеющихся знаний о профессиях.

Необходимые материалы: доска, мел/маркер, таблица «Образ профессии» (Приложение 6), листы, ручки по числу участников.

Примечание: созданные обучающимися в этом упражнении записи с

персональным перечнем профессий и качествами важно сохранить для проведения последующего упражнения. Поэтому упражнение выполняется в тетрадях или на листах, где подписываются фамилии.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами выполним интересное упражнение, для начала нам необходимо определить, какие профессии нас сильнее всего интересуют».

Группа вместе с ведущим составляет перечень известных и интересующих подростков профессий (5-7 наименований). Перечисленные названия ведущий записывает в столбик на доске.

Ведущий: «А теперь давайте внимательно посмотрим на наш список и назовем задатки, способности и черты личности, необходимые для выполнения профессиональных задач».

Далее для каждой профессии участники подбирают и записывают во второй столбик необходимые профессионально важные характеристики - задатки и способности, черты личности (не более 3 для каждой). Использование наглядного материала (Приложение 6) ускоряет выбор характеристик, но возможен вариант проведения и без него, позволяющий ведущему сориентироваться в актуальных представлениях обучающихся о мире профессий.

Ведущий: «Ребята, теперь я предлагаю вам придумать самостоятельно или выбрать из списка 2-3 профессии, записать их в тетрадь и оценить в баллах важные для них характеристики по тому насколько они соответствуют вашим личным чертам характера (используются таблицы Приложения 6). Вы можете сделать это при помощи специальной шкалы».

Ведущий выводит на слайд или выписывает на доске краткую или полную версию шкалы:

Краткая версия шкалы:

1. абсолютно не обо мне - минус 2 балла;
2. скорее не обо мне - минус 1 балл;
3. не знаю - 0 баллов;
4. возможно обо мне - плюс 1 балл;
5. точно обо мне - плюс 2 балла.

Полная версия шкалы:

1. абсолютно не обо мне - минус 3 балла;
2. скорее не обо мне - минус 2 балла;
3. это не обо мне - минус 1 балл;
4. не знаю, и да, и нет - 0 баллов;
5. возможно обо мне - плюс 1 балл;
6. скорее всего обо мне - плюс 2 балла;
7. точно обо мне - плюс 3 балла.

Примечание: для младших подростков достаточно использовать краткую версию из пяти пунктов, а для старших подростков можно применять полную из семи.

Ведущий: «Ребята, с помощью этой шкалы поставьте оценки рядом с каждой из перечисленных личностных характеристик и подсчитайте общую сумму баллов по каждой профессии. Затем сравните профессии и выберите одну, набравшую наибольшее количество баллов. Позже, когда у вас будут появляться новые идеи о будущей профессии вы уже сможете самостоятельно подобрать важные для нее черты личности и оценить их у себя в баллах».

По желанию, обучающиеся могут озвучить свой выбор перед классом или обсудить с психологом позже на индивидуальной консультации.

Упражнение 3 Ролевая игра «Мы - профессионалы»

Время: 15-30 минут (в зависимости от количества участников).

Цель упражнения: формирование представлений о мире профессий.

Необходимые материалы: листы с перечнем профессий и их отличительными чертами, составленные на прошлом занятии, листы бумаги, ручки по числу участников упражнения.

Ведущий: «Теперь каждому участнику предлагаю выбрать из списка название профессии, представителя которой он будет играть, проявляя характерные черты, отмеченные в прошлом упражнении. Выбор каждый делает самостоятельно, ничего не говоря окружающим, так как по окончании игры участники отгадывают, какая у кого была профессия. Для того чтобы не забыть характерные черты, каждый может держать перед собой составленный на прошлом занятии список».

После того как участники загадали профессии, организуется пресс- конференция по обсуждению какой-либо проблемы. Например, можно использовать знакомый сказочный сюжет с открытым концом (предложи свое окончание детской сказки). Или это может быть следующая игровая легенда: в водах Тихого океана открыт новый остров, который богат лесом, пресной водой, природными ископаемыми: газом, нефтью, углем, золотом и другими ресурсами. Также на нем обитают почти все виды редких животных и произрастают многие редкие растения.

Вопросы для участников:

- Как вы предлагаете распорядиться новым островом?
- Какие виды деятельности там нужно развивать?
- Какие конкретные учреждения там нужно построить в первую очередь?

Ведущий: «В данной ситуации каждый участник будет иметь возможность выступить с речью, чтобы продемонстрировать черты выбранного представителя определенной профессии».

Обучающиеся поочередно высказываются с позиции одной из профессий, которую они выбрали, ведущий следит за соблюдением правил, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы. После проигрывания ситуации происходит обсуждение: каждый участник говорит, как он чувствовал себя в качестве представителя конкретной профессии, легко или трудно ему было продемонстрировать ее, найти аргументы для защиты своей точки зрения.

Ведущий: «Спасибо всем нашим актерам, давайте отгадаем, кто какую профессию исполнял».

Обучающиеся рассказывают, какую профессию они выбрали и представляли.

Ведущий: «Теперь давайте оценим, как выступили наши участники (работа с таблицей). Каждый участник оценивает себя и выступающих по заданным критериям:

- соответствие образу в речи и поведении;
- аргументированность точки зрения;
- взаимодействие с другими участниками;
- активность».

Инструкция для ведущего: Критерии оценки выступлений участников рекомендуется написать на доске в виде таблицы или вывести на слайд.

Участник 1 Участник 2 Участник 3 Участник 4 Участник 5

Соответствие образу в речи

Соответствие образу в

поведении

Аргументированность: коротко и ясно обосновал свою точку зрения

Дружелюбие во

взаимодействии с другими

Активность

Завершение

Участники группы садятся в круг.

Ведущий: «Сегодня мы с вами примерили на себя роли представителей выбранных профессий, чтобы понять, какие именно способности и черты нужно в себе развивать. Надеюсь, что благодаря сегодняшней игре вы задумались о своих профессиональных желаниях и намерениях, а также стали более внимательны и наблюдательны к себе и другим людям».

Упражнение 4 «Уже и еще»<sup>52</sup>

Время: 10 минут.

Цель упражнения: подведение итогов, рефлексия.

Ведущий: «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес с собой лист с качествами, которые пригодятся ему в будущем. Сначала напишите заголовок - название профессии, и ниже в столбик перечислите свои ресурсы (качества, которыми уже обладаете), а также подумайте о качествах, которых у вас недостаточно на данный момент. Также, по желанию, попросите у одноклассников дописать на вашем листе качества, которые у вас уже есть, и те, которых вам на данный момент не хватает для овладения профессией, с их точки зрения».

Примечание: на данном этапе можно рекомендовать обучающимся использовать таблицу:

Таблица 2. Наглядный материал для упражнения «Уже и еще»

Название профессии

Качества, которые уже есть (ресурсы)      Качества, которых еще нет (дефицит)

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств из списка. После занятия ведущий может предоставить раздаточный материал с информацией об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в общеобразовательной организации.

### **Занятие для обучающихся (5-7 класс)**

Цель: формирование и углубление знаний о профессии психолога, развитие коммуникативных навыков.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: два стула для участников, маркерная доска, маркеры.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня нам с вами предстоит узнать больше об одной из самых актуальных профессий и даже попробовать себя в роли ее представителя. Мы с вами проверим, может ли общение стать искусством, а слово - лекарством. Но сначала давайте настроимся на работу с помощью упражнения».

Упражнение 1 «Я действую!»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: разминка, создание настроя на совместную работу.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас по очереди будет называть свое имя и глагол, который наиболее ярко его характеризует. Это может быть какое-то умение, или любимое занятие, или даже настроение. Например, «Ольга - рисую», «Никита - играю на гитаре», «Оксана - смеюсь». Второй участник повторяет имя первого с его глаголом и называет себя и свой глагол; третий участник повторяет то, что сказали первый и второй участники, а потом называет себя и свой глагол, и так далее до последнего участника».

Примечание: повторение информации в упражнении структурировано по принципу «снежного кома», поэтому последнему участнику придется сложнее всего и ему может потребоваться помочь ведущего. В зависимости от численности группы, ее сплоченности и общего настроения можно позволить участникам подсказывать друг другу в случае затруднений. Начинать упражнение желательно с самого пассивного участника, а дальнейшую очередь организовать таким образом, чтобы самые активные участники завершали упражнение, таким образом, они будут активно включены в процесс запоминания, не нарушая ход упражнения.

Ведущий: «Отлично! Вы прекрасно поработали! Скажите, трудно ли вам было выполнить это упражнение? Что нам с вами потребовалось, чтобы справиться с задачей? Может быть, память? внимание? (ответы обучающихся)

Вы правы. Внимание, память, речь, мышление, воображение - это то, что позволяет нам познавать окружающий мир и развиваться. Наука называет их высшими психическими функциями, а научная дисциплина, которая изучает эти процессы - психология.

Сегодня мы с вами поговорим о том, кто такие психологи с точки зрения их профессии, и о том, почему эта профессия важна для общества».

Информационный блок 1:

Время: 10 минут.

Ведущий: «Прежде всего, расскажите, что вам известно о профессии психолога? Сложная ли это профессия и почему? Где они работают? Чем занимаются? (Ответы участников)

Спасибо за ваши ответы! Давайте узнаем о профессии психолога более подробно и развеем несколько мифов.

Профессия психолога сложная и ответственная. Его задача - помогать человеку жить в гармонии с собой и окружающим миром, благополучно развиваться и находится в состоянии психологического здоровья. Чтобы справляться с этой задачей, психологу необходимы глубокие научные знания, умения анализировать информацию, навыки применения профессиональных психологических инструментов.

В зависимости от направления деятельности, психологи работают в самых различных сферах. Чтобы люди могли справиться с последствиями масштабных катастроф, трагедий, на помощь приходят психологи в МЧС. Чтобы какая-либо компания, особенно крупная, могла эффективно работать, на помощь приходят психологи, которые содействуют подбору персонала и продуктивной работе коллектива. Психологи работают в образовании, здравоохранении, в социальной сфере. Есть даже зоопсихологи, которые помогают людям установить контакт с животными.

Важно помнить, что психолог - не врач; он не ставит диагноз, не выписывает рецептов лекарств. Он помогает человеку в трудной ситуации увидеть в себе и осознать свои собственные силы для решения проблем.

Однако есть случаи, когда душевная проблема человека имеет физиологическую основу, а также становится причиной изменения физического здоровья. В этих случаях на помощь приходят психиатры, психотерапевты, которые с помощью медицинских технологий помогают человеку выздороветь или обрести стабильность.

Профессия психолога с каждым годом становится все более востребованной и необходимой в современном обществе. Это закономерно: поскольку человек развивается, он хочет больше знать о себе, об окружающем его мире, хочет становиться успешнее и счастливее, и в этом ему помогают психологи.

Однако в современном обществе еще остаются мифы о профессии психолога; вот некоторые из них:

- работать психологом легко: сиди и слушай другого человека.

Правда в том, что психологу в самом деле надо уметь слушать, но при этом уметь анализировать получаемую информацию, предлагать пути решения проблемы, с которой к нему обратились и найти из всего многообразия способов тот единственный, который поможет именно этому человеку. Это большая ответственность, ведь цена ошибки психолога - психологическое здоровье человека;

- психолог всегда даст правильный совет и скажет, как надо справиться с проблемой.

Правда в том, что профессиональный психолог не будет давать указаний, как надо поступить. Но поможет человеку, который к нему обратился, найти множество способов решения его проблем, оценить риски возможных решений и в результате выбрать именно тот, который будет эффективным в каждом индивидуальном случае;

- к психологу обращаются только слабохарактерные люди, сильный человек решает свои проблемы самостоятельно.

Умение обращаться за помощью - навык зрелого, сильного человека, который верно оценивает свои силы и возможности. Поэтому обращаться за психологической помощью - признак самостоятельного человека; напротив, важно использовать все, что помогает человеку становиться сильнее и лучше.

Особенно активно мы развиваемся в школьные годы, когда каждый день получаем новые знания, общаемся с большим количеством людей самого разного возраста и при этом меняемся сами. Поэтому в современной школе обязательно есть педагог-психолог, к которому каждый из вас может обратиться в необходимый момент.

А теперь вопросы:

- О каких новых направлениях деятельности психолога вы узнали?
- Знаете ли вы, где находится кабинет педагога-психолога?»

Ведущий: «Теперь я хочу вам предложить самим попробовать себя в роли психолога, точнее в одном из его ключевых профессиональных навыков - умении слушать. Это умение пригодится вам как в вашей повседневной жизни, так и в любой будущей профессии».

### Упражнение 2 «У психолога»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие и совершенствование навыков активного слушания.

Необходимые материалы: два стула для участников, маркерная доска, маркеры.

Ведущий: «Сейчас мы пригласим первых двух добровольцев. Один из них выступит в роли психолога, другой - его посетителя. Посетителем может быть любой всем известный персонаж, например из сказки, фильма, книги, мультфильма.

Задача Психолога - используя правила активного слушания, выслушать Посетителя. Общение начинается с фразы Посетителя: «Здравствуйте, уважаемый Психолог! Меня зовут ... . Я бы хотел решить один вопрос ...». На слушание формулировки вопроса отводится не более 5 минут, Психологу возможно задавать Посетителю уточняющие вопросы. После завершения упражнения мы вместе обсудим, что у нас получилось.

Правила активного слушания я запишу на доске; они пригодятся как нашему «Психологу», так и каждому из вас».

(Ведущий на доске записывает и, при необходимости, поясняет правила активного слушания)

Правила активного слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.
10. Критикуй поступки, а не личность собеседника.

Ведущий приглашает двух участников занять места «Психолога» и «Посетителя». Имя «Посетителя» и его проблему может придумать как сам участник, который исполняет роль Посетителя, так и Ведущий, предложив выбрать остальным участникам-зрителям. Например, «Царевна Несмеяна, не умеет радоваться», «Кащей Бессмертный, нет друзей» или иное. Психолог и Клиент садятся в центр круга, остальные участники остаются на своих местах и наблюдают за выполнением упражнения.

По окончании активного слушания ведущий предлагает провести обсуждение. В рамках упражнения может быть разыграно 2-3 консультации.

Ведущий: «Спасибо большое и Психологу, и его Посетителю! Предлагаю всем вместе обсудить, как получилось у ребят справиться со своими задачами.

Но прежде всего хочу сказать очень важную информацию. Сейчас мы все с вами были свидетелями одной из составных частей психологической консультации и знаем, с какой проблемой обратились к психологу. В реальности соблюдение конфиденциальности является основным требованием к профессии психолога. Профессиональный психолог не имеет права никому сообщать ни имена своих клиентов, ни любую другую информацию, которая стала ему известна при общении с тем, кто обратился к нему за помощью.

А теперь давайте вернемся к нашему сюжету. Справился ли Психолог со своей задачей? Соблюдал ли Психолог правила активного слушания? А что скажет сам Психолог: трудно ли ему было исполнять эту роль? В чем была трудность?»

Упражнение 3 «Искусство договариваться»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование невербальных навыков общения;  
совершенствование коммуникативных навыков.

Ведущий: «Умение договариваться является одним из ключевых в жизни каждого человека. Для некоторых профессий это умение становится профессиональной необходимостью и даже искусством. Предлагаю вам потренироваться в этом мастерстве.

Сейчас вы распределитесь в группы по три человека. В каждой группе один участник будет «глухим и немым»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль человека, который не видит и не может двигать руками, но может говорить и видеть; третий - «слепой и немой», он может только слышать и показывать. Однако всем троим необходимо договориться о месте и времени запланированной встречи. На это каждой группе отводится не более 5 минут. Чтобы внутри группы вы не запутались в своих ролях, «слепые» могут закрыть глаза, «глухие» или «немые» прикрыть ладонями уши или рот».

Примечание: допустимо подготовить несколько карточек с заданием для каждой группы, в которой будет указана информация о месте и времени встречи; карточки могут быть переданы ведущим в каждую группу после того, как внутри группы будут распределены роли и определится роль для того, кто может видеть. По завершении упражнения проводится обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было выполнить задание?
- Что помогло вам справиться?

- Что в наших повседневных контактах мешает нам общаться и договариваться?
- Можно ли умение договариваться называть искусством? Почему?

## Информационный блок 2

Время: 5 минут.

Ведущий: «Итак, сегодня мы с вами расширили свои знания о профессии психолога и даже попробовали представить себя представителями этой профессии. Вы могли убедиться в том, что профессия психолога очень важна для современного общества, требует многих знаний и умений. Чтобы стать профессиональным психологом, необходимо профильное образование. Однако подготовиться к этой профессии можно, не покидая школьной скамьи.

С 2022 года в нашей стране реализуется проект Минпросвещения России - психолого-педагогические классы, учиться в которых могут все, кто хочет связать свою жизнь с профессией учителя или психолога. Психолого-педагогические классы являются первой ступенью для профессионального развития старшеклассников. Особенность обучения в таких классах состоит в том числе в том, что в образовательные программы интегрированы учебные модули, которые изучаются студентами профильных педагогических и психологических вузов; к преподаванию отдельных предметов могут привлекаться научные и педагогические работники вузов. В таких классах углубленно изучают русский язык, биологию, математику, обществознание; летний отдых можно провести в летней психологической школе, совмещая активный отдых с получением знаний по практической психологии; можно даже проходить предпрофессиональную практику на базе школ. Таким образом, в психолого-педагогическом классе старшеклассники приобретают начальный опыт планирования и реализации проектной и исследовательской деятельности, работы с данными; овладевают принципами профессиональной этики педагога и психолога.

Если вам стало интересна профессия психолога, вы хотите больше узнать о возможности обучаться в психолого-педагогическом классе, вы можете обратиться ко мне за индивидуальной консультацией, и я в удовольствием отвечу на ваши вопросы».

## Завершение

Ведущий: «Поделитесь, пожалуйста, что сегодня нового узнали вы по итогам занятия? Что вас более всего впечатлило? (обучающиеся делятся своими впечатлениями)

Мы с вами очень продуктивно поработали на занятии, поэтому каждый из вас заслуживает аплодисментов. Давайте поаплодируем друг другу!»

## Профориентационное занятие

«Профессия на все времена» (8 класс), возраст: 13-14 лет

Цель: повышение престижа профессии педагога, расширение знаний

обучающихся о возможностях обучения в психолого-педагогических классах.

Форма проведения: классный час с элементами тренинга.

## Процедура проведения

Примечание: проведение данного занятия осуществляется по согласованию с администрацией образовательной организации.

## Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сначала мы побеседуем, а потом загадаем себе профессию и будем общаться друг с другом в игре, как настоящие профессионалы, чтобы примерить на себя профессиональные роли. И в конце занятия научимся использовать специальную карту наблюдений для более точной оценки себя».

### Упражнение 1 «Профессия на букву имени»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: разминка, актуализация имеющихся представлений о мире профессий, создание настроя на совместную работу.

Ведущий: «Сейчас постарайтесь вспомнить как можно больше названий профессий, используя буквы своего имени. Ваша задача - показать, что вы знаете немало профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первого водящего, который уже готов дать ответ, затем участники по очереди называют профессии. Если называется непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно отмечать и подчеркивать эмоциональные реакции участников, отражающие их предпочтения и делающие обсуждение более увлекательным.

## Основная часть

### Информационный блок

Время: 10 минут.

Цель: актуализация имеющихся знаний о профессиях.

Примечание: для иллюстрации информационного блока могут быть использованы плакаты (приложение 7).

Ведущий: «Уважаемые участники! Мы часто говорим о том, что живем в стремительно изменяющемся мире. Каждый год появляются новые технологии, научные и технологические разработки, расширяющие возможности человека. Прогресс неизбежно приводит к потере востребованности отдельных профессий, а иногда их полному исчезновению, а также к возникновению новых, которые кажутся нам привлекательными и перспективными. Однако есть профессии, которые на протяжении веков доказали свою значимость, востребованность и необходимость. В первую очередь - это профессия учителя, педагога.

Уникальность профессии учителя состоит, в том числе, в том, что инструменты, которыми он владеет, позволяют ему подготовить и врачей, и строителей, и офицеров, и кондитеров, и ученых - то есть всех специалистов, в которых нуждается общество.

Среди этих инструментов особая роль отводится умениям слушать, анализировать информацию, а также - доносить ее до целевой аудитории.

Важно отметить, что эти умения характерны еще для одной профессии, основы которой также формировались несколькими столетиями и которая с каждым годом набирает популярность. Это профессия педагога-психолога.

Значимость этих профессий для становления и развития общества нашла свое подтверждение в проекте, который с 2022 года реализуется в нашей стране Министерством просвещения Российской Федерации - открытие психолого-педагогических классов, которые являются первой ступенью для профессионального развития старшеклассников.

Психолого-педагогические классы - это возможность для обучающихся 10-11 классов получить первые представления о профессиях педагога-психолога и учителя. Особенность обучения в таких классах состоит в том числе в том, что в образовательные программы интегрированы учебные модули, которые изучаются студентами профильных педагогических и психологических вузов; к преподаванию отдельных предметов могут привлекаться научные и педагогические работники вузов. Обучающиеся психолого-педагогических классов на углубленном уровне изучают русский язык, биологию, математику, обществознание, параллельно

проходят предпрофессиональную практику на базе школ. Таким образом, в психолого-педагогическом классе старшеклассники приобретают начальный опыт проведения внеурочной деятельности; получают навыки планирования и реализации проектной и исследовательской деятельности, работы с данными; овладевают принципами профессиональной этики педагога и психолога.

Предлагаю вам сейчас вспомнить, есть ли среди ваших знакомых представители этих профессий и выполнить небольшое упражнение».

Упражнение 2 «Лучшие из лучших»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений обучающихся о социономических профессиях, в том числе профессии педагога-психолога и педагога.

Ведущий: «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

Ведущий: «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке - в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм?»

Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о професионале.

Ведущий: «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

Обсуждение с элементами дискуссии

Время: 10 минут.

Цель обсуждения: осознанное закрепление полученных знаний о деятельности психолого-педагогического класса.

Ведущий предлагает обучающимся обсудить представленную информацию.

Ведущий: «Ребята, вспомните все, о чем мы сегодня говорили искажите: .

- что нового вы узнали сегодня?
- что вас удивило?
- задумывались ли вы о выборе профиля обучения в 10-11 классе?
- хотели бы вы получить профориентационную консультацию?

Обучающиеся по очереди отвечают на вопросы, затем ведущий подводит итог.

Ведущий: «Сегодня мы с вами много говорили о вашем профессиональном будущем. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

Завершение

Упражнение 3 ««Чемодан будущего профессионала»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений о своих личностных качествах, важных для желаемой профессиональной деятельности.

Группа садится в круг.

Ведущий: «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить справочную информацию об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в данной общеобразовательной организации.

Примечание: ведущий сможет получить больше информации о деятельности психолого-педагогических классов на сайте Академии Министерства просвещения Российской Федерации: <https://apkpro.ru/profilnye-psikhologo-pedagogicheskie-klassy/>, Концепция для подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года: <https://clck.ru/39rqZs>, Концепция профильных психолого- педагогических классов: <https://clck.ru/39rqYG>.

Обучающиеся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

## Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

Цель: актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки по числу участников, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

Ведущий: «Здравствуйте! Наше сегодняшнее занятие будет посвящено поиску того, что помогает вам в жизни, в достижении целей, в преодолении сложных ситуаций. Каждый из вас сможет услышать о себе много хорошего, познакомиться с собой идеальным, научиться смотреть на различные ситуации с различных сторон».

Разминка

Упражнение 1 «Мой сосед справа»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание условий для знакомства с участниками, выявления общих интересов.

Участники сидят на стульях в кругу.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю нам с вами ближе познакомиться друг с другом, но представляться вы будете не самостоятельно, а за вас это сделает ваш сосед: каждый из вас по очереди будет представлять своего соседа справа, начиная фразой «Моего соседа зовут ... , и моя интуиция подсказывает мне, что в будущем он...» Вам нужно будет предложить вариант, кем может стать в будущем ваш сосед

справа, чем будет заниматься, что полезного сделает и почему. Постарайтесь не забывать рассказывать, какие способности или характерные особенности вашего соседа заставили вас говорить о нем так, а не иначе. Таким образом, каждый из вас услышит позитивные слова о себе, своих способностях и талантах».

Основная часть

Упражнение 2 «Плюсы и минусы»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций.

Ведущий: «В жизни каждого из нас происходят разные события, жизнь многообразна. Ведь даже такая ситуация, как, например, внезапное богатство, может быть воспринята с негативной стороны и иметь отрицательные последствия в виде зависимости окружающих и ухудшения отношений с ними.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на подгруппы по 3-4 человека и совместно вспомнить различные ситуации, которые происходили с вами, а после этого найти в каждой три положительных, и три отрицательных момента».

Ведущий дает на обсуждение в подгруппах около 10 минут, после этого предлагает представителю каждой назвать события, которые они обсуждали, и рассказать об их плюсах и минусах.

После того, как выступила каждая подгруппа, ведущий предлагает провести групповое обсуждение.

Ведущий: «Получается, что в жизни почти не происходит событий, которые однозначно можно назвать плохими или хорошими; в каждом них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но, по большей части, мы замечаем только одну сторону. Расскажите, что, как вам кажется, может помочь преодолеть такое «однобокое» восприятие и научиться видеть разные грани происходящего?»

### Упражнение 3 «Идеальный Я»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: осознание своих сильных качеств, повышение уверенности в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки по числу участников.

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий раздает каждому участнику по ручке и листу бумаги.

Ведущий: «Давайте сейчас немного пофантазируем. Закройте глаза и

представьте себя идеального: такого, каким вы всегда хотели быть и каким вам предстоит стать. Постарайтесь представить не только внешность, но и поведение, черты характера, отношение с окружающими, то, как «идеальное Я» воспринимает себя.

Представили? Отлично. А теперь запишите портрет вашего «идеального Я» на листе, описывая внешние особенности, поведение в значимых ситуациях и особенности характера. Дам вам некоторое время для этого».

После того, как обучающиеся закончили писать, ведущий предлагает представить «идеальное Я» группе. Участники могут рассказывать о «идеальном Я» по желанию, если группа больше 10 человек, либо ведущий предлагает высказаться всем обучающимся при меньшей численности группы.

Ведущий: «А теперь зачитайте или расскажите о вашем «идеальном Я» остальным участникам. Постарайтесь сделать это так, чтобы другие как можно ярче увидели этот образ, отразить его индивидуальные особенности».

В завершение упражнения ведущий предлагает обсуждение.

Ведущий: «Давайте поделимся впечатлениями. Что в выполнении задания было приятнее всего? А что было для вас самым трудным? Как вы думаете, как может образ, который вы создали, помочь вам в различных ситуациях?»

Упражнение 4 «Карта ресурсов»

Время: 40 минут.

Цель упражнения: повышение уверенности в своих силах, активизация личностных ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

Ведущий: «Давайте поговорим о том, что помогает нам в достижении наших целей и преодолении жизненных трудностей. Это называется ресурсы, среди которых можно выделить внешние (например, место жительства, учебы, различные материальные ценности), социальные (к которым относится наше окружение, которое поддерживает нас на жизненном пути) и внутренние (такие, как интеллектуальные и волевые качества, особенности личности, знания и умения, различные элементы жизненного опыта). Я предлагаю вам составить карту ресурсов, на которой вы сможете изобразить все, что помогает вам и поддерживает».

Ведущий предлагает использовать все имеющиеся предметы, а также добавлять или дорисовывать то, что обучающиеся считают необходимым. На работу отводится 25-30 минут. После того, как все закончили, обучающиеся проводят презентации своих композиций.

Ведущий: «Сейчас я хотел бы попросить рассказать о картах ресурсов, которые у вас получились. Каких ресурсов оказалось больше: внешних, внутренних или социальных? Какие было сложнее всего определить?»

Завершение

Упражнение 5 «Скажи хорошее»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: завершение работы, создание положительного настроя.

Ведущий: «Всем нам приятно, когда о нас говорят что-то хорошее. Поэтому в завершение я хочу попросить вас, чтобы вы сказали доброе слово участнику, сидящему слева от вас. Так каждый из вас услышит о себе приятные вещи, и мы завершим наше занятие кругом добра».

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

Ведущий: «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, мне хотелось бы, чтобы вы по очереди высказали свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие?»

Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия

Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

Цель: развитие эмоционального интеллекта, умения определять и отстаивать свои границы, развитие коммуникативных навыков.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: бумажные салфетки или небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга, листы бумаги, ручки, маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня я предлагаю вам поговорить о том, как важно определять и понимать свои эмоции и эмоции собеседника. Это поможет вам разрешать различные ситуации, которые будут встречаться на вашем жизненном пути. Для этого давайте выполним несколько упражнений».

Разминка

Упражнение 1 «Это я!»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание настроя на дальнейшую работу, определение основной темы занятия.

Необходимые материалы: бумажные салфетки или небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга.

Ведущий раздает участникам бумажные салфетки и произносит инструкцию.

Ведущий: «Каждый из вас держит в руках бумажную салфетку. А теперь вам нужно разорвать ее на столько кусочков, на сколько хотите. Отлично! Теперь переходим к основной части - каждый из вас должен назвать столько своих качеств, связанных с эмоциями, сколько кусочков салфетки у него в руках. Не стесняйтесь, помните, не бывает плохих или хороших эмоций, они все имеют огромное значение! Давайте начнем».

После того, как все участники высказались, ведущий предлагает провести обсуждение.

Ведущий: «Легко или сложно было вам рассказывать о себе? Что показалось вам более сложным?»

Основная часть

Упражнение 2 «Общее»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: тренировка навыков выстраивания социальных контактов и умения находить точки соприкосновения с другими людьми.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки по числу участников тренинга.

Ведущий: «Важно помнить, что для выстраивания контакта с другими людьми помогает не только большое число увлечений, широкий кругозор, но также и умение находить что-то общее с другими людьми, будь то род деятельности, интересы или просто личные взгляды и предпочтения. Поэтому я предлагаю вам выполнить небольшое задание, которое поможет развить это умение.

У вас будет 10 минут, чтобы подойти к как можно большему числу одноклассников и задать им любые вопросы об увлечениях, интересах, мнениях, стремлениях, пытаясь найти с каждым из них как можно больше общего. Предлагаю вам записывать ответы, чтобы вам было легче ориентироваться. Обратите внимание, что факты, которые вы записываете, должны быть важными для каждого из вас».

После того, как прошло время и все обучающиеся закончили интервью, ведущий переходит к обсуждению.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю каждому участнику огласить результаты и впечатления от упражнения, ответив на вопросы:

Со сколькими людьми из группы ты нашел что-то общее?

Сколько точек соприкосновения с каждым из участников у тебя получилось найти?

Узнал ли ты сегодня что-то новое об одноклассниках, удивило ли что-то?

Какие эмоции ты испытывал во время интервью и сейчас?»

Упражнение 3 «Личная зона»<sup>6</sup>®

Время: 10 минут.

Цель упражнения: определение своих личных границ.

Ведущий: «Для начала я предлагаю вам разделиться на пары. Теперь одна из пар выйдет в центр класса. Первый участник этой пары остается стоять на месте, а второй отойдет как можно дальше. По моей команде второй участник начнет приближаться к первому, двигаясь спокойным шагом. Первый участник должен будет его остановить на том расстоянии, на котором ему комфортно находиться со своим партнером по упражнению. Это расстояние будет указывать на размер личной зоны первого участника. Пусть второй участник подойдет немного ближе комфортного расстояния, и первый участник заметит, как изменились его эмоции. Если хочешь, можешь рассказать нам о них».

Затем участники меняются местами. Упражнение проделывают все пары. После ведущий предлагает обсудить результаты.

Ведущий: «А теперь давайте обсудим, отличалось ли комфортное расстояние для общения у вас и вашего партнера? Что вы чувствовали, когда ваш партнер подходил ближе, чем вам комфортно? Что чувствовали вы, если участник продолжал чувствовать себя комфортно, а вам уже не было комфортно приближаться ближе?»

Завершение

Упражнение 4 «Хорошее чувство»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: стабилизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

Обучающиеся садятся в круг. Ведущий включает аудиозапись.

Ведущий: «Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно. Представьте место, где вам хорошо и комфортно, где вы ощущаете себя в полной безопасности и ничто не может вас потревожить. А теперь постараитесь вспомнить несколько ситуаций, вызывающих у вас положительные эмоции, ситуаций, в которых вам было хорошо. Запомните эти приятные ощущения, эмоции, которые у вас возникают. А теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место, место, где вам хорошо и спокойно, и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Открывайте глаза».

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии

Ведущий: «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, я хочу предложить вам высказать свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что еще вы хотели бы узнать?»

### **Блок 3. Развитие профессионального самоопределения**

Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

Цель: профессиональное самоопределение, формирование осознанности планирования профессиональных перспектив, определение личных склонностей и ограничений при выборе профессии, развитие навыков саморегуляции.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: листы белой бумаги, разрезанные на 4 части (чтобы получились карточки), простые карандаши по количеству участников, маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, бланки с таблицей «Кем я хочу стать» (Приложение 8), ручки по количеству участников тренинга.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о мире профессий, о выборе профессии, о ваших склонностях и интересах. И для этого давайте выполним несколько упражнений, которые нам помогут».

Разминка

Упражнение 1 «Поменяйтесь местами те, кто ...»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настроя на работу, снятие мышечного напряжения.

Ведущий: «Сейчас я прошу выйти в центр круга одного добровольца».

Один обучающийся выходит и становится в центр круга. Ведущий продолжает.

Ведущий: «Сейчас наш доброволец должен будет произнести фразу:

«Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавить какой-либо признак, отражающий черту личности, умение или желание, например: «Кто умеет хорошо рисовать» или «Кто хочет стать программистом». Те из вас, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а доброволец в это время - занять одно из освободившихся мест. Соответственно, кто-то из вас останется без стула, выйдет в центр круга и станет новым водящим. Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга».

Упражнение заканчивается либо после того, как большинство обучающихся побывали в центре круга, либо по истечении отведенного на упражнение времени.

Основная часть

Упражнение 2 «Рука судьбы»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: показать участникам последствия случайного выбора профессии; понять необходимость активных действий по выбору профессии.

Необходимый инструментарий: листы белой бумаги, разрезанные на 4 части (чтобы получились карточки), простые карандаши по количеству участников

Ведущий: «Сейчас я раздам вам карточки, на которых вы напишите названия профессий или роды деятельности, которыми вы хотели бы заниматься в будущем. Вы можете заполнить несколько карточек. Скорее всего, некоторые профессии будут повторяться, это нормально. Затем мы перемешаем карточки и каждый возьмет себе одну из них».

После того, как все обучающиеся взяли себе по карточке, начинается процедура обсуждения.

Ведущий: «Сейчас встаньте, пожалуйста, те, кто вытащил карточку с профессией, которую сам написал. Вам повезло, судьба подарила вам случайно профессию, которую вы сами хотели. Но также среди вас есть и те, кто вытянул карточку с профессией, которая ему не нравится или не подходит. Поделитесь, пожалуйста, что произошло бы в вашей жизни, если бы судьба подарила вам эти профессии? Как бы вы адаптировались к ним? Как бы вы себя чувствовали? Что вы можете сделать, чтобы изменить выбор судьбы (уделить время обучению и др.)?»

Ведущий делает вывод.

Ведущий: «Порой судьба может преподнести сюрприз, однако, чем больше мы подготовлены к профессии, которой мечтаем овладеть, тем легче изменить траекторию достижения своей цели, например, повысить свою квалификацию в более узкой области, найти свое призвание в смежной отрасли и др.»

Упражнение 3 «А что, если.. ,»

Время: 10 минут

Цель: развитие профессионального самоопределения.

Участники тренинга сидят по кругу

Ведущий: «Я предлагаю вам выполнить упражнение, в котором вы сможете немного пофантазировать и представить, какую профессию могли бы выбрать, если бы обладали не теми качествами, которые есть сейчас. Сейчас я повернусь к участнику справа от меня и спрошу: «А что если бы ты был очень-очень сильным?» (можно назвать любой признак, умение или качество). И участник, которому я это сказал, должен представить, какую профессию мог бы выбрать в этом случае и озвучить ее, начиная со слов «Тогда я был бы.». После этого он спрашивает: «А что, если.» у участника, сидящего справа от него».

Упражнение продолжается, пока слово не вернется к ведущему.

Ведущий: «Хорошо мы с вами пофантазировали. Однако не всегда такие рассуждения заканчиваются пустыми фантазиями. Некоторые качества и навыки можно развивать в себе как самостоятельно, так и при прохождении соответствующего обучения. И тогда профессия мечты станет доступна».

Упражнение 4 «Либо. либо.»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: снижение страхов перед ситуацией выбора, развитие способности принимать осознанные решения.

Перед началом упражнения в помещении необходимо создать свободное пространство.

Ведущий: «Сейчас я хочу предложить вам упражнение, которое поможет понять, что вы цените, чего хотите и кем являетесь; поможет осознать важные стороны вашей личности как для вас самих, так и для окружающих. Давайте все встанем в центр комнаты. Я буду зачитывать вам альтернативы, а вы должны будете выбрать, что из названного вам больше подходит. Давайте попробуем. Например: вы учитель или, скорее, ученик? Те, кто считает себя скорее учителем, перейдите в левую часть, а те, кто учеником - в правую. А теперь, среди тех, кто сделал такой же выбор, как и вы, найдите себе пару и обсудите, что именно повлияло на ваше решение, совпали ли ваши аргументы за принятное решение».

На обсуждение дается около 2 минут. После этого ведущий просит всех вернуться в центр комнаты и предлагает следующую альтернативу.

Варианты альтернатив, которые возможно использовать:

- Вы «да» или, скорее, «нет»?
- Вы «здесь» или, скорее, «там»?
- Вы настоящее или прошлое?
- Вы ведущий или, скорее, один из группы?
- Вы интуиция или, скорее, размышление?
- Вы камерный музыкальный ансамбль или, скорее, рок-группа?

- Вы гребная лодка или доска для серфинга?
- Вы солнце или луна?
- Вы дельфин или акула?
- Вы радость или печаль?

По завершении упражнения рекомендуется провести групповое обсуждение.

Ведущий: «А сейчас я прошу поделиться вашими впечатлениями. Легко ли вам было делать выбор? Удивило ли вас какое-то из ваших решений? Нашли ли вы что-то общее в ваших ответах?»

Упражнение 5 с групповой дискуссией «Профессиональные навыки»

Время: 40 минут.

Цель упражнения: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями, осознание возможных препятствий на пути к профессиональным достижениям.

Необходимые материалы: маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, бланки с таблицей по количеству участников тренинга (Приложение 8), ручки.

Часть первая

Ведущий: «Сейчас я хочу предложить каждому из вас назвать те профессии, которые вам нравятся, кем вы бы, возможно, хотели стать в будущем, не важно, идете ли вы уже к этой цели или просто мечтаете».

Ведущий записывает на доске все профессии, которые называют обучающиеся.

Часть вторая

Ведущий: «Отлично, как много профессий вы назвали. И, как вам известно, для того чтобы успешно справляться со своими профессиональными обязанностями в каждой из профессий, необходимы определенные навыки. Среди них можно выделить те, которые связаны непосредственно с содержанием деятельности, например, знание определенных языков программирования, умение работать с техническими устройствами и сложными программами, знание иностранных языков. Их все можно измерить и продемонстрировать, подтвердить дипломами и сертификатами, и владение этими навыками - первое, что спрашивают при приеме на работу.

Но также есть и другие, не менее важные навыки, связанные с коммуникацией, гибкостью, умением взаимодействовать с коллективом, устойчивостью, то есть личностные качества. Эти качества используются нами также в повседневной жизни для достижения целей, приобретаются на личном опыте путем проб и ошибок. И они не менее важны, чем профессиональные навыки, и их также можно развить.

Сейчас я предлагаю вам подумать и озвучить, какие профессиональные и личностные навыки необходимы для каждой названной вами профессии, а я буду записывать это на доске».

Часть третья

После того, как обучающиеся назвали и обсудили качества для каждой профессии, ведущий раздает бланки с таблицей (Приложение 8).

Ведущий: «Теперь я предлагаю каждому из вас заполнить таблицу. Для начала перенесите в таблицу профессиональные навыки и личностные качества, которые мы с вами определили и которые относятся к той профессии, которую вы выбрали. После этого отметьте, какие профессиональные навыки, связанные с вашей желаемой профессией, вы уже начали осваивать, например, если вы хотите заниматься графикой - вы умеете работать со специальными программами, если вы

хотите быть переводчиком - осваиваете выбранный иностранный язык. Не бойтесь, если вы только начали или пока планируете - это упражнение поможет вам понять, в чем вам необходимо развиваться и на что обратить особое внимание.

После этого также запишите личностные качества, которые помогут вам развиваться в выбранной профессии, и отметьте, какими из них вы обладаете.

Если мы с вами в процессе обсуждения не назвали какие-то навыки и качества, которые, как вам кажется, важны, обязательно впишите их в свою таблицу».

После того, как обучающиеся заполнили свои бланки, ведущий предлагает им обсудить упражнение.

Ведущий: «Спасибо за вашу работу! В заключение давайте обсудим, какие выводы вы можете сделать из этого упражнения? Чем бы вам хотелось поделиться?»

Упражнение 6 «Лучшие из лучших»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений обучающихся о социономических профессиях, в том числе профессии педагога-психолога и педагога.

Ведущий: «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

Личностные качества и способности

Коммуникативные способности

Эмоциональная устойчивость

Быстрая переключаемость внимания

Эмпатия

Наблюдательность

Управленческая деятельность      Организаторские способности

Оказание психологической помощи      Умение внимательно выслушивать людей

Ведущий: «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке - в чем смысл его профессии, как он

выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм? Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

Ведущий: «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

Ведущий: «Сегодня мы с вами много говорили о вашем профессиональном будущем. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

Завершение

Упражнение 7 « Чемодан выпускника»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений о своих личностных качествах, важных для желаемой профессиональной деятельности.

Группа садится в круг.

Ведущий: «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить справочную информацию об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в данной общеобразовательной организации.

Упражнение 8 «Сегодня я узнал, что... »

Время: 5 минут.

Цель упражнения: подведение итогов, завершение тренинга.

Ведущий: «Мне очень хочется узнать, что нового вы поняли, когда выполняли упражнения, какие выводы вы сделали. Для этого я предлагаю каждому из вас рассказать о своих впечатлениях, начиная с фразы «Сегодня я узнал, что...»

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

Ведущий: «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, я хочу предложить вам высказать свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что