

**Программа разработана и апробирована
Никитиной Е.В. Педагогом-психологом
МБОУ «Районная гимназия «Эврика»
г. Олекминска Республики Саха (Якутия)**

**Программа социально-психологической коррекции акцентуаций характера
подростков на тему:
« Я в ответе за свою жизнь »**

Содержание всей программы

Пояснительная записка.....	2
План комплексной программы социально-психологической коррекции акцентуаций характера учащихся 7-х классов.....	5
Отзыв о реализации данной программы на базе МБОУ «Районная гимназия» «Эврика» г. Олекминска РС(Я).....	11
Занятие 1. Вводное. Что я знаю о себе?	13
Занятие 2. Жизненные ценности. Что такое жизнь? Кто «Я»? Какой «Я»?.....	15
Занятие 3. Мои цели в жизни.....	20
Занятие 4 . «Самооценка».....	20
Занятие 5. Коммуникативные и организаторские способности.....	21
Занятие 6. Мотивация на достижения успеха	27
Занятие 7. «Понятие стресс и способы борьбы со стрессом».....	30
Занятие 8. «Конфликт . Решение конфликтов конструктивным способом.....	34
Занятие 9. «Понятие агрессии. Конструктивная и неконструктивная агрессия.....	36
Занятие 10. «Темперамент».....	38
Занятие 11. «Самопрезентация».....	44
Список литературы по программе.....	48
Приложения	51

Пояснительная записка

Нынешнее поколение подростков отличает от их сверстников предыдущих поколений высокие интеллектуальные и комбинаторные способности. Но в то же время уже на протяжении нескольких десятилетий психологи наблюдают и такой процесс как инфантилизация молодежи, который проявляется в том, что подростки оказываются неспособными выдерживать большие эмоциональные нагрузки, находить оптимальные пути решения коммуникативных задач. Одной из причин сложившегося положения можно назвать то, что школа по-прежнему остается для большинства учащихся лишь источником огромного количества знаний, которые нередко совершенно не применимы в жизни. Поэтому **актуальным** является воспитание творческой, саморазвивающейся личности воспитанников, способной к жизни в динамично развивающемся мире взрослых, к самостоятельному и эффективному решению возникающих проблем.

В комплексную программу социально-психологической коррекции акцентуаций характера подростков « Я в ответе за свою жизнь » входят 11 коррекционных занятия по 2 часа в неделю (22 часа)

В программе использованы различные типы уроков, уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы, а также с применением тренингов. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, проблемно-поисковых задач с помощью игровых методов, методов моделирования, методов групповой работы, таких как дискуссия и «генерация идей» («мозговой штурм»), элементов исследовательской и проектной деятельности.

В программе использованы различные типы уроков, в том числе и диагностический инструментарий, разработанный Г.В. Резапкиной («учебно-методическое пособие для психологов и педагогов» М. 2005 год), Определение типа темперамента - модификация Личностного опросника Г. Айзенка, а так же и другие широко используемые тесты и методики в практике уже на протяжении многих лет.. Н.Н. Обозов «психология взрослого человека» (методическое пособие) .С-Петербург. 1997 г.; Опросник для определения уровня

самооценки, уровень мотивации на достижения успеха; Тест на определение уровня КОС (коммуникативных и организаторских способностей), Тест «Умее ли вы справляться со стрессом?». А.В. Морозов «деловая психология» (учебник для Вузов), С-Петербург, 2000 г.; Авторская программа «Выбор профессии с точки зрения психологии», данная программа была отмечена Министерством образования Республики Саха (Якутия) дипломом победителя первого республиканского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «новой школы», занявшая первое место в номинации Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы -2012 г. Использовались тренинги авторов: Светланы Толстик педагога –психолога г. Горно-Алтайск, Республика Алтай.; Вадима Родионова, доктора педагогических наук Марии Ступицкой, кандидата педагогических наук; Малкина –Пых И.Г. Возрастные кризисы, Справочник практического психолога (основы психодиагностики; тренинги для детей и подростков; Индивидуальная и групповая терапия). М. ЭКСМО, 2004 г- 896с.; Курс Зарецкого «Современные технологии первичной профилактики наркомании ВИЧ –инфекции в образовательной среде в контексте требований ФГОС» Министерство образования и науки (РФ). Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области профилактики аддиктивного поведения у детей и молодежи» Москва-Якутск, 2012 г.

Также немаловажным моментом данного курса является просветительская работа с родителями в виде лекций и родительских собраний с элементами тренингов. Основной целью которых является обратить внимание родителей на создание атмосферы доверия и взаимопонимания общности интересов, осознание потребности в взаимодействии родителей и школы для воспитания детей, активизация родителей и помощь в осознании состоянии своей семейной системы, методов воспитания, воздействия на детей и своей ответственности за судьбы детей.

Формы работы с родителями воспитанников:

1. Тематические родительские собрания (не реже 1 раза в две недели);
2. Индивидуальные психологические консультации по проблемам семейного воспитания, обучения и развития детей.
3. Групповые консультации для родителей воспитанников с элементами психологического ролевого тренинга по темам:
 - Способы и приемы эффективного взаимодействия с подростками;
 - Мой взрослый ребенок;
 - Прости, пойми, прими и др.
4. Беседы по телефону в случаях серьезных кризисов во взаимоотношениях детей и родителей;

Основные педагогические идеи системы занятий с детьми:

1. На каждом уроке учащиеся получают конкретную информацию о своих особенностях, которая может быть скорректирована педагогом-психологом в случае необходимости. Важным моментом в системе занятий является сочетание индивидуальной и групповой форм работы, что позволяет реализовать личностно-ориентированный подход в данной программе.

2. Содержание занятий предполагает последовательное расширение и углубление представлений, как о себе, так и о будущей взрослой жизни, которая так пугает многих подростков.

3. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными способами самоуправления своими способностями и чувствами, эмоциями в конфликтных ситуациях. Развитие коммуникативных и организаторских способностей. Каждое из занятий комплексное, т.е. гармонично сочетает в себе различные виды деятельности и состоит из элементов различных психологических тренингов: тренинга личностного роста, уверенности в себе, коммуникативного тренинга, элементов телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, музыка-терапии, визуализации.

4. Все занятия имеют особый принцип построения. Каждое отдельное занятие включает в себя следующие структурные компоненты:

- ✓ приветствие (психологический настрой на занятие),
- ✓ основной блок (инвариантная часть, включающая развивающие задания по теме каждого занятия).
- ✓ рефлексия актуального психологического состояния членов группы,

Особенностями данной программы являются: наличие воспитывающей среды на занятиях, создаваемой усилиями самих воспитанников через анализ предложенных педагогом или членами группы образцов поведения и свободный осмысленный выбор каждого участника.

Вид программы:

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа.

Программа составлена:

Данная программа разработана и апробирована автором педагогом-психологом МБОУ «Районная Гимназия «Эврика» г. Олекминска Республика САХА (Якутия) Никитиной Еленой Витальевной в 2016-2017г.г.

Описание участников:

Педагогическая администрация гимназии;
Обучающиеся 7 класса ;
Родители и лица их заменяющие.

Цель программы:

Программа ставит перед собой главную **цель** - психологическая коррекция акцентуаций характера подростков учитывая факторы коррекции самооценки, уровня тревожности и развитием коммуникативных навыков общения подростков, а также становление личности, способной к дальнейшему самообучению, самовоспитанию и саморазвитию (личностный рост детей подросткового возраста)

Основные задачи:

Для осуществления этой цели необходимо решение следующих **задач**:

1. **В обучении:** приобретение воспитанниками психологических умений и навыков, способствующих их личностному росту.
2. **В развитии:** формирование коммуникативных умений и навыков саморазвития;
3. **В воспитании:** формирование культуры личности на общечеловеческих ценностях, с освоением опыта самореализации.

Ожидаемые результаты

Уровень коммуникативно-эмоционального развития подростка, занимающегося по коррекционной программе, определяется по степени сформированности следующих умений:

- ✓ легко входить в коммуникативное взаимодействие с разными людьми;
- ✓ применять в общении техники «Я-высказывания», активного слушания, оказывать поддержку партнеру по общению.
- ✓ отслеживать собственные эмоциональные реакции, уметь управлять своими эмоциями,
- ✓ выбирать наиболее эффективную стратегию коммуникативного поведения при агрессивном, подавляющем воздействии других людей;

План комплексной программы социально-психологической коррекции акцентуаций характера учащихся 7-х классов.

№ п/п	Перечень мероприятий	Форма проведения	Сроки	Ответственные	Ожидаемые результаты
1.	Семинар для педагогов направленный на разъяснения необходимости проведения работы по коррекции акцентуаций характера подростков.	в виде «круглого стола» - дискуссия «генерация идей» («мозговой штурм»)	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители и учащиеся 7 классов	Комплексные коррекционные мероприятия в школе помогут обучить подростков конструктивному выражению чувств, приемам принятия решений в конфликтных ситуациях сформировать социальные навыки, снизить уровень тревожности посредством повышения уровня самооценки.
2.	Комплексный диагностический срез детей подросткового возраста обучающихся в 7 класса	Класно-урочная. Опросники; тестирование; наблюдение; С использованием диагностического инструментария в компьютерном варианте	Сентябрь	Педагог-психолог	Выявить акцентуации характера, определить уровень тревожности, самооценки подростков. С целью разработки и проведения коррекционных мероприятий акцентуаций характера.
3.	Ознакомительное родительское собрание «Сплочение родителей», целью которого является разъяснения необходимости проведения работы по коррекции акцентуаций характера подростков.	Просветительская в виде дискуссии с элементами тренинга	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители, родители учащихся 7 классов	Просветительская работа с родителями в виде лекций и родительских собраний с элементами тренингов. Основной целью, которых является , осознание потребности во взаимодействии родителей и школы для воспитания детей, активизация родителей и помощь в осознании состоянии своей семейной системы, методов воспитания, воздействия на детей и своей ответственности за судьбы детей.
4.	Ознакомительное родительское собрание «Законы развития рода, семьи». По Б. Хеллингеру.	Просветительская в виде лекции с элементами тренинга	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители, родители учащихся 7 классов	Просветительская работа с родителями в виде лекций и родительских собраний с элементами тренингов. Основной целью, которых является Ознакомление родителей с теорией Б. Хеллингера о закономерностях развития системы семьи , рода. помощь в осознании

					состоянии своей семейной системы, методов воспитания, воздействия на детей и своей ответственности за судьбы детей.
5.	<p>Ознакомительное родительское собрание «Детско-родительские отношения»</p> <p>С раздаточным материалом в виде индивидуальных памяток с разработанными для каждой семьи рекомендаций по коррекции акцентуаций характера их детей на основании результатов комплексного диагностического обследования.:</p> <p>Акцентуаций характера по методике Личко, уровня самооценки(32 вопроса) и уровня тревожности «Шкала проявления тревожности Дж.Тейлор , построена на основе Миннесонского многопрофильного опросника и направлена на исследование личностной тревожности .</p>	Просветительская в виде лекции с элементами тренинга	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители, родители учащихся 7 классов	<p>Просветительская работа с родителями в виде лекций и родительских собраний с элементами тренингов.</p> <p>Основной целью, которых является обратить внимание на осознание реакций ребенка на родительские стимулы, проживание чувств и ощущений, отреагирования на свои детские обиды, осознание типа воспитания в семье, совместный поиск конструктивных решений сложных ситуаций.</p> <p>Формулирование родителями своих выводов.</p> <p>А также комплексный подход в оказании помощи учащимся в обучении подростков конструктивному выражению чувств, приемам принятия решений в конфликтных ситуациях сформировать социальные навыки, снизить уровень тревожности посредством повышения уровня самооценки.</p>

**Социально-психологическая программа занятий по коррекции акцентуаций характера подростков
« Я в ответе за свою жизнь »**

6.	<p>1.Занятие- Вводное «Что я знаю о себе»?</p> <p>-Представление ведущего.Знакомство (упражнения) Я люблю; Я не люблю) (сидя в кругу на стульях обучающиеся говорят о том, чем любят и чем не любят заниматься, чем нравится заниматься, а чем</p>	Классно-урочная, диалог с элементами тренинга	Ноябрь 2 часа	Педагог-психолог	<p>1. Создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу.</p> <p>2. Продемонстрировать компетентность ведущего в предмете курса.</p> <p>3. Выяснить ожидания участников группы относительно предлагаемых занятий .</p>
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	нет. - Упражнение “Ассоциации”. - Обсуждение темы “Правила групповой работы”. - Быстрый круг “Для чего нужны правила группы?”. - Упражнение “Принятие правил работы группы”. - Упражнение “Выяснение ожиданий учащихся”. Итоговый круг “Интересное-полезное”				
7.	2.Занятие-Жизненные ценности. «Что такое жизнь»? Кто «Я»? Какой «Я»?	Мини-лекция. Проектная деятельность с элементами тренинга.	Ноябрь 2 часа	Педагог-психолог	помочь подросткам понять, что такое жизнь, и осуществить выбор ценностей.
8.	3.занятие-Моицели в жизни.	Мини-лекция. Проектная деятельность с элементами тренинга.	Ноябрь 2 часа	Педагог-психолог	помочь подросткам понять, «Чего хочу? Мои цели в жизни»?
9.	4.Занятие - Самооценка.	Класно-урочная, диалог.	Ноябрь 2 часа	Педагог-психолог	Показать важность формирования реалистических представлений
10.	5.Занятие-Коммуникативные и организаторские способности Опросник Коммуникативных и организаторских склонностей (КОС). Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение». Упражнение «Дары Волхвов»	Тестирование Методы моделирования в виде групповой работы, («мозговой штурм») с элементами исследовательской и проектной деятельности. Упражнение с элементом тренинга	Декабрь 2 часа	Педагог-психолог	Определение уровня коммуникативных и организаторских способностей школьников (КОС). Выработка навыка принятия коллективного решения, обручение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи. Получаем информацию о доминировании в группах. Проявляются развитые коммуникативные и организаторские способности или их отсутствие. Развитие доброжелательного отношения друг к другу.
11.	6.Занятие - Мотивация на успех.	Мини-лекция.	Декабрь 2 часа	Педагог-психолог	Определить уровень личных потребностей в достижении успеха школьников.

	Тест Мотивация на достижения успеха Упражнение «Преграда», Упражнение «Стратегия успеха»	Тестирование проблемно-поисковые задачи с игровыми методами			Развитие навыка планирования, определения цели и осознания препятствий на пути ее достижения, повышение веры в собственные силы.
12.	7. Занятие – конфликт . Решение конфликтов конструктивным способом.	Мини-лекция. «Конфликт. Дискуссия. Формирование представлений о конфликте и о способах его разрешения .Выработка установки на конструктивное разрешения конфликта»	Декабрь 2 часа	Педагог-психолог	Показать конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций.
13.	8.Занятие-«Понятие стресс и способы борьбы со стрессом» Тест «Умеете ли вы справиться со стрессом?».	Класно-урочная. Дискуссия Тестирование	Декабрь 2 часа	Педагог-психолог	Познакомить участников с понятием стресса, помочь осмыслить собственный опыт борьбы со стрессом.
14.	9 занятие- «Понятие агрессии. Конструктивная и неконструктивная агрессия»	Мини-лекция. «Конфликт. Дискуссия. Формирование представлений о конфликте и о способах его разрешения .Выработка установки на конструктивное разрешения конфликта»	Январь 2 часа	Педагог-психолог	Сформировать установку на неагрессивное общение . Обучить распознаванию собственной агрессии и агрессии других людей. Обучить способам разрядки чувств, провоцирующих агрессивное поведение.
15.	10.занятие- «Темперамент» Упражнение «Темперамент и свойства нервной системы» Определение типа темперамента модификация Личностного опросника Г. Айзенка)	Класно-урочная Мини-лекция. Методы моделирования элементами исследовательской деятельности Тестирование	Январь 2 часа	Педагог-психолог	Знакомство с типами людей(Четыре темперамента):сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Научиться применение знания полученные о типах темперамента в повседневной жизни «какие характеристики точнее всего описывают ваш темперамент, темперамент ваших родителей, вашего лучшего друга или подруги, соседа по парте» Определить преобладающий

					тип своего темперамента
16.	11.занятие-«Самопрезентация» Упражнение «Ларец пожеланий».	Дискуссия Упражнение с элементом тренинга	Январь 2 часа	Педагог-психолог	развивать представления об успешности уверенного поведения в любой жизненной ситуации и деятельности.
17.	Контрольный комплексный диагностический срез детей подросткового возраста обучающихся в 7 класса	Класно-урочная . Опросники; тестирование; наблюдение; С использованием диагностического инструментария в компьютерном варианте	Февраль	Педагог-психолог	Выявить акцентуации характера , определить уровень тревожности , самооценки подростков . С целью разработки и проведения коррекционных мероприятий акцентуаций характера.
18.	Анализ результатов	1.Сделать выводы относительно полученных результатов исследования; 2.Сделать математическую статистическую обработку данных нашего исследования.	Февраль-март	Педагог-психолог	Анализ динамики акцентуаций характера детей подросткового возраста и эффективности использованной программы Психолого-педагогической коррекции акцентуаций характера подростков «Я в ответе за свою жизнь»

Содержание программы социально-психологической коррекции акцентуаций характера подростков « Я в ответе за свою жизнь »

Занятие 1. Вводное. Что я знаю о себе?

*Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.*

Франсуа Вийон

Цели занятия: Ориентировать на важность формирования реалистичных представлений о себе для дальнейшего становления личности, способной к дальнейшему самообучению, самовоспитанию, саморазвитию и личностного роста участников программы социально-психологической коррекции акцентуаций характера подростков « Я в ответе за свою жизнь »

Задачи:

1. Создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу.
2. Продемонстрировать компетентность ведущего в предмете курса.
3. Выяснить ожидания участников группы относительно предлагаемых занятий.

План занятия:

1. Представление ведущего. Знакомство (упражнения) Я люблю; Я не люблю. (сидя в кругу на стульях обучающиеся говорят о том, чем любят и чем не любят заниматься, чем нравится заниматься, а чем нет.
2. Упражнение “Ассоциации”.
3. Обсуждение темы “Правила групповой работы”.
4. Быстрый круг “Для чего нужны правила группы?”.
5. Упражнение “Принятие правил работы группы”.
6. Упражнение “Выяснение ожиданий учащихся”.
7. Итоговый круг “Интересное-полезное”.

Ход занятия

1. Представление ведущего

Здравствуйте. Меня зовут “” (ФИО полностью). Вы можете звать меня “*” (имя, которое предпочитает ведущий, или имя и отчество).*

Я буду вести у вас занятия, посвященные разнообразным вопросам.

Мне “.....” лет. По специальности я педагог-психолог

Я работаю в нашей гимназии.

Пояснение для ведущего

Далее можно сказать несколько слов о своем семейном положении, увлечениях и привычках (что помогает уменьшить дистанцию с аудиторией, так что следует всегда рассказывать об этом, если ведущий не чувствует себя слишком дискомфортно). Представляется второй ведущий (если он есть). Затем непременно следует обозначить те условия, в которых будет проходить данный курс занятий, а именно назвать количество занятий, место и время их проведения, расписание и другие необходимые формальные условия.

Мне очень бы хотелось, чтобы наши занятия были больше похожи на дружеские доверительные беседы. Поэтому большую часть времени вы будете сидеть не за партами, а в кругу. На наших занятиях не будет никаких отметок, экзаменов и т.д. Ваши успехи будут определяться тем, насколько хорошо вы будете себя чувствовать здесь. А если чувствовать себя вы будете спокойно и надежно, то значит, мы с вами сможем поговорить о самых разнообразных, в том числе сложных и важных темах.

Я надеюсь, что занятия будут вам интересны. Например, у нас будет много игровых моментов. По крайней мере, по одной игре на каждом занятии. Игры будут проводиться

по-разному. Чтобы вы получили представление о том, как это примерно будет происходить, мы сейчас сыграем в “Знакомство”.

2. Игра-активатор “Знакомство”

Правила игры таковы: ведущий и все ученики по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества могут быть как позитивные, так и негативные. Например: Валя – верность, воля; Саша – серьезность, смелость и т.д.

Во время этой и последующих игр необходимо всемерно поощрять учеников, даже если кто-то из них не слишком хорошо справляется с заданием. Не всем удастся быстро придумать подходящие качества, и именно эти ребята нуждаются в поддержке более всего. В конце концов, цель занятий – вовсе не идеальное выполнение заданий, а воспитание бережного отношения к своей личности и здоровью.

Вот видите, сколько хороших, приятных и полезных качеств есть у нас всех вместе. Есть, правда, несколько неприятных; зато люди, которые их назвали, обладают по крайней мере двумя хорошими: честностью и смелостью.

4. Упражнение “Ассоциации” на тему: «Что я знаю о себе?»

Для того чтобы легче было рассказывать, вы можете использовать такие обороты:

- *Мне кажется, что...*
- *Я считаю, что...*
- *Я точно знаю, что...*
- *Думаю, что...*

Всегда нужно помнить, что, кем вы ни были, ваш успех зависит от ваших целей, желаний и трудолюбия.

Участие в данной программе поможет вам разобраться в себе, осознать свои сильные и слабые стороны, узнать плюсы и минусы.

На каждом занятии вы будете узнавать что-то новое о себе, выполняя специальные задания и упражнения. Информация, полученная с помощью психологических тестов, является конфиденциальной, то есть секретной. Таким образом, первое условие нашей работы — конфиденциальность. Еще одно важное условие — искренность при ответе на вопросы. Если вы даете заведомо ложные ответы на вопросы, касающиеся вашего поведения в различных ситуациях, то результаты тестов будут недостоверны.

Большинство тестов основано на самооценке. Чтобы точно оценить свои возможности недостаточно иметь в своем распоряжении специально подобранные и проверенные методики. Необходимо знать ту шкалу, по которой мы себя оцениваем. А она у всех разная. Древние считали, что человек — мера всех вещей. Значит, сколько людей — столько и измерительных приборов?

Занятие 2.Жизненные ценности. Что такое жизнь?Кто «Я»? Какой «Я»?

*Действительно жить - это значит ,
располагая правильной информацией.*

Норберт Винер

Цель:помочь подросткам понять, что такое жизнь, и осуществить выбор ценностей.

Задачи:

1. выяснить, что включает в себя понятие «жизнь», и обсудить, в чем заключается смысл жизни;
2. научить анализировать свой личный духовный, нравственный, познавательный опыт, высказывать свои суждения открыто, искренне, тактично по отношению к другим;
3. подготовить подростков к самопознанию и самореализации.

Материалы: жетоны четырех цветов; видеофрагменты «Дерево», «Притча о любви»; наклейки для Лягушки и Принца; маршрутные листы «Мое дерево жизни»; диск с музыкальными фрагментами.

План занятия:

1. Беседа, тема которой волнует всех, «что такое жизнь и каков путь к себе». Звучит инструментальная музыка. Размышления о смысле жизни.
2. Упражнение по составлению своего «Дерева жизни»
3. Итоговый круг “Интересное-полезное”.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Беседа, тема которой волнует всех, «что такое жизнь и каков путь к себе?». Размышления о смысле жизни.

Звучит инструментальная музыка

Психолог. Сегодня мне бы хотелось пригласить вас к разговору, который волнует всех, о том, что такое жизнь и каков путь к себе. Еще древние говорили, что самый загадочный сфинкс — это человек. Как научиться понимать самого себя? Если спросить об этом каждого из вас, то мы получим разные ответы, и все вы будете по-своему правы, потому что каждый из вас индивидуален и неповторим. Дорога к себе — это нелегкий, но интересный путь. Мы задержимся на главных остановках этого пути.

Впрочем, один выбор вы уже сделали. Каким образом, спросите вы? Выбирая цвет жетона на входе, вы определили для себя место за одним из четырех столов и, конечно же, круг людей для общения. И это не всё.

Наверное, нет человека, который хоть раз не задумался бы о том, зачем он живет. От ответа на этот вопрос зависит многое в жизни человека. В чем же он, этот смысл жизни? Для разных людей он в разном. Для одного — это любовь, для другого — благосостояние, для третьего — любимая работа, для кого-то — семья. Кто-то живет для других, кто-то печется только о себе. Попробуем поразмышлять о смысле жизни.

По цвету жетона вы распределились по группам, то есть таким образом вы еще и выбрали одну из точек зрения на смысл жизни. Девизы:

- 1-й стол — найти свое место в жизни, свое призвание;
- 2-й стол — познать себя, окружающий мир;
- 3-й стол — жить ради удовольствия;
- 4-й стол — жить для людей.

И сейчас вам надо будет защитить ту точку зрения, которая досталась каждому столу, независимо от того, как вы сами к ней относитесь. Постарайтесь привести как можно больше аргументов за эту точку зрения.

В течение 5 минут идет обсуждение за столами. Затем ребята высказываются.

Психолог. Если бы вам изначально были известны точки зрения о смысле жизни, то какой выбор вы бы сделали? У вас есть возможность пересесть за стол, девиз которого более всего вам подходит.

(Ребята пересаживаются в соответствии со своей точкой зрения и комментируют свой выбор.)

Слушая ваши точки зрения, я подумала, а что бы я ответила на вопрос «Что такое жизнь для меня?». Можно было бы сказать, что жизнь — это дорога с движением в одну сторону или поезд, который никогда не возвращается обратно. Еще хочется привести цитату, которая выражает мое отношение к жизни: «Жизнь по природе своей диалогична, жить — значит участвовать в диалоге, вопрошать, ответствовать, соглашаться... В этом человек участвует весь и всей своей жизнью: глазами, губами, руками, душой, всем телом, поступками». Это слова замечательного философа и писателя М.М. Бахтина.

А как бы вы ответили на вопрос: «Что такое жизнь?»

(Ответы школьников.)

В жизни много прекрасных вещей. За что вы любите жизнь?

(Ответы школьников.)

Но жизнь — это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое. Хочу, чтобы вы послушали стихотворение, которое произвело на меня потрясающее впечатление. Его написала мать Тереза, известный религиозный и общественный деятель, основательница ордена милосердия.

ЖИЗНЬ

Жизнь — это вызов, прими его.
Жизнь — это долг, исполни его.
Жизнь — это игра, сыграй в нее.
Жизнь бесценна, береги ее.
Жизнь — это богатство, храни его.
Жизнь — это таинство, познай его.
Жизнь — это обещание, исполни его.
Жизнь — это скорбь, преодолей ее.
Жизнь — это песня, спой ее.
Жизнь — это борьба, прими ее.
Жизнь — это трагедия, перебори ее.
Жизнь — это возможность, не упусти ее.
Жизнь — это красота, восхищайся ею.
Жизнь — это блаженство, вкуси его.
Жизнь — это мечта, реализуй ее.
Жизнь — это приключение, испытай его.
Жизнь — это удача, поймай ее.
Жизнь -- драгоценна, не разрушай ее.
Жизнь — это борьба, борись за нее.

Психолог. Жизнь воспринимается каждым из нас по-своему, по-особенному. И это правильно! Именно этим объясняются разнообразные способы выражения жизни

Для кого-то жизнь — это песня Для кого-то жизнь — это танец.

А с чем бы вы сравнили жизнь человека?

(Ответы школьников.)

2. Упражнение по составлению своего «Дерева жизни»

Я предлагаю вам сравнить жизнь с деревом (демонстрируется «Дерево»), потому что в нем есть побеги — это события, которые с вами происходят: появляются новые побеги, но это всегда продолжение старых веток, дерево сбрасывает листья осенью, но весной опять покроется листьями, очень похожими на прежние.

(Работа по составлению своего «Дерева жизни» идет поэтапно, согласно предложенному маршрутному листу и по мере обсуждения основных моментов дороги к себе.)

Перед вами лежит маршрутный лист «Мое дерево жизни». Расположите на нем по степени важности, что служит для вас опорой в жизни:

- родители,
- здоровье,
- образование,
- хобби,
- друзья,
- работа,
- собственные силы (знания, умения, навыки).

Многие не могут определить свои цели. Мне кажется, они просто плохо представляют себе, что это такое. Давайте разберемся с этими понятиями.

- Жизненные цели — что это такое?
- Зачем нужно ставить перед собой цели?
- Какие бывают цели в жизни? (Ответы школьников.)

Запишите свою жизненную цель на «Дереве жизни».

Но даже самая красивая цель может быть человеком отвергнута, если для достижения ее нужно поступиться принципами. Жизненные принципы — это убеждения, взгляд на вещи, жизненные правила. Есть люди, которые руководствуются жизненными принципами на основе десяти христианских заповедей. Есть люди, которые руководствуются другими

принципами, например: «Человек человеку — волк», «Не верь, не бойся, не проси», «Бери от жизни все!», «После нас — хоть потоп!» и пр.

■ Можете ли вы привести примеры своих жизненных принципов?

(Участники записывают свои принципы жизни в маршрутном листе на корнях дерева.)

Как вы думаете, важно ли познание человеком самого себя?

(Ответы школьников.)

Дорога к самому себе — это дорога в целую жизнь.

Сейчас предлагаю вам ответить на вопрос: «Кто вы?»

Два участника по желанию говорят монологи. (принца и лягушки)

ПРИНЦ

Мы, принцы, не считаем себя лучше или хуже других. Мы независимы и самостоятельны. Принцы никогда не притворяются, что знают всё. Мы можем чего-то не знать, не уметь, но это не принижает нас в собственных глазах. Мы можем ошибаться, терпеть поражение, но не теряем самоуважения и уверенности в себе. Мы уважаем чувства других, но не позволяем манипулировать собой, не решаем задругих их проблемы. Мы наслаждаемся своими успехами, но не чувствуем при этом вины и не завидуем другим.

ЛЯГУШКА

Мы, лягушки, беспомощны и зависимы от окружающих. Мы непрестанно жалуемся. В отличие от Принца, мы не живем в настоящем, а убиваем время, ожидая будущее или вспоминая прошлое. Мы не умеем анализировать, плохо ориентируемся в происходящем, придумываем иллюзорный мир и пытаемся манипулировать людьми, обвинять их. Лягушки во всем сомневаются — в своем праве на жизнь, в праве дышать, есть, пить, любить, быть любимыми. Мы чрезмерно зависим от мнения других людей, не доверяем себе. В наших бедах виноваты окружающие, условия жизни, мы разочарованы в других людях, в себе, мы не ищем выхода...

Психолог. Отвечая на вопрос «Кто вы?», вы сделали выбор, который в наибольшей степени характеризует вас.

1. Кому легче и лучше живется из представленных вам героев?
2. Когда мы становимся Лягушкой, а когда — Принцем?

(Ответы школьников.)

«Лягушками» рождаются, а «Принцами» становятся. Это превращение зависит от нас, от того, как мы познаем себя и стремимся ли к самосовершенствованию.

(Участники на стволе «Дерева жизни» располагают «Лягушку» или «Принца» в зависимости от того, какой они сделали выбор.)

Что такое ценность? На маршрутных листах написано слово **ЦЕННОСТЬ** по буквам, вертикально. Попробуйте истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

(Каждый на листе «Дерево жизни» пишет слова и словосочетания (3 минуты). Затем по желанию участники могут зачитать свои варианты ответов. Педагог-психолог показывает слайд со своим вариантом ответа.)

Ветви дерева — это ваши ценности. Запишите их.

(Школьники записывают ценности на маршрутном листе.)

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ. Послушайте внимательно! «Нельзя человеку без этого жить. Она всегда сама в нем просыпается и им овладевает. Нам не дано произвольно распоряжаться, в нашем внутреннем мире, удалять одни душевные силы, заменять их другими и насаждать новые, нам не свойственные. Можно воспитывать себя, но нельзя сломать себя и построить заново по своему усмотрению. Нам не дано с ней справиться, но жить без нее тоже не дано».

О чем я говорю? (Ответы.)

Попытайтесь ответить на мой вопрос:

Как вы думаете, наша жизнь будет полноценной без любви? И можно ли сказать, что главным законом человеческой жизни была и остается **ЛЮБОВЬ**.

Почему мы заговорили о любви, когда тема нашей встречи «Дорога к себе»?

(Ответы.)

Наша жизнь невозможна без эмоций и чувств. Отметьте на лепестках цветка, какие эмоции и чувства сопровождают вас по дороге вашей жизни.

(Участники на лепестках цветка записывают эмоции и чувства.)

На протяжении всей жизни мы являемся носителями разных социальных ролей. Листья на «Дереве жизни» — это ваши социальные роли. Напишите все роли, какие вы выполняете.

(Участники записывают на листьях свои социальные роли.)

И последнее, что мы можем отметить на «Дереве жизни»: его плоды, то есть поступки. Желательные поступки напишите на целом яблоке, а нежелательные — на испорченном яблоке.

(Участники выполняют задание.)

Вот вы и составили свое «Дерево жизни». У каждого оно индивидуальное и неповторимое.

В жизни и общении есть две столбовые дороги. Одна широкая, но неосвещенная. На ней то и дело встречаются булыжники страха и отчаяния, иногда дорогу преграждают завалы зависимости, озлобленности. Пешеходов на ней уйма, но ты все время спотыкаешься о камни отчужденности и одиночества. Прорываясь через заросли обид, вины, ты устало сталкиваешься с дороги того, кто слабее. В конце концов, и тебя эта дорога вымотает и разрушит.

Вторая дорога — длинная, светлая, на ней горят фонари веры и уверенности. Прохожие слышат не только то, что ты говоришь, но и то, что чувствуешь. По сторонам красиво подстриженные газоны поддержки и взаимовыручки, а на клумбах ярко пламенеют цветы любви, доверия и прощения. Уютную тень усталому путнику дают деревья взаимопонимания и душевного спокойствия. Возможно, дорога эта тоже утомит, но не разрушит.

Выбор дороги зависит от нас.

В завершение практикума участникам дарят значки с изображением цветной зебры, девиз которой «Пусть в твоей жизни будет, как можно меньше черных полос!».

Удачи

Список литературы по программе.

1. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. — М.: Первое сентября, 2003.
2. Морозов А.В. Деловая психология. (учебник для Вузов), С-Петербург, 2000 г.;
3. Обозов Н.Н. Психология взрослого человека. (Методическое пособие) .С-Петербург. 1997 г.;Обозов Н.Н. Психологическая культура отношений. (методическое пособие) .С-Петербург. 2001 г.;
4. Резапкина Г.В. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов» М.2005 год:
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2006.
6. Родионов В., Ступницкая М.. № 5-6/2011Школьный психолог, Первое сентября, 2011г.
7. Силина О. № 7-9/2011Школьный психолог, Первое сентября, 2011г.
8. Толстик С. № 5-8/2011Школьный психолог, Первое сентября, 2011г.
9. РэймонБёрк, Линда Ф. Шухман Перевод с английскогоМариныБадхен и Татьяны Балашовой Редактор Татьяна Балашова «Воспитание на основе здравого смысла»:Руководство для тренеров 2001 г.
10. Карнеги. Как научиться выступать публично, оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить. М. 1994.- 720 с.
11. Козлов Н.И. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни.- М.: АСТ-Пресс, 1997.- 480 с.
12. Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить, или психология личностного роста. – М.: АСТ-Пресс, 2000,-352 с.
13. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. - М.: АСТ-Пресс, 1998. –320 с.
14. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2004. –256 с.
15. Малкина –Пых И.Г. Возрастные кризисы , Справочник практического психолога (основы психодиагностики; тренинги для детей и подростков; Индивидуальная и групповая терапия).М. ЭКСМО, 2004 г- 896с.
16. Хеллингер Б. Порядки любви. М., Издательство Института психотерапии, 2000
17. Петрушин С. Некоторые секреты открытого общения. «Школьный психолог» выпуск 3(15), М. Чистые пруды, 2007г
18. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-Пресс, 1998,- 376 с.
19. «Современные трехнологии первичной профилактики наркомании ВИЧ –инфекции в образовательной среде в контексте требований ФГОС» Министерство образования и науки (РФ) . Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области профилактики аддиктивного поведения у детей и молодежи» Москва-Якутск , 2012 г.

Рекомендуемая литература для педагогов.

1. Закон РФ «Об образовании» ФЗ- 273 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12 2012 г.

2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 103 от 20.07.2000.
3. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 10 ноября 1969г.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.,1986.- 440с.
5. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. - М.: Академия, 1996. – 192 с.
6. Игры _ обучение, тренинг, досуг... /Под ред. В.В. Петрусинского// В 4-х книгах. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
7. Козлов Н.И. Личность и судьба. –М.: СИНТОН, 1997.-63 с.
8. Козлов Н.И. Мир общения . –М.: СИНТОН, 1997.-60 с.
9. Козлов Н.И. Мой след в жизни. –М.: СИНТОН, 1995.-74 с.
10. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. - М.: АСТ-Пресс, 1998. –320 с.
11. Козлов Н.И., Устинов Д.Ю. Практическая психология на каждый день. – М.: Синтон, 1997. – 107 с.
12. Козлов Н.И. Синтон – минимум. – М.: Синтон, 1997.-28 с.
13. Козлов Н.И. Формула личности. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999 – 368с.
14. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс, 1993. – 240 с.
15. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ под ред. И.В.Дубровиной. М.: Изд. Центр «Академия», 1995.- 130 с.
16. Сизанов А.И. Психологические игры: какие мы на работе и дома, - Минск, Высшая школа, - 1995. – 301 с.
17. РэймонБёрк, Линда Ф. Шухман Перевод с английского МариныБадхен и Татьяны Балашовой Редактор Татьяна Балашова «Воспитание на основе здравого смысла»:Руководство для тренеров 2001 г.
18. Петрушин С. Некоторые секреты открытого общения. «Школьный психолог» выпуск 3(15), М. Чистые пруды, 2007г
19. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-Пресс, 1998,- 376 с.

Рекомендуемая литература для детей

1. Вачков И.В. Приключения во внутреннем мире: Психология для старшеклассников. – М.: Академия, 1996. – 96 с.
2. Карнеги Д.. Как научиться выступать публично, оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить. М. 1994.- 720 с.
3. Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить, или психология личностного роста. – М.: АСТ-Пресс, 2000,-352 с.
4. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. - М.: АСТ-Пресс, 1998. –320 с.
5. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-Пресс, 1998,- 376 с.
6. Психологические тесты для тинейджеров / Сост. Т.В.Орлова. – Киев, 1996. – 190 с. (Популярная психология).

Рекомендуемая литература для родителей.

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. А.Б. Орлова. (Школа для родителей). – М.: Семья и школа, 1995. – 204 с.
2. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. - М.: Академия, 1996. – 192 с.
3. Карнеги. Как научиться выступать публично, оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить. М. 1994.- 720 с.
4. Козлов Н.И. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни.- М.: АСТ-Пресс, 1997.- 480 с.
5. Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить, или психология личностного роста. – М.: АСТ-Пресс, 2000,-352 с.
6. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. - М.: АСТ-Пресс, 1998. –320 с.
7. Козлов Н.И. Философские сказки для обдумывающих житье, или Веселая книга о свободе и нравственности. – М.: АСТ-Пресс, 1999.- 432 с.
8. Козлов Н.И. Формула личности. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999 – 368с.
9. Куликов Л. Мозаика радости: советы психолога на каждый день. – СПб.: Питер Пресс,1997. – 416 с. (серия «Сам себе психолог».
10. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. Психологическая работа с родителями. – М.: Генезис, 2004. – 176 с.
11. Рахматшаева В.А. Грамматика общения. (Школа для родителей). – М.: Семья и школа, 1995. – 190 с

Приложения

Приложение к коррекционной программе 1

Памятка для учащихся

«Мир начинается с меня: как я отношусь к миру, так он будет относиться ко мне»

1. Не унывай, все поправимо, если ты умен, трудолюбив и упорен. Не бойся. Кто боится, тот уже проиграл. Побеждают отважные.
2. Трудись ! трудолюбие - источник всех успехов, источник уважения людей. Все остальное временно, не надежно, не истинно. Только трудолюбие возводит дома, плотины, и только оно созидает!

3. Думай, прежде чем совершить поступок и думай, уже совершив его. Думая, прежде чем поступить, так или иначе, ты не совершишь ошибки. Думая и после совершения поступка, оценивая его ты, накапливаешь опыт и становишься умнее.
4. Избегай злых людей. При слишком близком и долгом контакте со злом оно передается от человека к человеку как инфекционное заболевание.
5. Не лги. Ко лжи привыкают. Солгав однажды, ты будешь лгать и впредь. Солгав однажды . ты надолго, если не навсегда , теряешь доверие, уподобляясь тому пастушку, который обманывал , обманывал , и в результате, ему не поверили, когда волки действительно напали на стадо.
6. Научись смотреть на себя и на свои поступки как бы со стороны, так, как видят тебя и твои действия люди. И ты избежешь многих дурных поступков, изменишься к лучшему.
7. Будь благодарен родителям, бабушке, дедушке, учителям, врачам- людям , сделавшим тебе добро.
8. В древней Персии неблагодарность наказывалась, как тяжкое преступление. Слушай старших , ты избежишь многих бед
9. Признавайтесь себе в сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
10. Никогда не говорите о себе плохо , за вас это сделают другие.
11. Позволяйте себе расслабиться , прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
12. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
13. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
14. Подумайте какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
15. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполните свое решение.
16. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
17. Будь требователен к себе и снисходителен к другим
18. Всегда оставайся самим собой, иди своим путем. Если ты сегодня похож на Петю и идешь за ним, а завтра ты как – Коля, послезавтра как Толя, ты Петя-Коля-Толя, а в результате никто. Теряя себя, ты теряешь право даже на собственное имя, идешь не к тому, что надо тебе, а к тому, что надо другим.

Пример: Один учился в школе плохо, был ленив и привык к плохим отметкам, к лени. Другой работал старательно и привык старательно работать и это будут две разные судьбы. Один был в классе последним и смирился с тем, что его унижают; другой всеми силами добивался уважения к себе и привык к тому , что его уважают и это будут две разные судьбы. Человек только встречают по одежке , а далее его ценят , уважают или презирают за его личные качества.

И судьбу человека определяют его личные качества: ум, культура, доброта, стойкий характер, сила и ловкость, умение и знания. Развивая свой ум, повышая уровень культуры, укрепляя характер и силу воли, приобретая умения и навыки, будучи добрым и благожелательным , человек пожинает добрую судьбу.

Всего доброго!

Ролевая игра (для родителей).

Участники тренинга делятся на 3 группы.

Каждой группе дается своя ситуация.

Группы должны представить вариант ее завершения в виде театрализованной сценки.

1 – Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. А ваш ребенок устроил дома вечеринку с друзьями и дома все стоит вверх дном.

Ваши действия?

2 – Ваш ребенок возвращается домой гораздо позже согласованного с ним времени.

Ваши действия?

3. – Ваш ребенок вернулся домой, от него пахнет спиртным. Когда Вы говорите ему об этом – он отрицает.

Ваши действия?

Время 30 минут.

Обсуждение результатов ролевой игры.

Завершение ролевой игры – высказывания участников.

- Какая роль тебе досталась?
- Было ли тебе комфортно играть роль взрослого (подростка)?
- Знакомы ли тебе проигрываемые ситуации? Сталкивались ли Вы с ними?
- Что было легким в проблемной ситуации?
- Что было самым трудным в проблемной ситуации?
- Что Вы вынесли для себя из этой ролевой игры?

Рефлексивное оформление результатов тренинга.

Анализ результатов тренинга:

- 1) Достигнута ли цель тренинга?
- 2) Соблюдались ли правила?
- 3) Что дал данный тренинг каждому участнику и группе в целом?
- 4) Вопросы и комментарии участников тренинга.
- 5) Анкетирование участников тренинга.

РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



Тематическое родительское собрание - «Стратегии семейного воспитания»

10 ОШИБОК В ВОСПИТАНИИ

1. Безразличие: *«Делай что хочешь, мне всё равно»*
2. Обещание больше не любить: *«Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить»*
3. Слишком много строгости: *«Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я главный(ая)»*
4. Детей надо баловать: *«Я сделаю это сам(а). Ребенку это пока не по силам»*
5. Навязанная роль: *«Мой ребёнок – мой лучший друг»*
6. «Наполеоновские» планы: *«Мой ребёнок будет заниматься музыкой (теннисом, живописью), я не позволю ему упустить свой шанс»*
7. Денежная: *«Больше денег – лучше воспитание»*
8. Слишком мало ласки: *«Поцелуи и прочие нежности не так уж важны для ребёнка»*
9. Ваше настроение: *«Можно или нет? Это зависит от настроения»*
10. Слишком мало времени для воспитания ребёнка:
«К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя»

РОДИТЕЛЬ! С ТЕБЯ ЛЕПИТСЯ ПЕРВООБРАЗ МИРА.
ГЛУБИНА ОТПЕЧАТКА, ОСТАВЛЯЕМОГО ТОБОЙ В ДУШЕ, НИКАКОМУ СРАВНЕНИЮ
НЕ ПОДДАЁТСЯ – СИЛЬНЕЕ ЭТОГО ТОЛЬКО САМА **ПРИРОДА**

Занятие 1. Вводное. Что я знаю о себе?

*Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.*
Франсуа Вийон



Занятие 2. Жизненные ценности. Что такое жизнь? Кто «Я»? Какой «Я»?

*Действительно жить - это значит,
располагая правильной информацией.*
Норберт Винер



*«Человек без цели похож на корабль,
у которого нет руля и компаса,
он меняет свое направление
с каждой переменной ветра»*
С. Спайлс



Занятие 5. Коммуникативные и организаторские способности

*Жизнь в обществе невозможна без взаимных уступок
Джонсон Сэмюэль*



8. Занятие – «Конфликт. Решение конфликтов конструктивным способом»



Занятие 6. Мотивация на достижения успеха

*Если вы хотите добиться успеха,
вы должны сами принимать решения.*

Харри Роузен



Занятие 4 . «Самооценка»

*Часто встречаются люди,
которые не осознают,
в чем их собственная сила*

Н.Энкельманн

Познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть.

Томас Манн



Занятие 10 «Темперамент».

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни — меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, — холериком, и, наконец, в исполнении решений — флегматиком.

В. Вундт



11. занятие- «Самопрезентация»

Чтобы понравиться другим, нужно говорить с ними о том, что их занимает, уклоняться от споров о предметах маловажных, редко задавать вопросы и ни в коем случае не дать им заподозрить, что можно быть умнее, чем они.

Ларошфуко

Если вы хотите добиться от жизни чего-то значительного, недостаточно просто действовать- надо еще и мечтать; недостаточно просто планировать- надо еще и верить.

А. Франс

