

Ямало – Ненецкий автономный округ  
Муниципальное образование Ямальский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новопортовская школа – интернат имени Л.В. Лапцуня»

---

Принято  
на методическом совете  
МБОУ Новопортовская  
школа-интернат  
№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_ С.О.Черкашина

**ПРОГРАММА**  
**занятий внеурочной деятельности**  
**по курсу социальной адаптации и профессионального**  
**самоопределения старшеклассников**  
**«Линия жизни»**

Составитель: Вахрушева Н.В.,  
педагог-психолог

с. Новый Порт  
2017 г.

## Пояснительная записка

Наше ближайшее будущее зависит от того, по каким жизненным дорогам завтра пойдут наши дети, какие ценности они впитают сегодня. Ценности человека, здоровья, семьи, общения, окружающей природы становятся приоритетными в большинстве цивилизованных стран. К осмыслению подобных ценностей надо подвести наших старшеклассников не формально, а так, чтобы поиски смысла жизни они связали с ситуацией в окружающем мире.

Данный курс утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Он направлен на воспитание у старшеклассников ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности. Предлагаемый курс по программе «Линии жизни» включает в себя 69 занятий, которые разделены на два содержательных блока: «Мой мир» и «Я в мире». Данный курс занятий предназначен для обучающихся старшего школьного возраста: 16 – 17 лет. Вести его может психолог или педагог, знакомый с азами психологии.

Субъект воспитания в гуманистической педагогике – сам ребёнок. Следовательно, важным условием его развития является самовоспитание. Воспитание – внешнее воздействие на ребёнка, а формирование каких-либо качеств возможно лишь тогда, когда следствием воспитания является самовоспитание. Только присваивая и проживая ценностные отношения, ребёнок воспитывается.

Самовоспитание – важнейшая сторона воспитания, реализуемая как под влиянием педагогов и социальной среды, так и на основе индивидуальных качеств человека. Самовоспитание подчёркивает целенаправленное действие самого воспитанника; это намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Следовательно, путь восхождения ребёнка от воспитания к самовоспитанию, а значит, к воспитанности должен быть организован на интеграции этих двух систем – воспитания и самовоспитания.

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

Неслучайно первый блок программы «Я и мой мир» помогает старшекласснику в познании самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и в самовоспитании, а так же в определении собственных склонностей и профессиональных предпочтений.

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

Наименование и содержание второго блока программы – «Я и этот мир» – определяет общая мотивация старшеклассника, которая смещается на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости

старшеклассники часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растёт потребность в общении, с другой – повышается его избирательность.

Старшеклассник стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить своё прошлое, обдумать своё настоящее, утвердить и понять самого себя. Задача педагога – помочь ему в выстраивании эффективного общения с другими людьми. Данный блок значим ещё и тем, что большинство способных и даже талантливых людей не способны реализоваться в профессиональной деятельности лишь потому, что не обладают в должной мере навыками бесконфликтного общения, эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

С учётом выше обозначенных положений данный курс построен на тесной взаимосвязи самопознания, самовоспитания и информации об окружающем мире.

Программой курса предусмотрено ведение каждым старшеклассником тетради (дневника), которая станет формой самоанализа для последующего самосовершенствования.

Тактично используя диагностические методики самопознания, педагог помогает старшекласснику увидеть себя, черты своего характера. Подрастающий человек получает возможность задуматься о существующих социальных навыках и проанализировать свои потребности и имеющиеся социальные навыки. Получая развёрнутую картину своей личности, он станет размышлять о своём месте в жизни, о смысле жизни; проверяет себя, включаясь в разрешение жизненных ситуаций-проб.

Педагог, являясь активным союзником участника тренинга в самопознании, становится и активным союзником и в создании его ценностей. Аргументированно построенный информационный аспект занятий позволяет позитивно влиять на старшеклассника: на его нравственность, культуру, жизненные установки. Процесс этот длительный и систематический. Тактично, сея по зёрнышку ценные в нравственном плане установки, можно подвести старшеклассника к свободному принятию достойных человека целей и выбору нравственного поведения.

Влияние занятий будет более эффективным при соблюдении следующих принципов их проведения:

- **доверие и сотрудничество.** Искренность в общении. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Группа – это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувства взрослости старшеклассников, позволяют эффективно влиять на повышение уровня их нравственной воспитанности;
- **активность и самостоятельность обучающегося.** Участники вовлекаются в специально разработанные действия. Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, вслушивания, вчувствования в самого себя, партнёра, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, не от педагога, а от самих участников. Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться старшеклассником как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственные выбор и решения являются гарантией того, что старшеклассник будет им следовать и не откажется при первой же трудности. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени, так как мысли и чувства участников очень значимы друг для друга;
- **исследовательская творческая позиция.** В ходе занятий участники осознают, обнаруживают, открывают уже известные идеи, закономерности, а также, что ещё более важно, свои личные ресурсы, возможности и особенности;

- **диалогичность.** Продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога со старшеклассниками возможна лишь в ситуации диалога. Диалог – это форма общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира. Диалогичность предполагает разговор не про человека, а с человеком. Обращение к человеку напрямую. Это такое общение с учётом избегания оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания. Ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», то есть в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создаёт в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия;
- **объективация (осознание) поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь;
- **эмоциональность.** Желательно проводить занятия в специально оформленном помещении, где много комнатных растений, составлены композиции из растений, стены украшают картины... Возможно музыкальное сопровождение приятной классической музыкой в начале занятий, во время письменных ответов на вопросы тестов, написания сочинений-миниатюр.

Последовательная реализация названных принципов – одно из условий эффективной работы группы.

Основанием для работы группы являются согласованные и принятые в ней правила. Рекомендуем написать их на доске или ватмане на видном месте.

**Цель данного курса:** создать организационно-педагогические условия для формирования социальных навыков, стимулирования и мотивации старшеклассников к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности.

## **БЛОК 1. Мой мир (10 класс)**

### **Тема «Я – личность и индивидуальность» (6 часов)**

- Полюби себя – полюбишь другого (народная мудрость)
- Чаще заглядывай в самого себя (Цицерон)
- Каждый человек стоит столько, во сколько он сам себя оценивает (Ф. Рабле)
- Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет знания людей (Н.Г. Чернышевский)

### ***Содержание занятий***

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

Личность – системное качество, отражающее социальные связи и отношения индивида; биосоциальное в индивиде. Индивид – отдельное живое существо – личность в её своеобразии. Индивидуальность – человек, характеризуемый со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида. Уровень притязаний личности. Изучение своих потребностей, знакомство со структурой основных человеческих потребностей. Формирование экологически оправданных потребностей.

Проведение старшеклассниками анализа своей личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного).

Ценность человека как высшей ступени живых организмов на земле, субъекта общественно-исторической деятельности и культуры. Рефлексия – обращённость познания человека на самого себя, на свой внутренний мир. Анализ старшеклассниками событий своей жизни. Формирование способов познания себя.

#### ***Методики***

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

**Примечание:** Назначение дневника: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния. Ведущий на первых занятиях предлагает старшеклассникам начать вести дневник, в котором им нужно описывать то, что с ними происходило в тренинге, свои чувства, переживания, мысли. Для начала можно дать каждому листок бумаги с опорными вопросами:

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

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

#### **Тема «Мои цели как ценности» (3 часа)**

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

#### ***Содержание занятий***

Осознание обучающимися целей, дающих человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание собственных целей и стремлений. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности. Цель-мотивация как проявление потребностей личности. Осознание старшеклассниками того, что является для них самым значительным в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

#### ***Методики***

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

**Примечание:** ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделён на две части. Первая графа будет более широкая, её можно назвать: «Мои цели и задачи». Вторую можно назвать: «Мои шаги по достижению целей». В первой графе пишутся основные цели. Здесь же записываются задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении

поставленных задач. После каждого занятия необходимо заглядывать в этот ноутбук и анализировать свои достижения и неудачи.

### **Тема «Время – ценность» (2 часа)**

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)
- Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Н. Заболоцкий)

#### ***Содержание занятий***

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений о времени. Что такое «время» в представлении старшеклассников. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать своё время, потраченное на сон – бодрствование, учёбу, отдых. Режим дня. Анализ проведённого времени. Развитие способности структурировать своё время.

#### ***Методики***

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»), «Цели и дела», «Лестница прогресса», «Стрела жизни», «Торт —Время!», «Очищение». Ведение дневника.

**Инструкция** по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведённого часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратить время зря.

### **Тема «Я и моё здоровье как ценность» (3 часа)**

- Человек, помогай себе сам! (Бетховен)
- Счастье – как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть (И.С. Тургенев)
- Все здоровые люди любят жизнь (Г. Гейне)
- Дано мне тело. Что мне делать с ним, таким любимым и таким своим?  
(О. Мандельштам)

#### ***Содержание занятий***

Формирование ценности здорового образа жизни. Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, университет; успешной учёбы и профессиональной карьеры; создания семьи и рождения здоровых детей. Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Зависимость красивой внешности от состояния здоровья. Составление карты здоровья (с помощью родителей). Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.

Формирование способов познания себя. Изучение собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки. Выбор задач самовоспитания.

#### ***Методики***

«Карта здоровья», «Рекомендации себе», «Что я знаю и чего я не знаю», «Зажим», «Прощание со страхами». Ведение дневника.

**Инструкция** к заполнению дневника: «Откройте «Дневник». Уточните свои цели и задачи. Напишите новые, если они возникли. Надеемся, что у каждого из вас возникла потребность бережно относиться к своему здоровью. Из всего сказанного сегодня, услышанного, из записанного попробуйте сформулировать главные цели для сохранения здоровья. Отметьте, какие шаги Вы сделали для достижения поставленных ранее целей».

### **Тема «О ценностях ума и образования» (4 часа)**

- Человек сотворён, чтобы думать... (Паскаль)
- Умение достойно проявить себя в своём природном существе есть признак совершенства и качество почти божественное (Монтень)
- Мыслью, следовательно, существую (Декарт)
- Наука – благодетельница человечества (П. Бертелло)

#### ***Содержание занятий***

Формирование ценности «познание». Ум как обобщённая характеристика познавательных возможностей человека. Индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека. Поиск внутренних ресурсов. Выработка умения поиска внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего. Развитие своих интеллектуальных возможностей и достижение высот в интеллектуально-познавательной сфере.

#### ***Методики***

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

**Инструкция** для участников: «Откройте ноутбук. Посмотрите, какую цель Вы поставили перед собой в прошлый раз. Хотите ли Вы её как-то изменить? Или пока всё остаётся по-прежнему?»

### **Тема «Творчество как ценность» (2 часа)**

- В каждом человеке солнце, только дайте ему светить (Сократ)
- Способность творчества есть великий дар природы; акт творчества, в душе творящей, есть великое таинство; минута творчества есть минута великого священнодействия (В.Г. Белинский)
- Творчество – особый вид деятельности, оно в самом себе несет удовлетворение (С. Моэм)
- Одно только и есть счастье – творить. Живет лишь тот, кто творит... Все радости жизни – радости творческие (Р. Роллан)
- Я бы назвал творчество самой сутью жизни в мире знаний и красоты. Творчество – это деятельность, в которой раскрывается духовный мир личности, это своеобразный магнит, который притягивает человека к человеку» (В.А. Сухомлинский)

#### ***Содержание занятий***

Творчество как основа созидания индивидуальности. Созидание авторского отношения человека к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению. Творческая активность личности как условие становления и проявления индивидуальности. Развитие в коллективе процессов коллективного и индивидуального жизнетворчества. Как жить по своей программе.

#### ***Методики***

«Волшебная подушка», «Мой запас прочности», «Дотянись до звёзд», «Рецепт счастья». Игра «Наблюдатель».

### **Тема «Профессия – ценность» (10 часов)**

- Труд избавляет нас от трёх великих зол: скуки, порока и нужды (Ф. Вольтер)

- Труд всегда был и останется основанием человеческой жизни и культуры (А.С. Макаренко)
- Не за своё дело не берись, а за своим не ленись (народная мудрость)
- Золото познаётся в огне, а человек – в труде (народная мудрость)

#### ***Содержание занятий***

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

**Методики:** «Пришельцы», «Ловушки-капканчики», «Моя будущая профессия и окружающий мир». Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива».

#### **Тема «Карьера – ценность» (1 час)**

- Терпенье и труд всё перетрут (пословица)
- Берись за то, к чему ты сроден,  
Коль хочешь, чтоб в делах  
Успешный был конец (И. Крылов)

#### ***Содержание занятия***

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры. Формирование умения идентифицировать социальные роли. Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка. Изучение старшеклассниками своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать своё время и свои действия. Как научиться планировать. Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

#### ***Методики***

«Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Притча «Человек».

**Примечание:** притча «Человек» (И. В. Стишенок).

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех... Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.



### Тема «Успех – ценность» (1 час)

- Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом (Д. Леббок)
- Стремление к собственной значительности является одной из главных черт, отличающих человека от животного (Карнеги)
- Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить (У. Джеймс)

#### *Содержание занятия*

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

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

#### *Методики*

«Гибкость», «Хочу» и «Надо», «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю – выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г. Маралову).

### Тема «Жизнь как ценность» (3 часа)

- Истинное назначение человека – жить, а не существовать (Д. Лондон)
- Жизнь – это улыбка даже тогда, когда по лицу текут слёзы (Моцарт)
- Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь (из песни)
- Смысл жизни – сама жизнь, счастье ощущать, что вы живёте (Л. Толстой)

#### *Содержание занятий*

Осознание ценности «жизнь». Осознание собственных жизненных ценностей. Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей. Уровень удовлетворённости жизнью. Развитие адаптивных способностей. Осознание своих страхов. Жизненные планы. Сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон своей жизнедеятельности в конкретной обстановке и вхождение человека в самостоятельную жизнь на основе собственного волеизъявления.

#### *Методики*

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

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

## **БЛОК 2. «Я - в мире» (11 класс)**

### **Тема «Семья – ценность» (3 часа)**

- Я – семья, во мне как в спектре живут семь «Я» (Р. Рождественский)
- Любовь к родителям – основа всех добродетелей (Цицерон)
- Неуважение к родителям есть первый признак безнравственности (А. Пушкин)

#### ***Содержание занятий***

Осознание ценности «семья». Семья как устойчивый союз на основе любви. Что нам даёт родительская семья. Конструктивное взаимодействие с родителями. Оценка своих сыновних и дочерних качеств. Установление взаимопонимания с родителями. *Методики*

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

### **Тема «Общение – ценность» (9 часов)**

- Роскошь и нищета общения
- Не добро быти человеку единому (из Библии)

#### ***Содержание занятий***

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

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

#### ***Методики***

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

### **Тема «Дружба – ценность» (2 часа)**

- Самое человеческое в человеке – это другой человек (В. И. Слободчиков)
- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты (поговорка)
- Пристанью для корабля служит гавань, а для жизни – дружба (Пифагор)

#### ***Содержание занятий***

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

#### ***Методики***

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

### **Тема «Любовь – ценность» (1 час)**

- Любовь – это сердце всего! (В. Маяковский)
- Любовь может изменить человека до неузнаваемости (Теренций)
- Мужчины создают законы, женщины – нравы (Ф. Гибер)
- Любовь столь всеильна, что перерождает и нас самих (Ф. Достоевский)

- Любовь – это зубная боль в сердце (И. Гёте)
- Любовь стоит ровно столько, сколько стоит сам человек (Р. Роллан)
- Любить – это не значит смотреть друг на друга, а смотреть в одном направлении (А. Сент-Экзюпери)

#### ***Содержание занятия***

Формирование ценности «любовь». Любовь – основа человеческой жизни, счастья. Потребность любить и быть любимым – одна из основных социальных потребностей человека. Осознание половых различий. Психологические различия юношей и девушек. Что такое женственность и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность и как она формируется в юноше. Установки в любви. Сексуальные проблемы. Опасности секса. Что такое женственность, и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность, и как она формируется в юноше.

#### ***Методики***

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

#### **Тема «Природа – ценность» (1 час)**

- Природа никогда не заблуждается (Эразм Роттердамский)
- Человек – служитель и истолкователь природы (Бэкон)
- Я есть часть древа (С. Есенин)

#### ***Содержание занятия***

Осознание значения природы для здоровья и отдыха человека. Отдых на природе как максимально полезный для эмоционального и психологического самочувствия. Необходимость сохранения чистоты природного мира. Как отдыхать на природе. Значение воздуха для энергетики человека. Отрицательные аэроионы.

#### ***Методики***

Тесты «Сова, жаворонок или аритмик», «Ведущее полушарие», «4 сферы», «Я и природа земли – мы едины», «Моя волшебная земля».

#### **Тема «Команда – ценность» (4 часа)**

- Команда молодости нашей, команда, без которой мне не жить (из песни)
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей (поговорка)

#### ***Содержание занятий***

Формирование ценности «команда». Способность действовать в команде как одно из наиболее востребованных личных качеств. Приобретение практических навыков взаимодействия с другими людьми на принципе сотрудничества, а не соперничества. Формирование навыка принятия решений и способов их достижения. Развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

#### ***Методики***

«Скованные одной цепью», «Кораблекрушение», «Эмиграция». Групповое дело «Предлагаю – выбираю».

#### **Тема «Деньги как ценность» (2 часа)**

- Не хлебом единым жив человек (народная мудрость)

- Честность – капитал, который всегда с вами (народная мудрость)

#### ***Содержание занятий***

Схема взаимоотношения материальных и духовных потребностей в личности человека. Труд как ценность. Золотые правила предпринимательства. Ваши возможности и способы заработать. Составление рекомендаций по трате денег.

#### ***Методики***

«Мои потребности и окружающий мир», «Круг добродетели», «Ресурсы для достижения», «Хочу – могу – буду», «Прошлые успехи». Игра «Цена и ценность».

### **Тема «Профессия – основа карьеры» (6 часов)**

- Терпенье и труд всё перетрут (пословица)
- Берись за то, к чему ты сроден,  
Коль хочешь, чтоб в делах  
Успешный был конец (И. Крылов)

#### ***Содержание занятий***

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры. Формирование умения идентифицировать социальные роли. Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

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

Изучение старшеклассниками своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать своё время и свои действия. Как научиться планировать. Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

Психологическое тестирование по выявлению профессиональных интересов и склонностей.

#### ***Методики***

«Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения».

### **Тема «Время – ценность» (2 часа)**

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)
- Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Н. Заболоцкий)

#### ***Содержание занятий***

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений о времени. Что такое «время» в представлении старшеклассников. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать своё время, потраченное на сон – бодрствование, учёбу, отдых. Режим дня. Анализ проведённого времени. Развитие способности структурировать своё время.

#### ***Методики***

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»), «Цели и дела», «Лестница прогресса», «Стрела жизни», «Торт —Время!», «Очищение». Ведение дневника.

**Инструкция** по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведённого часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратить время зря.

### **Тема «Культура – ценность» (2 часа)**

- Люди, милые, примите в человечество меня!
- Истинный человек и сын Отечества – есть одно и то же (А. Радищев)
- Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан (Н. Некрасов)
- Нравственность – это разум сердца (Г. Гейне)

#### ***Содержание занятий***

Культура как определённый уровень развития общества и человека, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях. Осознание ценности «человечество». Ценность «Отечество». Чувство Родины. Богатство духовной культуры, заложенное в нравственном укладе, обычаях и традициях своего народа. Гражданское самоопределение как выбор личностью своей позиции в национальном вопросе. Человек как субъект культуры. Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления. Требования к человеку культурному. Выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других.

#### ***Методики***

«Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы», «Хорошо – плохо», «Чемодан», «Послание потомкам», «Миг благодарения».

### **Тема «Мир в мире как ценность» (2 часа)**

- Кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир (А. Сент-Экзюпери)
- Живая душа о жизни думает (народная мудрость)

#### ***Содержание занятий***

Осмысление своего места в мире, расширение понятия «дом» на весь мир, осознание себя как неразрывной части всей природы. Рассогласование могущества цивилизации и природных задатков человека. Цель развития цивилизации, направление усилий человека. Идеи «автотрофности» и «назад к природе» – две крайние точки зрения на развитие человечества.

Подведение итогов работы. Рефлексия изменений, происшедших в участниках и группе во время тренинга. Прогнозирование участниками группы будущих жизненных планов.

Помощь во включении опыта, приобретённого в группе, в повседневную жизнь.

#### ***Методики***

«Кто я?», «Веер», «Принятие решения», «Надежды на мир». Групповая работа «У зеркала». «А напоследок я скажу...», «Итоги».

## Список литературы

1. Активные методы обучения и воспитания: психолого-педагогический тренинг креативности: Методические указания /Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль, 2001.
2. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М., 2003.
3. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. – М., 1991.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1992.
5. Воспитателю о личностном общении (психология общения) /Под ред. Р.Г. Чураковой. – М., 1994.
6. Вульф В.З., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии. – М., 1995.
7. Галицких Е.О. От сердца к сердцу. Мастерские ценностных ориентаций для педагогов и школьников. Метод. Пособие. (Серия «Педагогическая мастерская») – СПб., 2003.
8. Данилова В.А. Как стать собой. Психотехника индивидуальности: Пособие для самообразования. – М., 1994.
9. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. – М., 1993.
10. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрусинского. – М., 1994.
11. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. – М., 1993.
12. Кашапов С.М., Опарина Т.А. Методические рекомендации по повышению социальной адаптированности старшеклассников: Методическое пособие. – Ярославль, 1997.
13. Корнелиус Х., Фейер М. Выиграть может каждый. – М., 1990.
14. Крыжановская Л.М. Артпсихология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков. Учебное пособие. – М., 2004.
15. Лучшие психологические тесты для профотбора и консультаций. – Петрозаводск, 1992.
16. Ляшко Т.В. Развивающие технологии в дополнительном образовании // Дополнительные образования. – 2000. - № 2.
17. Методические рекомендации по организации коллективной творческой деятельности. – Тверь, 1984.
18. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих. – М., 1990.
19. Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания. Учебное пособие. – М., 2001.
20. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М., 1997.
21. Познай себя. – М., 1993.
22. Программа «Лидер». – М., 1992.
23. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. – М., 1993.
24. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8 – 11 классы). – М., 2005.
25. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие /Под ред. Л.М. Митиной. – М., 1998.
26. Рейнхутер Дж. Это в ваших силах. – М., 1992.

27. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль, 2001.
28. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.
29. Смирнова Г.Е. Методы активного группового взаимодействия// Школьные технологии. – 1997. - № 1.
30. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения /Пер. с нем. – М., 2003.
31. Шуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М., 2001.
32. Я и мы. Программа в помощь организаторам и лидерам детских организаций и объединений, педагогам и родителям. – М., 1996.