Министерство образования и науки Республики Адыгея
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Адыгея
«Центр дополнительного образования детей Республики Адыгея»

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»:
И.о. директора РЦДОД
_____ Валуева Н.Н.
Приказ №251 от 5 декабря 2019г.
Принят на заседании Педагогического совета
Протокол № 2 от 4.12.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Азбука Успеха»

Направленность	*социально-педагогическая*
Срок реализации программы	3 *года*
Вид программы	*Авторская*
	Паатова М.Э., доктор пед. наук, доцент *ФГБОУ ВО «АГУ»* Шебанец Е. Ю., канд. психол. наук, доцент *ФГБОУ ВО «АГУ»*
Возраст обучающихся	*11-18 лет*

г. Майкоп, 2019 г.

Содержание

Раздел № 1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Содержание программы: учебный (тематический) план	6
	1 год обучения (начальный уровень)	8
	2 год обучения (базовый уровень)	8
	3 год обучения (продвинутый уровень)	8
1.3.	Содержание учебного (тематического) плана программы	10
	1 год обучения (начальный уровень)	12
	2 год обучения (базовый уровень)	15
	3 год обучения (продвинутый уровень)	17
Раздел № 2.	Формы аттестации и оценочные материалы	22
Раздел №3.	Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	25
	Список литературы	24
	Приложение 1	25
	Приложение 2	64
	Приложение 3	86
	Приложение 4	118

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Обоснование программы.

Программа формирования социальной инициативности и гражданской активности в рамках дополнительной и общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука успеха» является новаторским решением включения в систему образования важного недостающего элемента – формирования у подрастающего поколения стремления к самоопределению (профессиональному, личностному, социальному). Российское государство испытывает острую необходимость в жизнеспособном подрастающем поколении, способном к конструктивному самоопределению в новых условиях современного общества, готовом преодолевать трудности и кризисы, позитивно развиваться, продуктивно взаимодействовать в разных социальных группах, самостоятельно принимать решения, нести ответственность за результаты своих решений по жизненному самоопределению.

Программа **«Азбука Успеха»** позволяет обучающимся освоить навыки конструктивного общения с окружающими, построения гармоничных отношений с окружающими, способности достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха. Стремление обучающихся стать успешным, формирование у них социальных компетенций в современных условиях неопределенности имеет важное практическое значение, так как отражает создает условия для успешной социальной адаптации после выхода из стен общеобразовательной организации. Приобретая знания по программе «Азбука Успеха» обучающиеся получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними. Данная программа способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных психологических и социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Дети и подростки получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям.

Направленность программы – социально-педагогическая.

Степень авторства: модифицированная.

Новизна программы. Программа **«Азбука успеха»** представляет из себя новое содержание образования: практико-ориентированная, трудовая, игровая, состязательная, событийная, мотивирующая педагогика стимулирует личностный рост школьника: профессионализм, поиск призвания, разные культурные практики. Позволяет охватывать категорию «трудных детей», которые не смогли проявить себя в традиционном образовании, но получают возможность получить профессию и стать специалистами в той или иной области.

Актуальность программы обусловлена тем, что позволяет сформировать стремление обучающихся к профессиональному, личностному и социальному самоопределению, является мотивирующим механизмом, уникальным образовательным инструментом, а также открытой системой оценки личностного развития учащихся.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации профессиональной деятельности.

Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов - личный опыт, интересы, увлечения участников.

Целевой эффект программы:

– создание условий для формирования у обучающихся умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, предупреждения асоциального поведения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, формирование психологической культуры в детско-подростковой среде;

– развитие социальной компетентности и социальной активности обучающихся;

– интеграция образования, науки, бизнеса, профессиональных сообществ в работу по обучению школьников основам личностного роста;

– создание условий для позитивного саморазвития, профессионального и личностного самоопределения, стремления быть успешным в современном мире.

Адресат: обучающиеся 5-10 классов, в возрасте 11 – 18 лет. Набор в группы производится по желанию ребенка.

Объем программы – Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме 432 часа (144 часа - 1 год обучения, 144 часа – 2 год обучения, 144 часа – 3 год обучения).

Формы и режим занятий.

Форма обучения **–** очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17.) групповая.

Форма организаций занятий: урок-семинар, урок-практикум, занятие с элементами тренинга, мастер-класс, участие в проектной и конкурсной деятельности.

Методы и приёмы обучения: групповые дискуссии, разбор и анализ жизненных ситуаций, беседа, лекции, рассказ, метод «мозгового штурма», проектная деятельность, «диалог на равных», практические упражнения, игры, тренинги, включающие изученный теоретический материал, но позволяющие оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях.

Формы подведения итогов: участие обучающегося в проектах и конкурсах РДШ, заключительный проект (или др. мероприятие по выбору).

Режим занятий – программа предполагает проведение двух занятий в неделю продолжительностью 2 часа.

Год обучения	**Количество занятий в неделю**	**Продолжительность занятий**	**Недельная нагрузка**	**Итого**
1 год	2	2 часа (80 минут)	4 часа	144 часа
2 год	2	2 часа (80 минут)	4 часа	144 часа
3 год	2	2 часа (80 минут)	4 часа	144 часа
Итого				432 часов

Цель: формирование способности к рефлексии, самооценки; формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность; формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

***Основные задачи*:**

Обучающие:

– формирование теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;

– научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);

– учить планированию и проведению мероприятий, развивающих лидерские и творческие качества, навыки коммуникации, творческого и критического мышления.

Развивающие:

– развивать адекватное понимание самого себя и коррекция самооценки;

– развивать творческие и организаторские способности обучающихся;

– развивать навыки работы в группе, в команде;

– развивать умения ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;

– развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;

– развивать умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

Воспитывающие:

– формировать умение действовать в интересах совершенствования своей личности;

– формировать интерес к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;

– формировать умение анализировать проблемы взаимоотношений между людьми и находить их оптимальные решения;

– способствовать формированию и развитию навыков самостоятельного и осознанного принятия решения.

Планируемые результаты.

Личностные - у обучающихся будут сформированы:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

– способствовать овладению навыками профессионального мастерства;

– коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

– критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания;

– способность продолжать изучение технологии организации туристских путешествий, осуществляя сознательный выбор своей индивидуальной траектории учения.

Предметные - обучающиеся научатся:

– самостоятельно разрешать проблемные ситуации;

– конструктивно общаться с окружающими;

– строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;

– учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;

– рефлексировать свое поведение;

– самовыражению в различных жизненных ситуациях;

– анализировать ситуации общения;

– научатся понимать себя, а, следовательно, найдут путь к другому – сверстнику, родителю, учителю, что, в свою очередь, будет способствовать профилактике асоциального поведения и формированию позитивного образа жизни.

Обучающихся получат возможность научиться:

– использовать интернет ресурсы для отбора и структурирования необходимой информации;

– использовать навыки поисково-исследовательской деятельности;

Метапредметные

Интеллектуальные - обучающиеся научатся:

– выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

– формирование способности к проектированию.

Обучающиеся получат возможность научиться:

– определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

– осуществлять промежуточный контроль выполнения проекта;

– формулировать промежуточные цели и задачи проекта.

Коммуникативные:

учащиеся научатся:

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

– работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– работать индивидуально;

– презентовать результат проекта.

Учащиеся получат возможность научиться

– координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные:

учащиеся научатся:

– работать с информацией: поиск, запись, восприятие, в том числе средствами информационно-компьютерных технологий;

Формы оценки результатов:

– текущий контроль знаний в процессе индивидуальной и групповой беседы;

– тестирование по пройденному материалу;

– ведение «Сводной таблицы наблюдений»;

– самооценка обучающихся.

Формы предъявления результата:

– разработка проектов;

– выступление на встречах, чтениях, семинарах, конференциях.

Контроль реализации программы:

Текущее отслеживание образовательных результатов систематически осуществляется посредством наблюдения, анализа выполненных практических заданий, выполнения творческих работ, по результатам участия в конкурсах.

Итогом реализации программы является разработка и защита проекта.

1.2. Содержание программы: учебный (тематический) план «Начальный уровень» - 1-ый год обучения (144 часа)

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1.	*Вводное занятие. Знакомство с программой (3 ч.)*				
Тема 1.	Знакомство: «Кто Я?»	4	2	2	Выполнение практических заданий
Модуль 2.	*Психология успеха (44 ч.)*				
Тема 2.	Мой успех.	20	10	10	Выполнение практических заданий
Тема 3.	Формула успеха	24	12	12	Выполнение практических заданий
Модуль 3.	*Мотивация достижения успеха (96 ч.)*				
Тема 4.	Дневник личностных достижений и успеха	36	18	18	Выполнение практических заданий
Тема 5.	Общение без барьеров: умение общаться – составляющая успеха.	36	18	18	Выполнение практических заданий
Тема 6.	Создание своего имиджа	20	10	10	
	Итоговое занятие: «Дневник моих достижений и успехов»	4	-	4	Дневник личностных достижений и успеха»
	Итого:	144	70	74	

«Базовый уровень» - 2-ой год обучения (144 часа)

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1.	*Вводное занятие. Знакомство с программой (4 ч.)*				
Тема 1.	Знакомство: «Здравствуйте – это я!»	4	2	2	Выполнение практических заданий
Модуль 2.	*Азбука успеха (44 ч.)*				
Тема 2.	Жизнь без конфликтов	20	10	10	Выполнение практических заданий
Тема 3.	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	24	12	12	Выполнение практических заданий
Модуль 3.	*Эмоции и стресс (96 ч.)*				
Тема 4.	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями.	36	18	18	Выполнение практических заданий
Тема 5.	Саморегуляция: снятие стресса	36	18	18	Выполнение практических заданий
Тема 6.	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	20	10	10	
	Итоговое занятие: «Дневник моих достижений и успехов»	4	-	4	Дневник личностных достижений и успеха»
	Итого:	144	70	74	

«Продвинутый уровень» - 3-ий год обучения (144 часа)

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1.	*Вводное занятие. Знакомство с программой (4 ч.)*				
Тема 1.	Знакомство	4	2	2	Выполнение практических заданий
Модуль 2.	*Я+ УСПЕХ (44 ч.)*				
Тема 2.	Жизнь без конфликтов	10	5	5	Выполнение практических заданий
Тема 3.	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	12	6	4	Выполнение практических заданий
Тема 4.	Искусство – источник роста личности	12	6	6	Выполнение практических заданий
Тема 5.	Мой путь карьеры	12	6	6	Выполнение практических заданий
Модуль 3.	*Мой имидж (96 ч.)*				
Тема 6.	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями.	36	18	18	Выполнение практических заданий
Тема 7.	Саморегуляция: снятие стресса	36	18	18	Выполнение практических заданий
Тема 8.	Тайм - менеджмент	20	10	10	
	Итоговое занятие: «Дневник моих достижений и успехов»	4	-	4	Дневник личностных достижений и успеха»
	Итого:	144	70	74	

Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения («Начальный уровень»)

Отличительной особенностью первого года является формированию у обучающихся интереса к групповому общению, социальному взаимодействию, к работе в команде.

Задачи:

Обучающие должны уметь:

– ставить цели и правильно их формулировать;
– видеть шаги по их достижению;
– грамотно распределять время;
– понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений.

Развивающие:

– развитие речи, умения правильно выражать мысли;
– понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;
– владеть основными приёмами формирования команды;
– уметь подготовить и провести коллективное творческое дело;
– получить представления об основных типах и причинах конфликтов;
– знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие.

Воспитательные:

– воспитание самостоятельности при принятии решений;
– воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

Планируемые результаты:

Личностные:

– коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.

Метапредметные:

– обучающиеся разовьют универсальные учебные навыки: внимательного слушания, запоминания, сравнения;
– обучающиеся научатся связанно излагать полученную ими информацию об объекте или предмете.

Предметные

обучающиеся смогут:

– учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;
– рефлексировать свое поведение;
– анализировать ситуации общения;
– организовать и реализовать вместе с командой общий проект

Содержание учебного (тематического) плана

Модуль 1. Вводное занятие. Знакомство с программой. (4 ч.).

Тема 1. Знакомство: «Кто Я?»

Теоретические знания: Знакомство с целями и задачами курса. Правила техники безопасности, режимом занятий (2 ч.).

Практическая деятельность: упражнение: «Я и Мое имя», «Мое состояние», на личностное самоопределение «Кто Я?», анализ сказки «Лиса и козёл» (2 ч.).

Модуль 2. Психология успеха (44 ч.)

Тема 2. Мой успех (20 ч.).

Теоретические знания: Создание положительной мотивации к курсу. Теория понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность» (10 ч.).

Практическая деятельность: проработать решение 5 барьеров и сделать краткие записи, что получилось, что нет и почему, см. решения к барьерам. Составить ментальную карту «Моя успешность» (5 ч.).

Диагностический блок (констатирующий этап): Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Изучение потребности в достижении (Ю.М. Орлов) (5 ч.).

Тема 3. Формула успеха (24ч.).

Теоретические знания: «Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха (12 ч.).

Практическая деятельность: Какими качествами должен обладать успешный человек?

1. Что должен делать (сделать) человек, чтобы добиться успеха?

Свои ответы вы запишите в табличку:

Качества успешного человека	*Действия для достижения успеха*
1.	1.
2.	2.
3.	3.
…	…

3. Как Вы понимаете счастье? — Дайте развернутый ответ.
4. Что нужно для того, чтобы быть счастливым? — Дайте развернутый ответ.
5. Ответьте на вопрос: можно ли быть злым и одновременно счастливым? или: может ли злой человек быть счастливым? — Ответ аргументируйте.
6. Рассудите:

- Шопенгауэр: «Есть одна только врожденная ошибка — это убеждение, будто мы рождены для счастья».

- Короленко: «Человек создан для счастья как птица для полета».

7. Как Вы понимаете утверждение: - Правда хорошо, а счастье лучше.
8. Оцените и прокомментируйте утверждение Эркюля Пуаро: «Большинство из нас эгоисты; но не все в этом признаются» (к/ф «Пуаро Агаты Кристи»).

9. Согласно Ф. Ницше любовь есть «выражение эгоизма». В.С. Соловьев, напротив, утверждал, что подлинная любовь — перемещение центра «Я» в другого, преодоление эгоизма. А как Вы считаете? Ответ аргументируйте (5 ч.).

Диагностический блок: **тест** «Организованный ли вы человек?». Упражнения «Атомы и молекулы», «Импульс», «Я родом из детства», «Успех в жизни для меня – это…», притча «Урок бабочки». Составление «Коллажа успеха и счастья» (7 ч.).

Модуль 3. Мотивация достижений (96 ч.)

Тема 4. Дневник личных достижений (36 ч.).

Теоретические знания: Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека (18 ч.).

Практическая деятельность: Упражнение «Цветные ладошки», «Без ложной скромности», «Декларация самоценности В.Сатир», «Доверяющее падение», упражнение на повышение самооценки «Ассоциации», упражнение – релаксация «Путешествие к своему Я», работа с притчей «О десяти коровах», работа со стихотворением «Маленький енот», создание коллажа «Мой мир» (18 ч.).

Тема 5. Общение без барьеров: умение общаться – составляющая успеха (36 ч.).

Теоретические знания: Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Аттракция. Приемы аттракции. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении (18 ч.).

Практическая деятельность: *Вербальное упражнение «Попугай»:* **у**пражнение предназначено для развития связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично. *Коммуникативная техника «Приглушение проекции»:* техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.

Диагностический материал: методика КОС (тест по определению коммуникативных и организаторских склонностей), методика «Уровень коммуникативного контроля в общении».

Тема 9. Создание своего имидже (20 ч.)

Теоретические знания: Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала» (10 ч.).

Практическая деятельность: Диагностика особенностей внимания и памяти: методики «Числовой квадрат», «Память на образы», «Память на числа», «Корректурная таблица» Бентона (5 ч.).

Упражнение на развитие произвольности внимания. Игра «Цифровая таблица», «Исчезающая цифра», «Муха» Тренировка памяти. Упражнение «Что помню?», «Счет до десяти», «Отгадай», Игра «Сплетни». Упражнение «10 слов» (5 ч.).

Итоговое занятие: заключительное мероприятие (4 ч.).

Практика: проект: «Дневник личностных достижений и успеха» (4).

2 год обучения («Базовый уровень»)

Отличительной особенностью второго года является изучение правил эффективного общения; овладение навыками публичного выступления; формирование готовности к профессиональному и личностному самоопределению.

Задачи:

Обучающие:

– продолжение развития познавательного интереса обучающихся к групповому общению и социальному взаимодействию;

– изучение этапов реализации проекта;

– уметь правильно написать резюме, составить своё портфолио.

– *Развивающие*

– применение творческих приёмов при организации любого вида деятельности;

– развитие навыков социальной наблюдательности;

– уметь видеть дальние и ближние перспективы своего развития;

Воспитательные

– воспитание самостоятельности при принятии решений;

– воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

– повышение коммуникативной культуры детей.

Планируемые результаты

Личностные:

– будет развиваться чувство толерантности обучающихся;

Метопредметные:

– обучающиеся повысят уровень речевой культуры;

– обучающиеся разовьют навыки отбора и систематизации информации.

Предметные

– обучающиеся овладеют навыками подбора информации;

– обучающиеся овладеют навыками конструктивного общения.

Модуль 1. Вводное занятие. Знакомство с программой. (4 ч.).

Тема 1. Вводное занятие «Здравствуйте – это я!»

Теоретические знания: Знакомство с целями и задачами курса. Правила техники безопасности, режимом занятий (1 ч.).

Практическая деятельность: упражнение: «Я и Мое имя», «Мое состояние», на личностное самоопределение «Кто Я?», анализ сказки «Лиса и козёл» (2 ч.).

Модуль 2. Азбука успеха (44 ч.)

Тема 2. Жизнь без конфликтов (20ч.).

Теоретические знания: Понятие конфликта, виды конфликта, конфликт и пути их разрешения. Конфликт как столкновение темпераментов, мнений, интересов, позиций, ценностей и т.п. Конфликтный человек. Конфликты со сверстниками, с родителями, с учителями, их причины и возможности преодоления (10 ч.).

Практическая деятельность: «Встреча на узком мостике», «Список эмоций», «Как

сказать?», «Поучительный рассказ», «Мне не нравится….», «Терпение» (10 ч.)

Диагностика: «Проективный (рисуночный) тест», «Пойми, почему?». Проигрывание конфликтных ситуаций. Упражнения по конфликтной компетентности подростка (2 ч.).

Тема 3. Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями (24 ч.).

Теоретические знания: Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «BBC: Тайны мозга. Эмоции», Как разрядить негативные эмоции (12 ч.).

Практическая деятельность: Упражнение «Передай предмет», «Найди мяч», «Карты чувств», «Шкалирование», «Колода эмоций», «Изобрази эмоциональное состояние», рефлексия «Цвет настроения» (12 ч.).

Модуль 3. Эмоции и стресс (96 ч.)

Тема 4. Многообразие эмоций. Контроль эмоций (36 ч.)

Теоретические знания: Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала» (18 ч.).

Практическая деятельность: Диагностика особенностей внимания и памяти: методики «Числовой квадрат», «Память на образы», «Память на числа», «Корректурная таблица» Бентона (9 ч.).

Упражнение на развитие произвольности внимания. Игра «Цифровая таблица», «Исчезающая цифра», «Муха» Тренировка памяти. Упражнение «Что помню?», «Счет до десяти», «Отгадай», Игра «Сплетни». Упражнение «10 слов» (9 ч.).

Тема 5. Саморегуляция: снятие стресса (36 ч.)

Теоретические знания: Что такое стресс? Уровни стресса. Когда стресс полезен? Приемы управления стрессом. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения. Профилактика стресса. «Антистрессовое» питание. Обучающий фильм «Как победить стресс» (18 ч.).

Практическая деятельность: Тест на выяснение подверженности стрессу. Рекомендации на основе полученных результатов. Дыхательные упражнения «Вверх по радуге», «Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад» (18 ч.).

Темам 6. Сосредоточенность как фактор достижения успеха (20 ч.)

Теоретические знания*:* Не родись красивым – учись создавать красивый имидж. Почему нужно заботиться о своем имидже. Кто такой «имиджмейкер». Твоя неповторимая цветовая гамма. Американская система «четырех типажей». К какому типу я принадлежу? (основные характеристики четырех разных типажей, рекомендации по стилю, цвету, моделям). Ошибки, которые не следует допускать. Правильные цвета и возраст. Подчеркни свой характер и темперамент.

Стиль – это человек (не только внешние данные определяют и программируют ваш имидж). Поговорим о некоторых видах имиджа: консервативный, классический, экстравагантный стили (10 ч.).

Практическая деятельность*:* Узнай свою внешность по-настоящему. Наедине с зеркалом. Козыри, которые всегда с нами (о выигрышной подаче себя). Выразительный облик? Это просто! Роль первого впечатления для дальнейшего развития взаимоотношений. Проектирование своего имиджа (10 ч.).

Итоговое занятие: заключительное мероприятие (4 ч.).

Практика: проект: «Дневник личностных достижений и успеха» (4).

Содержание учебного (тематического) плана

3 год обучения («Продвинутый уровень»)

Отличительной особенностью третьего года является изучение обучающимися знание правил организации и проведения массового мероприятия; овладение навыками информационной культуры; формирование устойчивости к асоциальному поведению; формирование готовности к социальному, личностному и профессиональному самоопределению.

Задачи:

Обучающие:

– продолжение развития познавательного интереса воспитанников к социальному взаимодействию;
– научиться эффективно управлять своим временем;
– формирование навыков группового взаимодействия;
– формирование устойчивости к асоциальному поведение;
– определение профессиональных и жизненных интересов;

Развивающие:

– развитие навыков социальной наблюдательности;
– развитие умения видеть дальние и ближние перспективы развития себя и своей будущей семьи;

Воспитательные:

Воспитательные

– воспитание самостоятельности при принятии решений;
– воспитание доброжелательного отношения друг к другу.
– повышение коммуникативной культуры обучающихся.

Планируемые результаты

Личностные:

– будет развиваться чувство толерантности обучающихся;
– ранняя профориентация.

Метапредметные:

– обучающиеся научатся управлять своей деятельностью;
– обучающиеся научатся контролю и коррекции;
– обучающиеся разовьют навыки инициативность и самостоятельность
– обучающиеся разовьют навыки отбора и систематизации информации.

Предметные:

– обучающиеся овладеют навыками подбора информации;
– овладеют навыками реализации проектов.

Модуль 1. Вводное занятие. Знакомство с программой (4 ч.).

Тема 1. Знакомство

Теоретические знания: Знакомство с целями и задачами курса. Правила техники безопасности, режимом занятий (2 ч.).

Практическая деятельность: упражнение: «Я и Мое имя», «Мое состояние», на личностное самоопределение «Кто Я?», анализ сказки «Лиса и козёл» (2 ч.).

Модуль 2. Я+УСПЕХ (44 ч.)

Тема 2. Жизнь без конфликтов (20 ч.).

Теоретические знания: Понятие конфликта, виды конфликта, конфликт и пути их разрешения. Конфликт как столкновение темпераментов, мнений, интересов, позиций, ценностей и т.п. Конфликтный человек. Конфликты со сверстниками, с родителями, с учителями, их причины и возможности преодоления (10 ч.).

Практическая деятельность: «Встреча на узком мостике», «Список эмоций», «Как сказать?», «Поучительный рассказ», «Мне не нравится….», «Терпение» (10 ч.)

Диагностика: «Проективный (рисуночный) тест», «Пойми, почему?». Проигрывание конфликтных ситуаций. Упражнения по конфликтной компетентности подростка (2 ч.).

Тема 3. Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями (24 ч.).

Теоретические знания: Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «BBC: Тайны мозга. Эмоции», Как разрядить негативные эмоции (12 ч.).

Практическая деятельность: Упражнение «Передай предмет», «Найди мяч», «Карты чувств», «Шкалирование», «Колода эмоций», «Изобрази эмоциональное состояние», рефлексия «Цвет настроения» (12 ч.).

Тема 4. Искусство – источник роста личности (12 ч.)

Теоретические знания: Музыка как предмет искусства. Авторская песня: фестивали, история музыки в лицах. Современные музыкальные течения. Разновидности музыкальных течений, известные композиторы. Влияние искусства на формирование духовной культуры личности, всестороннего развития. Духовность в содержании искусства. Роль эстетического воспитания в развитии личности. Основы устойчивого эмоционального отношения к различным явлениям жизни. Влияние искусства на эмоции. Театр, исторические аспекты развития детского театра. Роль театрального искусства в формировании личности. Особенности восприятия театрального искусства и развитие музыкальных способностей у подростков. Формы массовых мероприятий. Конкурсы, интеллектуальные турниры, выставки, эстафеты, лектории, диспуты, экскурсии, походы, ток-шоу и др. Этапы организации массовых мероприятий. Конструирование. Подготовка. Проведение. Анализ (6 ч.).

Практическая деятельность: сбор материала по теме, творческая работа «В мире искусства». Сбор материала о фестивалях, выступление с защитой. «Современные музыкальные течения: рок, металл, рэп и т.п.», «История музыкальных течений в лицах». Разыгрывание театральных этюдов. Придумай свою маску. Арт и песочная терапия. Этапы организации массовых мероприятий. Конструирование. Подготовка. Проведение. Анализ. Танцевально-песенные упражнения (6 ч.)

Тема 5. Мой путь к карьере (12 ч.)

Теоретические знания*:* Понятие карьеры. Каждый – сам кузнец своей судьбы. От

самоопределения к самореализации. Портрет успешного профессионала. Информ-дайджест «Биографии знаменитых людей». Продумывание жизненного плана. Моделирование будущего. Выбор жизненных целей. Дальние и ближние перспективы. Мир профессий и их особенности. Методика «Карта интересов». Условия выбора профессии. Формула успеха У. Джеймса. Возможные затруднения при выборе профессии. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Роль визитной карточки при личной встрече и при заочном представлении. Резюме. Как правильно написать резюме. Личностное портфолио. Назначение портфолио (6 ч.).

Практическая деятельность*:* Достижение цели. Прогнозы на будущее. «Сказка о милостивой судьбе», обсуждение. Упражнение «Мой день через 10 лет». Техника «Выбор жизненных целей»: тест ценностных ориентаций (М. Рокич). Тест профессиональных предпочтений Д. Голланда. Ошибки при выборе профессии. Профориентационная игра

«Перспектива». Деловая игра «Портфолио, или Дневник личных достижений». Тренинг развития деловых качеств (6 ч.).

Модуль 3. Мой имидж (96 ч.)

Темам 6. Многообразие эмоциями контроль за эмоциями (36 ч.)

Теоретические знания*:* Не родись красивым – учись создавать красивый имидж. Почему нужно заботиться о своем имидже. Кто такой «имиджмейкер». Твоя неповторимая цветовая гамма. Американская система «четырех типажей». К какому типу я принадлежу? (основные характеристики четырех разных типажей, рекомендации по стилю, цвету, моделям). Ошибки, которые не следует допускать. Правильные цвета и возраст. Подчеркни свой характер и темперамент.

Стиль – это человек (не только внешние данные определяют и программируют ваш имидж). Поговорим о некоторых видах имиджа: консервативный, классический, экстравагантный стили (18 ч.).

Практическая деятельность*:* Узнай свою внешность по-настоящему. Наедине с зеркалом. Козыри, которые всегда с нами (о выигрышной подаче себя). Выразительный облик? Это просто! Роль первого впечатления для дальнейшего развития взаимоотношений. Проектирование своего имиджа (18 ч.).

Тема 7. Саморегуляция: снятие стресса (36 ч.)

Теоретические знания: Что такое стресс? Уровни стресса. Когда стресс полезен? Приемы управления стрессом. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения. Профилактика стресса. «Антистрессовое» питание. Обучающий фильм «Как победить стресс» (18 ч.).

Практическая деятельность: Тест на выяснение подверженности стрессу. Рекомендации на основе полученных результатов. Дыхательные упражнения «Вверх по радуге», «Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад» (18 ч.).

Тема 8. Тайм-менеджмент (20 ч.).

Теоретические знания: Эффективное управление временем. Стратегическое и тактическое планирование. Почему зная цель, люди не всегда стремятся к ней? Перевод

мечты в цель Привлекательность целей. Как не ошибиться при расстановке приоритетов. Метод Шваба. Матрица Эйзенхауэра: «Срочность» и «Важность». Соотношение временных затрат и получаемых результатов (принцип Парето).

Как «съесть слона»: поэтапное достижение цели. Что значит «съесть лягушку»? Намеченные цели и «неожиданные обстоятельства»: как сохранять гибкость в планировании. Метод актуальных контекстов.

Как зарождается и куда исчезает мотивация? Источники мотивации. Вдохновение «по заказу». Создание настроя на высокую работоспособность. Методы самомотивации, и управление рабочей нагрузкой.

Как сохранять сосредоточенность и концентрацию внимания. Мобилизация. Учет ритмов человеческой активности. Как использовать биологические ритмы для повышения эффективности деятельности. Что такое Лень, и как ее использовать для «пользы дела». Виды лени: переутомление, несоответствие образу «Я-идеальное», лень мышления, деятельностная лень, интуитивная лень. Работа с отсрочками. На что способна корзина для мусора? Пожиратели времени: зомбоящик, компьютерные игры и флеш-игры, аська, сайты развлечений. Социальные сети и социальная тревожность. Технические средства для эффективного управления временем. Компьютер как универсальное средство управления временем. Электронные средства планирования времени. Использование телефона для управления временем. Электронная почта – средство управления временем (10 ч.).

Практическая деятельность: Тест «Как я использую свое личное время». GTD (Getting Things Done) – методика повышения личной эффективности, созданная Дэвидом Алленом. Анализ количества потерянного времени с помощью календарика-пинарика и листа-хронометража. Планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием золотых правил управления времени; ведение ежедневника. Оценка выполнения запланированного и фиксация итогов. Тест «Эффективное управление временем». «Три вопроса для Вашей эффективности». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Чувство времени». Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра. Упражнение «Жесткие и гибкие». Упражнение «Запланируй субботу». Анализ «Часы моих достижений», «Я взрослый и хочу быть свободным!...» или Прыгнуть выше головы» (10 ч.).

Итоговое занятие: заключительное мероприятие (4 ч.).

Практика: проект: «Дневник личностных достижений и успеха» (4).

Формы аттестации и оценочные материалы

Педагог осуществляет отслеживание результатов образовательной деятельности следующим образом:

– текущий мониторинг проводится в процессе изучения основных тем программы в форме устного опроса или выполнения творческих заданий;

– промежуточный мониторинг – проверка теоретических и практических знаний после изучения основных разделов программы;

– итоговый мониторинг проводится в конце учебного года в форме защиты разработанного проекта.

Степень проявления оцениваемого качества определяется по трём уровням: высокий (5 баллов), средний (3 балла), низкий (1 балл).

Данные итогового мониторинга заносятся в Карту освоения дополнительной образовательной программы: сводную таблицу результатов образовательной деятельности обучающихся (Приложение 1).

Рейтинг обучающегося определяется вычислением среднего балла: сумма всех баллов / количество критериев. На основании результатов мониторинга педагог определяет долю обучающихся (в % от общего количества), полностью освоивших программу (4-5 баллов), освоивших в основном (3-3,9 балла), освоивших частично (1-2,9 баллов).

Текущая аттестация.

1) психолого-педагогическое тестирование (приложение 1);
2) тренинги и беседы (приложение 2);
3) игровые ситуации, анализ и собеседование (приложение 3).
4) написание эссе по результатам каждого уровня (приложение 4).

Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для учреждения дополнительного образования, реализующего дополнительную общеразвивающую программу с использованием дистанционных образовательных технологий, сегодня должна стать актуальной разъяснительная работа с педагогами по вопросам организации дистанционного обучения и обучения педагогов использованию дистанционных образовательных технологий в своей педагогической деятельности.

Дистанционное обучение, педагог обеспечивает обучающихся всеми видами учебных материалов для подготовки к занятиям еще до того, как начнется диалоговая часть обучения. Материал предоставляется обучающемуся следующими способами: пересылается по обычной почте в виде определенного комплекта (входить CD-ROM, «бумажные» пособия (кейс-технология); пересылается по электронной почте в архивированном файле (сразу или по частям на протяжении учебного процесса); размещается на образовательном сайте дистанционного учреждения для доступа к нему всех зарегистрированных обучающихся; обучающемуся предоставляется доступ в одну или несколько электронных библиотек.

Преимущество дистанционных образовательных технологий состоит в индивидуализации обучения. Каждому обучающемуся предоставляется возможность «построить» индивидуальную образовательную траекторию, составить индивидуальное расписание занятий, в том числе лицам с ограниченными возможностями передвижения.

Дидактический материал

1. Бланки с диагностическим инструментарием.
2. Набор тематических плакатов: «Путь к успеху», «Слагаемые успеха», «Психологическая структура личности».
3. Рекомендации «Как развивать память и внимание».
4. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».
5. Рекомендации по поведению до и во время экзаменов.
6. Памятка «Приемы снятия нервно-психического напряжения»
7. Игровое поле «Плюшка»
8. Набор карточек «Карты чувств»
9. Алгоритм выполнения релаксационных упражнений
10. Алгоритм упражнений «Шкалирование», «Колода эмоций»

Диагностический инструментарий:

- Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан
- Методика Дж. Голланда «Определение типа личности»
- Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса адаптация Н.В. Гришиной
- Методика КОС
- Методика «Лидер» (по А.В. Морозову)
- Опросник для изучения потребности достижения Ю.М. Орлова
- Самооценка психических состояний (по Айзенку)

– Методика «Числовой квадрат»
– Методика «Память на образы»
– Методика «Память на числа»
– Диагностика состояния агрессивности (опросник Басса – Дарки)
– Опросник для оценки потребности достижения успехов
– Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)
– Методика оценка уровня тревожности по Филлипсу
– Тест – опросник МУН А. Реана
– Тест Равена
– Тест структуры интеллекта
– Исследование тревожности (опросник Ч.Д. Спилберга)
– Уровень коммуникативного контроля в общении
– Шкала проявления тревожности Дж. Тейлор
– Опросник УСК
– Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
– Методика оценки качества жизни
– Шкала оценки потребности в достижении
– Тест смысложизненных ориентаций
– Шкала самооценки. Методика Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина
– Тест-опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева
– Методика «Тревожность и депрессия»
– Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса
– Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса
– Я и школьные знания (А. Прихожан)
– Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири
– Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова)
– Методика Бентона «Корректурная таблица»
– Тест эмоций (Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)

Оборудование и приборы

Для проведения индивидуальных бесед, коллективных консультаций (небольшими группами) - специально оборудованный кабинет психолога:

1. Аудио- видеоаппаратура.
2. Аудиокассеты с записями психотерапевтического характера.
3. Диски с записями занятий для обсуждения.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в образовательном учреждении должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися

образовательных программ в полном объеме независимо от места их нахождения и включающей в себя (п. 3 ст. 16 Закона об образовании):

- электронные информационные ресурсы;
- электронные образовательные ресурсы;
- совокупность информационных и телекоммуникационных технологий;
- соответствующие технологические средства.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Кадровое обеспечение
2. Информационное обеспечение
3. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет для занятий или любое другое просторное помещение Мебель: индивидуальная парта с мягким стулом Мультимедийные средства (компьютер, проектор, экран) Мультимедийные презентации

4. Методическое обеспечение:

Диски с записями фильмов, фрагментов для психологического анализа ситуаций учащимися.

Старые газеты, журналы, фломастеры, краски, карандаши, диагностические материалы, «Конверт» - портфолио.

Памятки и инструкции для обучающихся. Методические рекомендации по ведению портфолио. Примерные варианты занятий с обучающимися. Тестовые методики. Банк интерактивных игр и упражнений. Разработки тренингов.

Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

– создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
– проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;
– побуждение учащихся к практической и творческой деятельности;
– применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения;
– разработка и подбор диагностических материалов для определения личностных особенностей обучающихся.

Список литературы:

Литература для педагога

1. Конфликтология : учебник / ред. В.П. Ратникова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 543 с.: табл., граф., ил, схемы - (Золотой фонд российских учебников). - Библиогр.: с. 527-531. - ISBN 978-5-238-02174-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115393 (11.10.2019).
2. Левкин, В.Е. Тренинг конфликтонезависимости: учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 166 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 153-162. - ISBN 978-5-4475-8756-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450205 (11.10.2019).
3. Гулевич, О.А. Психология межгрупповых отношений: учеб. пособие / НОУ ВПО Моск. психол.-соц. ин-т, гл. ред. Д.И. Фельдштейн. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2008. – 432 с.
4. Коломинский, Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: учеб. пособие для психологов, педагогов, социологов / Я.Л. Коломинский. – М.: АСТ, 2010. – 446 с.
5. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
6. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением (отечественный клинический психотерапевтический метод) [Электронный ресурс] / М. Е. Бурно. – М.: «Академический проект», 2012. – 520 с. – 978-5-8291-1354-4. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru.

Литература для учащихся

1. Азовкина, А.Н. Пособие для учащихся “Общение” / А.Н. Азовкина. - Иркутск. 2012 – 172 с.
2. Алиева, М.А. Я сам строю свою жизнь. / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.: Речь, 2007.-216 с.
3. Грецев А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецев. –СПб.: Питер,2005 – 160с.:ил.
4. Гришина Н.В. Давайте договоримся: практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты / Н.В.Гришина. – СПб.: «Сова», 2013.
5. Жариков, Е.С. Для тебя и о тебе: Книга для учащихся / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий. – М.: Изд. «Просвещение», 2011. – 223с.

Интернет-ресурсы:

1. Горбушина, О. Секреты проведения психологического тренинга. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://psihologicheskie-treningi.ru/.
2. Как устроен психологический тренинг и что он дает? [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.paracels.ru/statyi/statyi04.html.
3. http://silaslova.ru, http://buynet.ru, http://ipk.admin.tstu.ru, http://www.orator.biz

Приложение 1

Содержание теоретического и практического материала

Модуль 1. Вводное занятие. Знакомство с программой.

Тема 1. Знакомство: «Кто Я?»

Теоретический материал: *Знакомство с целями и задачами курса. Правила техники безопасности, режимом занятий.*

Программа «**Азбука к Успеху»** в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является решением включения в систему образования важного недостающего элемента – формирования у подрастающего поколения стремления к самоопределению и саморазвитию (профессиональному, личностному, социальному). Российское государство испытывает острую необходимость в жизнеспособном подрастающем поколении, способном к конструктивному самоопределению в новых условиях современного общества, готовом преодолевать трудности и кризисы, позитивно развиваться, продуктивно взаимодействовать в разных социальных группах, самостоятельно принимать решения, нести ответственность за результаты своих решений по жизненному самоопределению. Обучающиеся получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных знаний, умений и навыков, применяя их к конкретным ситуациям.

Объем программы – Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме 144 часа.

Формы подведения итогов: Итогом реализации программы является защита проекта: «Дневник личностных достижений и успеха».

Режим занятий – программа предполагает проведение занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Цель: формирование способности к рефлексии, самооценки; способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность; обучить стратегии поведения в ситуации конфликта; развить коммуникативные умения обучающегося; у обучающихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации; воспитать стремления к самосовершенствованию.

Отличительной особенностью первого года является формированию у обучающихся интереса к групповому общению, социальному взаимодействию, к работе в команде.

Задачи:

Обучающие должны уметь:

– ставить цели и правильно их формулировать;
– видеть шаги по их достижению;
– грамотно распределять время;
– понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений.

Развивающие:

– развитие речи, умения правильно выражать мысли;
– понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;
– владеть основными приёмами формирования команды;

– уметь подготовить и провести коллективное творческое дело;
– получить представления об основных типах и причинах конфликтов;
– знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие.

Воспитательные:

– воспитание самостоятельности при принятии решений;
– воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

Планируемые результаты:

Личностные:

– коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.

Метапредметные:

– обучающиеся разовьют универсальные учебные навыки: внимательного слушания, запоминания, сравнения;
– обучающиеся научатся связанно излагать полученную ими информацию об объекте или предмете.

Предметные

обучающиеся смогут:

– учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;
– рефлексировать свое поведение;
– анализировать ситуации общения;
– организовать и реализовать вместе с командой общий проект

Практический материал: Упражнение «Знакомство «Кто я?»: оформление визиток. Приветствие каждого члена группы с обязательным произнесением своего имени. Таким образом, происходит знакомство, так как подразумевается, что здесь и теперь старое воспринимается как негативный опыт и с этого момента начинает строиться жизнь в ином русле. Такую переориентацию дает нам наше имя, которым мы должны гордиться и которое не следует менять или искажать. «Не имя красит человека, а человек имя», - в этой пословице заложен позитивный смысл личностной переориентации подростка.

На первоначальном этапе работы с группой проводится разъяснение порядка проведения занятий, совместная разработка «правил группы». Для лучшего восприятия целесообразно заранее приготовить несколько копий правил и раздать их участникам для обсуждения. Для закрепления выбранных «правил» провести упражнение, которое поможет их запомнить и правильно понять. Оно способствует в ненавязчивой форме выполнению поставленной задачи. Для этого можно использовать слова, предназначенные для совместного произнесения, которые используются в групповых правилах (конфиденциальность, искренность – говорить откровенно, уважать говорящего и т.д.).

Упражнение «Мое состояние».

Цель упражнения: выявить скрытые переживания; облегчить контакт, создать комфортную обстановку.

Инструкция: на подготовленном стандартном листе бумаги в окружности предлагается нарисовать своё состояние. По окончании назвать его. Дискуссия начинается с предложения психолога вдуматься, вчувствоваться в рисунок, чтобы понять и

объяснить, что выражает этим автор. Проводится обсуждение рисунка. После этого предлагается внести изменения в рисунок.

Упражнение на личностное самоопределение: «Кто Я?»

Следующее задание, которое предлагается членам группы – дать ответ на вопрос: «Кто Я?». На листе бумаги необходимо несколько раз ответить на поставленный вопрос. На выполнение задания отводится 5 минут. Листы должны быть подписаны. Записи участников необходимо собрать. Данное упражнение следует проводить на каждом занятии. Все предыдущие записи отчерчиваются горизонтальной линией и нумеруются. На заключительном занятии необходимо предоставить членам группы зачитать свои записи в той последовательности, в которой они производились, провести анализ полученных результатов, оценить уровень личностного роста, определить дальнейшие перспективы развития. Данное задание можно провести с использованием заранее подготовленных бланков-тестов, имеющих следующий вид:

Таблица №1.

№ п/п	Ф.И.О. Кто Я?
	Я……
	Я…….
	Я……
	Я……
	Я……..
Вывод:	

После проведения упражнений приступить к прочтению или прослушиванию и анализу **русской народной сказки «Лиса и козел»** [https://youtu.be/k969Jvzt6r8].

Русская народная сказка «Лиса и козел»

Бежала лиса, на ворон зазевалась – и попала в колодец. Воды в колодце было не много: утонуть нельзя, да и выскочить тоже. Сидит лиса, горюет. Идет козел, умная голова; идет, бородищей трясет, рожицами мотает; заглянул, от нечего делать, в колодец, увидел там лису и спрашивает:

- Что ты там, лисонька, поделываешь?

- Отдыхаю, голубчик, - отвечает лиса. – Там наверху жарко, так я сюда забралась. Уж как здесь прохладно! Водицы холодненькой – сколько хочешь.

А козлу давно пить хочется.

-Хороша ли вода-то? – спрашивает козел.

- Отличная! – отвечает лиса. – Чистая, холодная! Прыгай сюда, коли, хочешь; здесь обоим нам место будет.

Прыгнул сдуру козел, чуть лисы не задавил, а она ему:

- Эх, бородатый дурень! И прыгнуть – то не умел – всю обрызгал.

Вскочила лиса козлу на спину, со спины на рога, да и вон из колодца.

Чуть было не пропал козел с голоду в колодце; насилу-то его отыскали и за рога вытащили.

Предлагаемый анализ сказки:

Сказка «Лиса и козел» написана с использованием народных традиций. В народных сказках лиса - это персонаж с закрепленными характеристиками. Она всегда наделялась

хитростью, житейской мудростью, способностью выпутаться из любых самых сложных жизненных ситуаций. Козел - полная противоположность лисе: простоват, глуповат, наивен. Его легко можно обмануть. К.Д.Ушинский, очевидно, когда создавал эту сказку, использовал традиционные сказочные сюжеты, но упростил, для того, чтобы сказка была более понятна восприятию ребенка. Он дополнил сказку авторскими чертами, потому, что лиса у К.Д Ушинского, в отличие от народной сказки, наделена не только хитростью, но прекрасным знанием психологии, умением использовать свое видение человека в собственных интересах и целях. В жаркий солнечный день она прекрасно осознает, что козел испытывает жажду. Поэтому она, сыграв на его желаниях, на самых обыкновенных бытовых потребностях, заставила козла спуститься в колодец и выбралась с его помощью. В сказке автор сосредотачивает внимание на жестокости лисы. Вместо того, чтобы поблагодарить козла за спасение, изначально попросить его о помощи лиса, злится на него за то, что он ее обрызгал. В последней фразе: «Эх, бородатый дурень! И прыгнуть-то не сумел – всю обрызгал», - скрыта определенная ирония по отношению к козлу. Заканчивается сказка оптимистически. Народная сказка закончилась бы на предпоследнем предложении, где лиса сумела выскочить из колодца, а козел остается внизу.

Эта сказка учит осмотрительности, осторожности. В ней показано, что бездумная доверчивость, граничащая с глупостью, может обернуться обманом или даже гибелью. Следует обратить внимание на то, как лиса общается. Она добивается своей цели с помощью использования в своей речи ласковых слов, заманчивых уговоров. Сказка учит, что необходимо относиться осторожно к таким приемам в общении.

Итог: Завершающей частью группового взаимодействия является подведение итогов проведенного занятия. Участникам группы предлагается заранее приготовленный бланк с вопросами или просто вопросы, ответы на которые они записывают на листе бумаги. Бланк опросного листа выглядит следующим образом:

Таблица №2.

№ п/п	Ф.И.О. Возраст
	Самым интересным на занятии было…
	Раньше я не предполагал, а теперь знаю что…..
	Мне не понравилось….
	Сказка меня научила….
	Я был бы более откровенным, если бы….
	После обсуждения поведения сказочных героев я решил, что…
	Для меня было сложно….
	На следующем занятии я хотел бы …..
Дата. Подпись	

Подобная форма завершения занятия позволит подвести некоторый итог работы группы. Анализ ответов определит эффективность воздействия предлагаемого материала.

Предлагаемые вопросы являются элементом, который способствует возникновению потребности у подростков в умении анализировать, размышлять, делать определенные выводы. В перспективе, отработанные перечисленные навыки научат подростков использовать приобретенные знания в своей повседневной жизни. Несловесная форма изложения мыслей позволит предположить, что ответы будут носить объективный характер. Использование данного вопросника рекомендуется после каждого занятия. Начало заполнения очередных опросных листов следует начинать с общего анализа предыдущих.

Модуль 2. Психология успеха (44 ч.)

Тема 2. Мой успех (20 ч.).

Теоретические знания: *Создание положительной мотивации к курсу. Теоретические основы понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность».*

Мотивация – это внутренние побуждения индивида, которые отвечают за уровень, направление и настойчивость усилий, затрачиваемых работу.

Структура мотивации — сложное структурное образование, оно включает потребности, мотивы, стимулы, цель, эмоции.

Мотивация формируется посредством: внутреннего вознаграждения, внешнего вознаграждения, воздействия на человека через его психологию, управления потребностями.

Мотивация становится существенным элементом культуры компании, оказывает влияние на модель ОП и требует, чтобы менеджмент прислушивался к мнению сотрудников. Мотивация предполагает идентификацию и понимание побуждений и потребностей работников (как интегрированного результата взаимодействия чувств и сознания). И, разумеется, степень мотивации сотрудников возрастет, если перед ними будут поставлены четкие и ясные цели. Практически все сознательное поведение людей мотивировано или обосновано конкретными причинами.

Мотивационные побуждения человека есть результат воздействия культурной среды. Побуждения влияют на отношение индивидов и к работе, и к жизни. Большой вклад в исследования образцов мотивации внес Дэвид Макклеланд, предложивший систему классификации побуждений и выделивший три доминирующих внутренних импульса (побуждения). Ученый пришел к выводу, что мотивирующие побуждения индивида отражают различные элементы культуры, в которой он сформировался. Основное внимание Макклеланд уделял анализу побуждений к достижениям, принадлежности к группе и обладанию властью.

Положительная и отрицательная мотивация. Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной. *Пример: конструкция «если я наведу порядок на столе, я получу конфету» или «если я не буду баловаться, то получу конфету» является положительной мотивацией. Конструкция «если я не наведу порядок на столе, то меня накажут» или «если я буду баловаться, то меня накажут» является отрицательной мотивацией* [https://ru.wikipedia.org].

Успех — это умение осознавать свои цели и находить пути к их достижению. Кажется, что это определение очень простое, однако именно в нем проявляется вся субъективность понятия «успех».

Пять скрытых барьеров мозга и стратегии их преодоления.

Барьер 1: Сомнение в себе. Монстр внутри нас. У него много имён: недостаток уверенности, чувство незащищённости, застенчивость, низкая самооценка, нехватка веры в свои силы и так далее. Когда не ясно, что делать, становится страшно. Испуг блокирует действие и внушает чувство уязвимости. Человек начинает сомневаться в собственных способностях, сообразительности, силе, успешности. Внимание переключается с того, что надо сделать, на самозащиту, и это приводит в тупик. Вы избегаете пробовать новое, общаться, быть в центре внимания и менять жизнь. Нет ничего более жалкого, чем жизнь в постоянном страхе.

Решение: сомнение включается, когда мозг начинает реагировать на тревогу, хотя реальной опасности нет. Чтобы этого избежать, необходимо тренировать мозг подавлять ненужные опасения. После неоднократного столкновения с необычной задачей мозг перестаёт чрезмерно реагировать и привыкает. Изучите, чего вы боитесь. Знакомый демон лучше незнакомого. Часто сомнения в себе связаны с нехваткой информации. Факты и данные переключают мозг с примитивной четырёхфазной схемы «замри-беги-бей-сдавайся» на более сложную и менее эмоциональную, поэтому испугу труднее подавить вас (*В своей книге «Гении и аутсайдеры. Почему одним всё, а другим ничего?» Малкольм Гладуэлл).*

Барьер 2: Прокрастинация: если существует преступление, в котором нет-нет да и виновен каждый человек, то это прокрастинация — откладывание дел на потом. А ведь основной ингредиент успеха — действие. Без него не достичь желаемого. Поскольку прокрастинация приводит к задержкам, поддаваться ей — то же самое, что вообще ничего не делать. Откладывание до бесконечности приводит к непредсказуемым последствиям.

У жизненных целей — карьерного роста, открытия бизнеса, финансовой независимости, самореализации — нет заданной даты. Нет сроков — нет и последствий их срыва. Это также означает отложенное действие. А нет действия — нет и результатов. Замкнутый круг. Хватит откладывать борьбу с прокрастинацией!

Решение: иногда связь между желаемым и тем, что нужно сделать для этого, неясна. Когда то, что предстоит сделать, кажется не имеющим отношения к вашим целям, задача получает низкую степень значимости и откладывается. Чтобы прояснить картину и начать двигаться к цели, учтите несколько моментов. Какие навыки вам нужны? И нужно ли вам самому выполнять эту задачу? Можно её перепоручить или вообще не выполнять? Если делать всё-таки надо, какие есть варианты решения задачи?

Проведите мозговой штурм. Рисуйте в воображении результат как можно живее. Сильное желание получить задуманное не даст вам сбиться с пути. Заранее определите, сколько у вас есть ресурсов, а сколько ещё понадобится. Делайте в день хотя бы немножко. Немного — это много.

Барьер 3: многозадачность - *м*ногие годы считалось, что умение делать несколько дел сразу — непременный атрибут любого уважающего себя успешного человека. Позже проявились серьёзные побочные эффекты: оказалось, что многозадачность мешает сосредоточиться, довести начатое до конца, вызывает беспокойство и усталость, постоянное ощущение спешки. Пришло время разрушить миф о многозадачности. Это невозможность сосредоточиться на чём-то одном. Это рассеянность, перегрузка и проблемы с определением приоритетов в конкретный момент. Многозадачность похожа на жизнь внутри скобок: надо постоянно начинать и заканчивать дела, в какой-то момент

нити событий переплетаются и человек запутывается. Это напоминает решение примера:

$$(14 + (4 \times 5\ (6 + 1 - 9)) / (6 + 72 / (3 \times 3) + 7 + (9 - 4) / 5 \times (3 + (8 / 4) / 5)))) = x$$

Чем больше увлекаешься многозадачностью, тем больше остаётся незакрытых скобок, и их число непрерывно растёт.

Решение: большинство исследователей выделяют четыре основных типа управления вниманием. Фокусировка: включить фонарик. Человек видит обстановку и выбирает, на что обратить внимание. Это как в тёмной комнате включить фонарик, посветить им перед собой и увидеть обстановку.

Удержание: не дать свету погаснуть. Удержание внимания — это способность концентрироваться на чём-то продолжительное время.

Выбор и игнорирование: удержать свет в одной точке. Это способность концентрироваться на чём-то одном и не обращать внимания на отвлекающие факторы.

Переключение, или чередование внимания: переходить от одной важной задачи к другой, остановиться в процессе выполнения, перенаправить внимание на что-то ещё, а потом вернуться к отложенной задаче и начать с того места, где вы прервались.

В выступлении на TED в 2012 году Паоло Кардини предложил прекрасное противоядие от многозадачности — однозадачность. Это умение стоит развивать! Вспомните о своей цели. Спросите себя, чем надо заниматься в этот момент, и включайте режим однозадачности!

Барьер 4: негибкость - между твёрдой позицией и ненужным упорством большая разница. Следовать плану — это настойчивость. Отказываться его исправлять в изменившихся обстоятельствах — негибкость. Отстаивать свою правоту — добродетель. Верить в собственную непогрешимость — слепота.

Первичным действием, связанным с негибкостью, становится сопротивление. Сопротивление переменам, сопротивление новому, сопротивление прогрессу. Человек продолжает поступать и думать как раньше, хотя условия стали другими и прежние методы уже не работают. Он перестаёт реагировать на изменения, его творческое мышление и способность решать проблемы угасают.

Решение: противоположность негибкости — креативность. Вот простой тест на психическую гибкость. Возьмите лист бумаги или телефон и за несколько минут напишите все возможные варианты применения носков. Сколько способов вы придумали? Насколько ваши примеры похожи между собой? Насколько продуманны ответы? Сложно ли было справиться с заданием?

Возьмите какую-нибудь насущную проблему: это может быть непринятое решение, затянувшаяся ситуация, нервирующее событие — всё, что требует действий. Зафиксируйте. Теперь приступайте к мозговому штурму: выпишите как можно больше возможных вариантов решения, сколько сможете выдумать. Соблюдайте два принципа: ассоциации спонтанные, и их не надо оценивать. Осознанное внесение корректив в рутину и привычки — бесспорный способ приучать мозг к изменениям.

Барьер 5: перфекционизм - меньше всего похож на проблему. Стремиться к совершенству кажется чем-то нужным и возвышенным. Но «идеал» и «высочайший уровень» очень сложно сформулировать и измерить, поэтому цель перфекциониста ускользающая и абстрактная. Для него неприемлемо всё, кроме идеального. Если что-то не соответствует критериям, это нужно отвергнуть, заменить или переделать. Однако в таком случае у работы не будет конца. Всегда можно что-то поправить, изменить и

улучшить — и всё равно этого будет мало, потому что идеал недостижим.

Решение: перфекционизм — это неспособность определять приоритеты. Вторичное становится первичным. Фон выходит на передний план. Надеть правильную одежду важнее, чем получать удовольствие от вечера, а сервировке уделяется больше внимания, чем приготовлению обеда. Прежде чем приступить к работе над проектом, спросите себя: «К чему я стремлюсь в этот момент?» Сформулируйте простую и прямую цель, например, «приготовить ужин» или «сделать презентацию для работы». Установите железные ограничения. Если появляются зацикленность и озабоченность мелочами, остановитесь и напомните себе о цели.

Моя Успешность– это сочетание актуального уровня социально значимых достижений и индивидуальных возможностей к усвоению значимой информации и выполнению деятельности [https://youtu.be/-Bz8ojgQ6XE].

Практическая деятельность: проработать решение 5 барьеров и сделать краткие записи, что получилось, что нет и почему, см. решения к барьерам. Составить ментальную карту «Моя успешность».

Диагностический блок (констатирующий этап): Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Изучение потребности в достижении (Ю.М. Орлов).

Тема 3. Формула успеха (24 ч.).

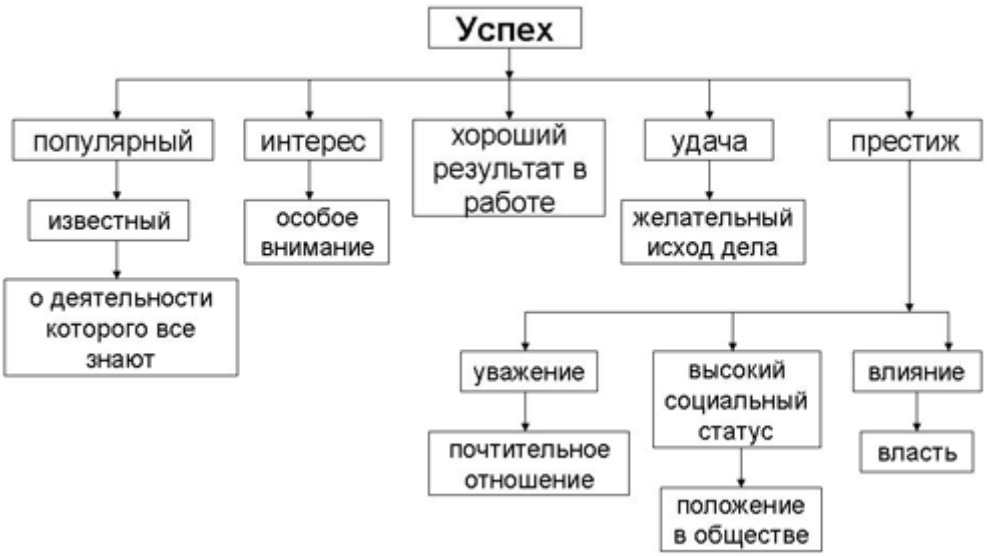
Теоретические знания: *«Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха.*

Есть люди, которые добились успеха в жизни. И сегодня мы поговорим о секретах достижения успеха, о том, что для этого необходимо, и как стать успешным человеком.

Для того, чтобы ответить на поставленные вопросы, для начала нам необходимо разобраться с понятием успех. Успех – это самореализация человека, которая и приносит ему все перечисленное выше в качестве бонусов.

Успех - это состояние счастья от осуществления своих целей. Исходя из этого, можно сказать, что можно быть счастливым каждый день, если осуществлять маленькие цели и приближаться к большой мечте.

Несметные богатства окружают нас. Каждый способен обрести благополучие, стать состоятельным и успешным. Мысли о том, что количество денег ограничено и что кто-то всегда будет нуждаться, в корне ошибочны. Все могут стать богатыми. Нужно лишь поверить в это и пожелать этого.



7 признаков успешного человека:

1. Желания и цели. *«Без желания у вас не будет энергии, а без энергии вы ничего не добьетесь.» Дональд Трамп.*

Ваши желания и цели имеют решающее значение в вашей жизни. Когда вы столкнетесь с различными препятствиями, именно желание и цели дадут вам силы на их преодоление. Они сосредотачивают, мотивируют, заставляют стремиться к победе и направляют всю вашу энергию в нужное русло.

2. Стойкость. *«Успех сопряжен с действием. Преуспевающие люди всегда продолжают двигаться вперед. Они совершают ошибки, но никогда не останавливаются.» Конрад Хилтон.*

Чтобы добиться успеха, вы должны принять позицию человека, который никогда не сдается. Будьте стойкими, не уступайте препятствиям и неудачам. Боритесь до последнего.

3. Опыт. *«Здравый смысл приходит из опыта, а опыт зачастую приходит, благодаря плохим решениям» Рита Мэй Браун.*

Опыт бесценен. Все успешные люди прошли через многогодовой опыт. До того, как вы добьетесь желаемого, вы должны набраться опыта. Для этого может потребоваться 10, 20, а иногда и 30 лет.

4. Мужество и вера. *«Важно уметь пожертвовать тем, кто вы есть, ради того, кем вы можете стать.» Чарльз Дюбуа.*

Иногда необходимо набраться мужества и решиться на большие жертвы. Главное – вера в то, что у вас все получится. Если вы не готовы поставить все на кон и встретиться лицом к лицу с вашими страхами и сомнениями, все возможности пройдут мимо.

5. Искренность и прямота. *«Если хочешь по-настоящему удружить, нужно дать что-то, что не измеряется деньгами и не покупается. Это − искренность и прямота.» Дуглас Адамс.*

Вы не добьетесь успеха, пока рядом с вами не будет человека, который вам доверяет и которому доверяете вы. Неискренность отталкивает людей, а честность и открытость располагает к себе. Стройте с людьми доверительные отношения и они поддержат вас в трудную минуту.

6. Мудрость. *«Для того, чтобы воспользоваться хорошим советом со стороны, подчас требуется не меньше ума, чем для того, чтобы подать хороший совет самому себе.» Франсуа де Ларошфуко.*

Пользуетесь ли вы мудрыми советами, которые вам дают? Кто ваши наставники? Вы не должны стесняться опираться на опыт других. Все люди должны помогать друг другу.

7. Личностный рост. *«Тот, кто никогда не меняет своего мнения, никогда не исправит свои ошибки и никогда не станет завтра мудрее, чем сегодня.» Трайон Эдвардс.*

Готовы ли вы к провалам? Всем известно, что дорога к успеху вымощена кирпичами неудач и неверных решений. Вы не можете достигнуть цели, ни разу не упав. Если вы не ошибаетесь, вы не растете, а если вы не растете, вы погибаете.

5 главных составляющих успеха:

= здоровье,
= преобладание положительных эмоций,
= финансовое благополучие,
= ощущение своей ценности
= гармония в ближайшем окружении.

Если у человека, существует пробел по любой составляющей, то у него никогда не будут ощущения, что он добился успеха. С другой стороны, если вы позаботились обо всех пяти компонентах, и найдете их баланс, то вам гораздо быстрей удастся почувствовать себя успешным человеком.

Существует 3 группы людей — победители, неудачники и не-проигравшие, выяснили, чем они отличаются, и что эти стратегии возникают в детстве под влиянием неосознанных родительских программ, которые «вкладываются» в детское сознание. Человек может перейти в другую категорию, если он

1. осознает, к какой группе относится.
2. обнаружит родительскую программу
3. применит определенные приемы, чтобы перенастроить ее на другую — ведущую к перемене своего сознания.

То есть существуют приемы, которые позволяют чувствовать себя более успешным в любой ситуации. А также существуют технологии, позволяющие изменить любую ситуацию в нужную сторону.

Таким образом, динамический характер успеха, из-за которого человек, который хочет быть на гребне успеха, должен проявлять определенные качества:

Успех — это стремление заглянуть вперед, дальше своих конкурентов.

Успех — это постоянное желание расширить свое дело,

Успех — это верная стратегическая идея, которую вы воплощаете в жизнь вместе с другими людьми.

Каждый имеет право на успех. Для этого надо:

- определить в какой области вы сможете достичь максимального успеха;
- определить для себя четкие критерии своего личного успеха на данный момент;
- построить правильную стратегию его достижения;
- начать действовать.

На самом деле, многолетние исследования психологов утверждают, что люди, которые ставят себе долговременные цели, добиваются в жизни гораздо большего, чем люди, живущие сегодняшним днем.

Практическая деятельность:

1. Какими качествами должен обладать успешный человек?
2. Что должен делать (сделать) человек, чтобы добиться успеха?

Свои ответы вы запишите в табличку:

Качества успешного человека	*Действия для достижения успеха*
1.	1.
2.	2.
3.	3.
…	…

7. Как Вы понимаете счастье? — Дайте развернутый ответ.
8. Что нужно для того, чтобы быть счастливым? — Дайте развернутый ответ.
9. Ответьте на вопрос: можно ли быть злым и одновременно счастливым? или: может ли злой человек быть счастливым? — Ответ аргументируйте.
10. Рассудите:

- Шопенгауэр: «Есть одна только врожденная ошибка — это убеждение, будто мы рождены для счастья».
- Короленко: «Человек создан для счастья как птица для полета».

8. Как Вы понимаете утверждение: - Правда хорошо, а счастье лучше.
10. Оцените и прокомментируйте утверждение Эркюля Пуаро: «Большинство из нас эгоисты; но не все в этом признаются» (к/ф «Пуаро Агаты Кристи»).
11. Согласно Ф. Ницше любовь есть «выражение эгоизма». В.С. Соловьев, напротив, утверждал, что подлинная любовь — перемещение центра «Я» в другого, преодоление эгоизма. А как Вы считаете? Ответ аргументируйте.

Диагностический блок: **тест** «Организованный ли вы человек?». Упражнения «Атомы и молекулы», «Импульс», «Я родом из детства», «Успех в жизни для меня – это…», притча «Урок бабочки». Составление «Коллажа успеха и счастья».

Модуль 3. Мотивация достижения успеха (96 ч.)
Тема 4. Дневник личностных достижений и успеха (36 ч.).

Теоретические знания: *Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека.*

Оценочная составляющая, или *самооценка*, включает аффективную оценку представления о себе. Психологическими словарями самооценка определяется как

ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности - в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может вести к искажению опыта.

Самооценка - достаточно сложное образование человеческой психики. Она *возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания,* которая проходит различные этапы, и находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется.

Процесс становления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а, следовательно, меняются и ее представления о себе и отношение к себе. Источником оценочных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в том числе социальные реакции на какие-то проявления его личности, а также результаты самонаблюдения.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие пений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Особенности *самоотношения* определяют своеобразие внутреннего мира личности, целый комплекс психических свойств, которые реализуются определенным стилем поведения. Позитивное самоотношение связано с самоуважением, уверенностью в себе, чувством превосходства и принятием себя, а поведенческие проявления описываются как независимая и уверенная манера держаться. Поскольку позитивное самоотношение отражает уверенность индивида в своих силах и ожидание успеха, то оно связывается со склонностью к риску, способностью принимать ответственные решения.

Практическая деятельность:

Методика определения самооценки.

Цель: определение самооценки обучающегося.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается оценить себя по 5 бальной шкале

Инструкция: отвечая на вопросы, укажите, как часты для вас перечисленные ниже состояния, по следующей шкале:

очень часто - 4 балла;
часто - 3 балла;
иногда - 2 балла;
редко - 1 балл;
никогда - 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну
4 3 2 1 0
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня
4 3 2 1 0
3. Я боюсь выглядеть глупцом
4 3 2 1 0
4. Я беспокоюсь за свое будущее
4 3 2 1 0
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой
4 3 2 1 0
6. Как жаль, что многие не понимают меня
4 3 2 1 0
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми
4 3 2 1 0
8. Люди ждут от меня многого
4 3 2 1 0
9.Чувствую себя скованным (ой)
4 3 2 1 0
10. Мне кажется, что со мной должна случиться
какая-нибудь неприятность
4 3 2 1 0
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне
4 3 2 1 0
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной
4 3 2 1 0
13. Я не чувствую себя в безопасности
4 3 2 1 0
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями
4 3 2 1 0

Обработка результатов

Сложить все полученные баллы по утверждениям и посчитать сумму.

Если меньше 10 баллов, то самооценка завышена. Вам нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, хвастовства. Возьми за правило принцип:

всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли или помогли разжечь.

От 10 до 30 баллов свидетельствуют о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте!

Сумма больше 30 баллов говорит о заниженной самооценке. Вы себя явно недооцениваете.

Тест «Круг».

Для начала проведем маленький тест. Нарисуйте в тетради круг. В любом месте нарисуйте прямую линию (черту)

Интерпретация:

1. Черта «врезалась» в круг – вы часто ссоритесь, не думаете о чувствах другого, но зато вы, может, не держите камня за пазухой.
2. Черта на некотором расстоянии от круга – вы боитесь выяснять отношения, предпочитаете терпеть или затаивать обиду, поэтому вас воспринимают как неконфликтного человека.
3. Черта касается окружности – вы тактичный собеседник, чувствующий «границы».

Вывод: многим надо учиться общаться, быть более терпимым к своим друзьям родным.

Тест «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»

В тетради учащиеся чертят таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1.	2.	3.	4.

1. *В столбике № 1 вы перечисляете все, что вы умеете, постарайтесь вспомнить все самое важное.*
2. *В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.*
3. *В столбике № 1 вы уже написали все, что умеете. Но что-то вы умеете лучше, а что-то хуже. Выберите то, что вы умеете так хорошо, что можете научить других, и запишите в столбик № 2.*
4. *Напишите в столбик № 4, чему бы вы хотели научиться.*

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

Работа с притчей «О десяти коровах»

Однажды два моряка отправились по свету, чтобы найти свою любовь. Приплыли они на остров. где у вождя одного из племён было две дочери.

Старшая- красавица, а младшая — не очень. Один из моряков сказал своему другу:

-Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

-Да ты прав. Старшая дочь вождя- красавица, умница, ты сделал правильный выбор-женись!

-Ты меня друг не понял, я женюсь на младшей дочери.

-Ты, что сошёл с ума? Она же не красива.

-Я так хочу, это моё решение.

Друг поплыл дальше, а он пошёл свататься. Надо сказать, что в племени был обычай давать за невесту выкуп коровами. За лучшую невесту давали до десяти коров.

Пригнал он десять коров и подошёл к вождю:

-Вождь! Я хочу взять замуж твою дочь и дать за неё десять коров.

-Это хороший выбор. Моя старшая дочь умница и красавица. Она стоит десяти коров. Я согласен.

-Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на младшей.

-Ты что шутишь* Ты же видишь, что она такая…не очень…

-Я хочу жениться именно на ней!

-Хорошо, но как честный человек, я не могу взять за неё десять коров. Она стоит не больше трёх, и я возьму три коровы.

-Нет! Я хочу заплатить за неё именно десять.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

— Как живёшь?

— Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что женился ещё раз?

— Нет, это всё та же женщина.

— Но как это произошло, что она так изменилась?

— А ты спроси у неё сам. Подошёл друг к женщине и спрашивает:

— Извини за бестактность, но я помню, какая ты была… не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

— Просто, однажды я поняла, что стою десяти коров.

Написать анализ произведения пропустив через свой внутренний мир.

Упражнение «Копилка хороших результатов»

Цель: научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

2-пусть ребенок возьмет лист бумаги и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.

3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть он запишет свое высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

Тема 5. Общение без барьеров: умение общаться – составляющая успеха (36 ч.).

Теоретические знания: Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Аттракция. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении.

Общение – многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности.

ВИДЫ ОБЩЕНИЯ

- (*по субъектам общения*): реальный – реальный, реальный – иллюзорный
- (*по способу общения*): вербальное (разговорное) – невербальное
- фактическое (*контактоустанавливающие*) – нефактическое (информационное)
- (*по количеству участников*): межличностное – групповое – массовое
- (*по положению в пространстве и времени*): контактное – дискантное
- (*по соблюдению социальных норм*): официальное – неофициальное

СИТУАЦИЯ ОБЩЕНИЯ И ЕЁ КОМПОНЕНТЫ:

Кто?	**Кому?**	**Где?**	**Время?**	**Поему?**	**Зачем?**
Я	Тебе	место действия	время общения	речевой мотив	цель общения
говорящий	слушающему	внешние компоненты		внутренние компоненты	

СТРАТЕГИЯ РАЗГОВОРА:

Проинформировать	рассказать, описать, дать представление о предмете разговора
Убедить	склонить к своему мнению, использовать нужные аргументы и доказательства
Внушить	обратиться не только к разному, но и к чувствам собеседника, использовав эмоциональные средства воздействия
Побудить	к действию (убедить собеседника в необходимости действия)

СЕНСОРНАЯ ТИПОЛОГИЯ:

	Аудиал	**Визуал**	**Кинестетик**
Слова:	Послушай, не кричи, звучать, не говори со мной таким тоном, говори потише	Давай посмотрим, вижу, наблюдать цвета, яркость цвета	Я чувствую, теплый, холодный, много глаголов
Поза:	Наклон головы	Голова вверх, спина прямая	Голова опущена вниз, плечи согнуты
Дыхание:	Ровное, всей грудью	Верхнее дыхание, неглубокое	Глубокое дыхание, дышат животом

Речь:	мелодичный голос, выразительная речь	быстрая, громкая речь, высокий тон	Низкий голос, грудной голос, не говорит быстро, медленная речь
Движение глаз:	зрачки влево - вправо, голова наклонена вбок	Глаза вверх	Вниз – влево, вниз - вправо
Правило слушания:	не смотреть, чтобы слышать	мне нужно видеть, чтобы услышать	приобщиться, чтобы услышать

СТРУКТУРА ОБЩЕНИЯ

I Коммуникативная – обмен информацией

II Интерактивная - организация общения

III Перспективная - процесс восприятия друг друга, налаживание взаимодействий

Качества людей важны для общения:

- *Эмпатия* – сопереживание (умение видеть лицо глазами других, воспринимать поступки с их же позиции).
- *Доброжелательность* – способность не только чувствовать, но и показывать своё отношение, готовность поддерживать других.
- *Аутентичность* – умение быть естественным в отношениях
- *Инициативность* – склонность к детальной позиции в отношениях с людьми
- *Непосредственность* – умение говорить и действовать на прямую, открыто демонстрируя своё отношение к проблемам и людям, готовность открыть свои чувства.

МОДЕЛИ ОБЩЕНИЯ

Автор: ***Вирджиния Сатир***

Слова	Тело	Внутри
	Миротворец	
1. Да, я согласен, ты прав	умиротворяет, голова вниз, спокоен	Всё, что ты делаешь, это хорошо
	Обвинитель	
2. Ты не прав, я не согласен, давайте сделаем так	обвиняет, голова вверх, указывающие жесты, голос на повышенных тонах	Я одинок, меня не понимают
	Компьютер (супе расчётливый)	
3. Суперрациональные, научные, используются термины	Сковано, спина прямая	Я спокоен, холоден и собран
	Отстранённый	
4. Неадекватные	Неловкое	Я нахожусь в придуманном мире
	Гибкий, уравновешенный	
5. Действует по ситуации	Уравновешенный	Я спокоен и знаю, что хочу

Аттра́кция — механизм восприятия другого человека, возникающий на основе устойчивого положительного чувства, которое способствует формированию привязанности, дружеских чувств, симпатии или любви.

Коммуникативная компетентность — это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках данной профессии.

Коммуникативная компетентность — это обобщающее коммуникативное свойство личности, включающее в себя коммуникативные способности, знания, умения и навыки, чувственный и социальный опыт в сфере делового общения.

Коммуникативная компетентность складывается из способностей:

1. Давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться;
2. Социально-психологически программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации;
3. Осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации [https://ru.wikipedia.org/wiki/].

Практическая деятельность:

Вербальное упражнение «Попугай»: упражнение предназначено для развития связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично.

Может использоваться как индивидуально, так и в процессе группового психологического тренинга.

Качества. Логичность

Содержание

Многие люди, сами того не замечая, говорят и размышляют "как попугаи", речь их похожа не на последовательность логически связанных между собой суждений, а на цепочку ассоциаций, каждая фраза в которой лишь "приходит на ум", будучи лишь связана с предыдущей какой-то общей идеей, похожестью. Например:

- Я сегодня ходила на занятия... А ты ходила? Что-то давно я тебя в универе не видела... О! Кстати, я тут такую прикольную в магазине видела сумочку... Я так хочу себе что-нибудь прикольное... Вот у тебя серёжки прикольные... Ну чё, пойдёшь завтра на занятия? Я вчера твоего Серёжку, кстати, видела... Он на остановке стоял... Вчера, кстати, такое кино классное показывали... Завтра, наверное, куплю ту сумочку... А то ходить не с чем... Давай погуляем сегодня...

Только на первый взгляд такая речь может показаться логичной, обдуманной, целенаправленной. Если критично анализировать подобные диалоги, то можно легко увидеть, что никакого особенного "вектора" они не имеют. Слова вылетают только потому, что они ассоциативно цепляются к предыдущим. И в итоге получается: человек сказал лишнего, пообещал лишнего...

Попробуйте понаблюдать за своей речью. Возможно, у вас нет этой ассоциативной проблемы. Тогда следующее упражнение вам не помощник. Но если есть, то попробуйте его.

Итак. Действовать будем от обратного.

Шаг 1. Если проводите упражнение индивидуально, то приготовьте аппаратуру для записи звука. Выберите какой-нибудь неживой объект, которому совершенно всё равно до того, что вы говорите. Это может быть настольная лампа, книга, стул или ещё что-то. Поговорите с ним, расскажите что сегодня с вами было, что вы думаете, поведайте содержание недавно виденного фильма. Не так важно, что вы говорите. Главное - продержаться минут 5-10. Послушайте запись несколько раз, проанализируйте. Попробуйте оценить долю фраз своей речи, которые были порождены ассоциациями с предыдущими, а не логическими рассуждениями. Поставьте себе "диагноз" в попугаях, например "40% попугая".

Если упражнение проводится в группе, то тут также можно использовать аппаратуру для записи, с тем, чтобы в дальнейшем анализировать речь совместно или в парах. Можно без записи, в режиме "рассказал - получил диагноз". В обоих случаях "диагноз" ставится другими участниками, не вами, но - возможно - при вашем участии. Занимаясь в группе, разговор тоже надо вести с неживым объектом.

Шаг 2. Сядьте в удобное кресло. Расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте успокоить свои мысли. Речь здесь идёт о внутренней речи, не о визуальных и звуковых образах, всплывающих в сознании. Вам надо добиться такого состояния, при котором можно смело сказать, что вы вообще ничего не говорите, даже про себя. Этого добиться совсем не просто. Возможно, вам потребуется периодическая тренировка на протяжении нескольких дней или недель. Тем не менее старайтесь, это важно. Научитесь хотя бы одну-две минуты проводить в полном молчании. Научившись, можете переходить к следующему шагу.

Шаг 3. На самом деле разговаривать с неживыми объектами сложнее, чем с живыми. Получая даже минимальную поддержку со стороны собеседника, мы говорим увереннее и - как нам кажется - осмысленнее. Однако, не умея разговаривать со стулом, не получится уметь говорить с людьми. Поэтому вернитесь к общению с неживыми объектами. Но теперь на качественно ином уровне. В самом начале разговора вы 1) определите вслух тему, цель вашей беседы, 2) очертите краткий план беседы, 3) проведите саму беседу. Это может выглядеть примерно так: "Дорогая лампочка, мне кажется тебе будет интересно послушать про вред внеплановой беременности. Я сначала тебе расскажу про то, что такое внеплановая беременность, потом про возможные последствия её, потом про способы избежать оной. Итак...".

Нет большой нужды здесь записывать свою речь. На первом шаге вы уже получили некоторый опыт рефлексии "речи попугая", поэтому сейчас вполне достаточно по окончании разговора мысленно вернуться к нему и поставить опят себе оценку, например "20% попугая".

Шаг 4. Разыграйте небольшую сценку. Ходите по своей квартире (или тренинговому залу) и рассматривайте неживые предметы. Повстречав что-то, что зацепило ваше внимание, остановитесь, поздоровайтесь с этой вещью, поговорите с ней как со старым другом, с которым давно не виделись и с которым хочется обсудить свежие новости и - может быть - как-то освежить отношения. При этом не забывайте про основной функционал этой вещи. Ваш диалог может выглядеть примерно так: "Здравствуй, пылесос! Давно тебя не видел... Как дела? У меня нормально... Может быть, займёмся как-нибудь на днях генеральной уборкой? Может, тебе помочь чем-то надо...". Старайтесь,

чтобы ваша речь была предметна, последовательна, чтобы в ней была логика, структура. Совсем не такое простое упражнение, как может показаться на первый взгляд. Старайтесь продержаться хотя бы минут пять.

Шаг 5. Контролируйте свою речь в общении с реальными людьми. Помните, что она должна быть логична, последовательна. Оценивайте свою речь "в попугаях".

Шаг 6. Наслаждайтесь (Вербальное упражнение "Попугай" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 14.05.2012. – Режим доступа: http://azps.ru/training/oratio/parrot.html (14.05.2012).

Коммуникативная техника «Приглушение проекции»: техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.

Качества. Умение разбираться в людях

Содержание: Что человеку больше всего мешает в объективной оценке другого человека? Субъективность. Объективность это способность понять другого как он есть, без предвзятости, вне собственных потребностей и личностных качеств. Когда мы относимся к кому-то субъективно, мы считаем, что человек обладает тем или иным качеством не потому, что он на самом деле ими обладает, а потому, что нам так хочется. Иногда, конечно, субъективная характеристика оказывается точной, но от этого она не перестает быть менее субъективной.

Примеры субъективных оценок:

- Один человек склонен обижать другого, так или иначе издеваться над ним. Наблюдая целый ряд случаев обиды, он делает вывод, что тот человек сильно обидчив.

- Один человек ждет от другого (богатого) значительной щедрости в отношении себя (дорогого подарка или даже наследства). Поскольку жить с мечтой значительно комфортабельнее, сам себе он внушает, что богатый - человек очень добрый и заботливый.

- Студент учится в некотором вузе. Ему хочется ощутить себя причастным к чему-то великому. Сам себе он внушает, что тот или иной профессор - великий ученый с мировым именем. Хотя на самом деле он занят лишь озвучиванием содержания прочитанных книг.

Но это лишь одна сторона субъективности. Другая заключается в том, что человек автоматически, не критически переносит на других людей (проецирует) качества, которые присущи ему самому. Примеры:

- Человек сам склонен ко лжи. И поэтому ему кажется, что все вокруг лгут ему, хитрят. Может быть и наоборот: человек любит говорить только правду, очень болезненно переносит ложь; и поэтому ему кажется, что окружающие тоже склонны говорить обычно правду, а лгут только в исключительных ситуациях.

- Человеку нравится привлекать к себе положительное внимание (демонстрировать). Поэтому у него может сложиться впечатление, что окружающие люди живут только тем, что "рисуются".

- Кто-то склонен к алкоголизму. В окружающих он улавливает малейшие признаки схожего порока. Если кто-то, например, из его коллег утром плохо выглядит, то ему будет очень сложно поверить в то, что это связано не с алкоголизмом, а с какой-то иной болезнью или недосыпанием.

Полностью избавиться от проекции нельзя. В конце концов, непосредственно мы

знаем только свой образ мыслей. В чужую голову не залезешь, об образе мыслей другого человека можно только догадываться. Поэтому так или иначе приходится уподоблять чужой образ мыслей своему. Но приглушить эту проекцию можно.

Периодически надо критически анализировать собственные представления о другом (конкретном) человеке. Выберите кого-то, кого вы хорошо знаете, с кем у вас выработались некоторые отношения, может быть не простые. Сравните себя и его, обращая в первую очередь внимания на различиях. Можно использовать примерно такую схему анализа:

Характер:
- как относится (и он, и вы) к другим людям,
- любит ли, может ли врать,
- отношение к труду, деньгам, карьере.

Способности:
- интеллект,
- творческие способности, артистизм,
- технические способности.

Волевые качества:
- целеустремленность, настойчивость,
- ощущение внутренней свободы.

Интересы и склонности:
- чем интересуется,
- есть ли (и какое) хобби,
- деструктивные склонности.

Личность:
- как относятся другие люди,
- чем знаменит,
- чем приносит пользу обществу.

(Коммуникативная техника "Приглушение проекции" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 1.11.2012. – Режим доступа: http://azps.ru/training/communication/priglushenie_proekcii.html).

Диагностический материал: методика КОС (тест по определению коммуникативных и организаторских склонностей), методика «Уровень коммуникативного контроля в общении»,

Тема 6. Создание имиджа через успех (20 ч.)

Теоретические знания: Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала» (10 ч.).

Практическая деятельность: Диагностика особенностей внимания и памяти: методики «Числовой квадрат», «Память на образы», «Память на числа», «Корректурная таблица» Бентона (5 ч.).

Упражнение на развитие произвольности внимания. Игра «Цифровая таблица», «Исчезающая цифра», «Муха» Тренировка памяти. Упражнение «Что помню?», «Счет до десяти», «Отгадай», Игра «Сплетни». Упражнение «10 слов» (5 ч.).

Итоговое занятие: заключительное мероприятие (4 ч.).
Практика: проект: «Дневник личностных достижений и успеха» (4).

Приложение 2.

Анкета «Готовность к самоопределению (личностному, социальному)»

Дорогой друг!

Анкета включает в себя 24 вопроса: 20 вопросов закрытого типа и 4 вопроса открытого типа. Анкета состоит из трех блоков, в каждом из которых имеется 8 вопросов.

Просим Тебя дать искренние ответы.

I. Блок «Экзистенциональный компонент социально-личностной жизнеспособности».

1.Замечаете ли Вы ошибки, которые совершаете в повседневной жизни?

А) Да, замечаю.

Б) Нет, но это делают окружающие меня люди.

В) Нет, не замечаю вовсе.

Г) Я никогда не совершаю ошибок.

Д) Затрудняюсь ответить.

2. Можете ли Вы сказать, что Ваша жизнь – сплошное испытание?

А) Да, могу.

Б) Да, но не в полной мере.

В) Скорее нет, чем да.

Г) Нет.

Д) Затрудняюсь ответить.

3. Верите ли Вы в возможность осуществления задуманных Вами жизненных планов?

А) Да, верю.

Б) Нет, не верю, но вероятность их частичного осуществления существует.

В) Не верю, что мои жизненные планы могут осуществиться.

Г) Затрудняюсь ответить.

4. Можете ли Вы сказать, что знаете, ради чего живете?

А) Да.

Б) Пока еще рано об этом думать.

В) Нет.

Г) Живу просто так, без цели.

5. Какие жизненные планы к этому времени Вы смогли реализовать?

Ответ_____

_____

_____

6. Какие жизненные планы Вы хотите реализовать в будущем?

Ответ_____

_____

_____

7. Сумели ли Вы реализовать в жизни все то, что Вами было заранее задумано?

А) Да, полностью сумел.

Б) Да, но не полностью.

В) Скорее нет, чем да.

Г) Нет.

8. Насколько Вы терпеливы по отношению к Вашему окружению?

А) Я легко нахожу общий язык с разными людьми.

Б) Я легко теряю терпение в отношениях с людьми

В) Есть такие люди, которые мне неприятны

Г) Затрудняюсь ответить.

II Блок «Мотивационно-волевой компонент социально-личностной жизнеспособности».

9.Каким образом Вы добиваетесь решения своих жизненных проблем?

А) Если я очень постараюсь, то всегда нахожу решение проблемы.

Б) Если я не знаю способа решения насущных проблем, то я пытаюсь обратиться за советом к близким и/или родным людям.

В) Я ни разу не смог самостоятельно решить ни одной жизненной проблемы.

Г) За меня жизненные проблемы решают другие.

10.Что Вы используете при решении своих жизненные проблем?

А) Собственные силы и возможности

Б) Родственные связи

В) Все должно пройти так, как это определено судьбой.

11.Как Вы себя поведете в неожиданной проблемной ситуации?

А) Уверенно, поскольку я смогу справиться с любыми проблемами.

Б) Не знаю, как себя поведу.

В) Все зависит от конкретных обстоятельств.

Г) Впаду в ступор, поскольку неожиданность меня всегда пугает.

12.Способны ли Вы контролировать непредвиденную ситуацию?

А) Да, я всегда держу все под контролем.

Б) Да, но только в случае, если нахожусь в компании своих друзей.

В) Не всегда.

Г) Нет, не способен, я боюсь всего неожиданного.

13.Что Вами движет при осуществлении задуманного?

А) Интерес

Б) Необходимость

В) Все вместе взятое

14.Скажите, если у Вас возникают жизненные проблемы, то Вы:

А) Находите несколько вариантов ее решения;

Б) Действуете с опорой на уже опробованные варианты ее решения;

В) Я впадаю в ступор при поиске ее решения;

Г) Отказываюсь ее решать, так как у меня нет возможности ее разрешить.

15.Какая жизненная ситуация смогла бы Вас сподвигнуть на помощь Вашим близким?

А) Любовь.

Б) Уважение

В) Родственные связи

Г) Милосердие

Д) Я никогда никому не помогал и не буду помогать ни в чем.

16.Чем Вы готовы пожертвовать ради своих близких в случае возникновения у них какой-либо проблемы?

А) Жизнью и здоровьем.

Б) Деньгами

В) Временем

Г) Своим статусом, уважением.

Д) Затрудняюсь ответить.

Е) Другой вариант ответа

_____
_____
_____

III Блок «Эмоционально-поведенческий компонент социально-личностной жизнеспособности».

17. Находите ли Вы быстро общий язык с другими людьми?

А) Да, нахожу.

Б) Да, но не всегда.

В) Да, нахожу, но в зависимости от окружения

Г) Нет, не нахожу.

18. Как Вы полагаете, следует ли Вам что-то в себе изменить?

А) Да, полагаю, что мне нужно полностью изменить свое поведение.

Б) Да, мне следует поменять свои ценности.

В) Да, думаю изменить свое поведение по отношению к некоторым людям

Г) Нет, меня все в себе полностью устраивает.

19. Часто ли Вы сердитесь и/или раздражаетесь, в случае если события развиваются не по Вашему сценарию?

А) Всегда.

Б) Время от времени.

В) Крайне редко

Г) Никогда не испытываю раздражения.

20. Как Вы воспринимаете потери, поражения при достижении какой-либо цели?

А) Быстро забываю о неудачах и пытаюсь повторно мобилизоваться для достижения поставленной цели.

Б) Быстро забываю, поскольку мне все равно.

В) Плачу от обиды.

Г) Срываюсь на других.

Д) Усиленно работаю над своими ошибками и пытаюсь их больше не повторять.

21. Готовы ли вы нарушать нормы морали, если они препятствуют Вам в достижении важной цели?

А) Безусловно.

Б) Да, но лишь в крайнем случае, если этого требуют обстоятельства.

В) Скорее нет, чем да.

Г) Нет, ни при каких обстоятельствах.

22. Как Вы полагаете, готовы ли Вы, не нарушая Закон, найти возможности его обойти?

А) Да, готов.

Б) Да, но только в крайнем случае.

В) Да, в случае если необходимо восстановить справедливость.

Г) Нет, не готов.

23. Испытываете ли Вы угрызения совести в случае:

А) Если Вы не оказали помощь, когда Вас об этом просили.

Б) Если Вы увидели, что Ваша помощь необходима, но Вы не помогли.

В) Если Вы нарушили Закон.

Г) Если вы кого-либо обидели.

Д) Другой вариант ответа.

_____

_____

_____

24. Можете ли Вы сгоряча обидеть человека, который Вам не причинил ничего плохого?

А) Да, могу.

Б) Да, но только когда у меня плохое настроение.

В) Да, но только в том случае, когда он меня раздражает.

Г) Нет, но только если он относится к моим близким.

Д) Нет, я никогда себе не позволю так поступить.

ОЦЕНКА ОТВЕТОВ

№ ВОПРОСА	**ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ**					
	А	**Б**	**В**	**Г**	**Д**	**Е**
Экзистенциональный компонент социально-личностной жизнеспособности						
1	2	1	- 1	- 1	0	
2	2	1	- 1	- 2	0	
3	2	1	- 1	0		
4	2	- 1	- 1	- 2		
5	социально-ориентированные жизненные планы (2 балла) достижение благополучия для близких людей и семьи (1 балл) удовлетворение личных потребностей в удовольствии и славе (- 2)					
6	социально-ориентированные жизненные планы (2 балла) достижение благополучия для близких людей и семьи (1 балл) удовлетворение личных потребностей в удовольствии и славе (- 2)					
7	1	2	1	0		
8	2	- 1	1	0		
Мотивационно-волевой компонент социально-личностной жизнеспособности						
9	1	2	- 1	- 2		
10	2	1	- 1			
11	1	0	2	- 1		
12	2	- 1	1	- 1		

13	1	1	2			
14	2	1	- 1	- 2		
15	2	2	1	2	- 2	
16	2	- 1	- 1	1	- 2	баллы ставятся с ориентацией на предложенные варианты и их ценность
Эмоционально-поведенческий компонент социально-личностной жизнеспособности						
17	2	1	1	- 1		
18	1	2	1	- 2		
19	- 2	1	1	- 2		
20	2	- 2	1	- 2	2	
21	- 2	- 1	1	2		
22	- 2	- 1	- 1	2		
23	2	2	2	2	баллы ставятся с ориентацией на предложенные варианты и их ценность	
24	- 2	- 1	- 1	1	2	

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

КОМПОНЕНТ	1 УРОВЕНЬ	2 УРОВЕНЬ	3 УРОВЕНЬ	4 УРОВЕНЬ
Экзистенциональный компонент социально-личностной жизнеспособности	ОТ – 11 ДО – 5	ОТ – 4 ДО 0	ОТ 1 ДО 8	ОТ 9 ДО 16
Мотивационно-волевой компонент социально-личностной жизнеспособности	ОТ – 10 ДО - 5	ОТ - 4 ДО 2	ОТ 3 ДО 9	ОТ 10 ДО 16
Эмоционально-поведенческий компонент социально-личностной жизнеспособности	ОТ – 15 ДО - 8	ОТ – 7 ДО 0	ОТ 1 ДО 8	ОТ 9 ДО 16

Оценка на единой критериальной основе, формирование навыков рефлексии, самоанализа, самоконтроля, само и взаимооценки дают возможность педагогам и обучающимся не только освоить эффективные средства управления учебной деятельностью, но и способствуют развитию у обучающихся самосознания, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, развитию готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

Для дневника выберите тетрадь, блокнот, журнал. Важно, чтобы внешний вид был привлекательным. Должно возникать желание носить дневник с собой, делать в нем заметки, даже просто брать в руки. Обратите внимание на дизайн, текстуру, качество бумаги. Выберите удобный для себя формат.

Общие советы, как вести дневник личностных достижений и успеха, сводятся к следующим правилам:

1. Время. Помечайте свои достижения на протяжении всего дня. При отсутствии возможности регулярно записывать, обязательно уделите время дневнику вечером;
2. Место. Делать записи о своих личных достижениях, новых идеях и целях можно в любом месте. Для подведения итогов дня постарайтесь выбрать размеренную и спокойную обстановку, когда никто не отвлекает;
3. Конфиденциальность. Не обязательно прятать тетрадь под подушкой или в шкафу, но на рабочем столе оставлять её точно не стоит. Это ваше личное пространство, куда нет доступа любопытным взглядам;
4. Регулярность. Записи нужно делать каждый день. Этот важный пункт является одним из главных на пути к достижению успеха. Не нужно лениться или стесняться. Пусть даже ваши достижения повторяются, все равно регулярно записывайте их в дневник;
5. Совершенствование. На пути к поставленной цели число успехов при правильном подходе будет расти. Также совершенствуйте систему ведения дневника. К примеру, сделайте подразделы: «семья», «карьерный рост», «характер», «события», «здоровье» и «другое». Деление на определенные категории помогает понять, в какой сфере происходят улучшения с высокими результатами, а в какой следует больше уделить внимания;

Подведем итоги

Если вы будете вести дневник успеха регулярно, то со временем заметите не только более быстрое достижение целей, но и собственное личностное развитие. Дневник успеха помогает человеку учиться на своих ошибках или положительных событиях в жизни. Он дарит нам ощущение радости, учит снисходительно относиться к неудачам в жизни и ценить каждый положительный момент. Дневник помогает развить уверенность в себе, собственных силах, ведь Вы наглядно наблюдаете за своими достижениями.

Тетрадь с вашими успехами будет отлично мотивировать и ежедневно улучшать настроение. Стоить открыть его в плохом расположении духа и прочесть пару страниц, как мир сразу же покажется в совсем другом свете, ярком, полном новых открытий и достижений.