

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №5 г.Саратова»,

структурное подразделение «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения».

Рассмотрено
На заседании педагогического Совета
протокол № 1 от «31» 08 2020



Программа социальной адаптации

«К жизни готов»

Рассчитана на обучающихся из числа детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте 14-16 лет.

Срок реализации 1 учебный год.

Программа реализуется на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №5г. Саратова»

Содержание:

1.Паспорт программы.....	3-4
2. Пояснительная записка.....	5
4.Ожидаемые результаты.....	6
5. Цели и задачи, формы, методы работы	7
6. Тематический план.....	8-15
7. Список литературы.....	16
8.Приложение№1.....	17-18
9. Приложение №2	19-21
10.Приложение №3.....	21-22
11.Приложение №4.....	23-24

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название образовательного учреждения	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №5 г. Саратова» (далее- Учреждение)
Адрес организации	Саратовская область, г. Саратов, ул. им. Рогожина В.А., д. 22
Телефон, электронный адрес	8(8452)28-72-90 e-mail: internatv5@yandex.ru
Наименование программы	«К жизни готов»
Автор-разработчик программы	Филоненко А.Г., социальный педагог структурного подразделения Учреждения
Исполнители программы	Педагогический коллектив, обучающиеся Учреждения
Кем принята программа	Педагогическим советом ГБОУ СО «Школа–интернат АОП №5 г. Саратова»
Цель программы	Подготовка воспитанников к самостоятельной взрослой жизни.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение уровня социокультурного развития и социального интеллекта (развитие навыков коммуникационной культуры, формирование потребности в общении межличностных отношений). • Помощь детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, по вопросам профессионального самоопределения, трудоустройства с учётом наклонностей, интересов и способностей. • Включение в адаптационный процесс интерактивных технологий (имитационных игр: сюжетно–ролевая, дидактическая, аттестационная, рефлексивная), позволяющих детям в игровой форме «проживать» различные ситуации, проектировать способы действия предложенных моделей до встречи с ними в реальной жизни. • Сформировать у обучающихся адекватные

	представления об индивидуальных особенностях (адекватно оценивать свои возможности, способности, результаты обучения и труда, уметь соотносить свои интересы).
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Реализация индивидуальной образовательной программы • Повышение качества жизни и социальной защищенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. • Формирование у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей умений самостоятельности в реализации своей жизни.
Срок реализации	1 учебный год
Система контроля выполнения	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг

Пояснительная записка:

Социальная адаптация личности является актуальной проблемой на протяжении всего развития общества, так как человек вынужден жить в мире, состоящем из других индивидов. При этом он взаимодействует как с отдельными представителями общества, так и с группами людей. И для того, чтобы это взаимодействие было успешным, человек должен знать и учитывать цели и нормы, принятые в данном обществе, выполнять определённые существующие правила, находить эффективные варианты поведения.

Уметь приспособливаться к условиям социальной среды необходимо человеку любого возраста. Возрастные особенности подростка часто усложняют его адаптацию в различных социальных условиях. Кроме того, адаптироваться ему необходимо не только к относительно стабильному взрослому миру, но и к тому промежуточному сообществу, представленному подростками и старшими школьниками, нормы и ценности которого достаточно изменчивы. Многие подростки нуждаются в помощи при адаптации не только к новому социальному окружению, но и к прежнему окружению, которое представлено набором других социальных ролей.

Способность адаптироваться к социуму и эффективно действовать в нем зависит от многих особенностей человека. Безусловно, это и интеллект, и темперамент, и коммуникативные склонности, и внешность и многое другое. Некоторые из этих особенностей неизменны, как, например, темперамент. Но есть и те, которые можно развивать, что, возможно, будет способствовать построению конструктивных отношений с окружающим миром.

Развить социальную активность, подготовить к самостоятельной взрослой жизни, социализировать и интегрировать в современное общество. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей - это отдельная категория в образовательном учреждении, которым требуется повышенное внимание, помощь и педагогическая поддержка.

Ожидаемые результаты:

- адекватное поведение детей в различных жизненных ситуациях;
- предупреждение стрессовых состояний у воспитанников;
- практическое использование детьми навыков конструктивного общения;
- высокий коэффициент индекса групповой сплоченности в детском коллективе.

В течение всего срока реализации программы учащиеся овладевают комплексом поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющим человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни

Цель программы:

создание условий успешной социальной адаптации обучающихся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Практическая направленность:

- Занятия программы построены с учетом перечисленной проблематики детей, имеющих статус сирот и оставшихся без попечения родителей, ориентированы на содействие их успешной социализации. Программа включает в себя 24 тематических занятия. Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю.

Задачи программы:

- Повышение уровня социокультурного развития и социального интеллекта (развитие навыков коммуникационной культуры, формирование потребности в общении межличностных отношений).
- Помощь детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, по вопросам профессионального самоопределения, трудоустройства с учётом наклонностей, интересов и способностей.
- Включение в адаптационный процесс психотерапевтических и интерактивных технологий, позволяющих воспитанникам в игровой форме, а также на уровне глубинного осознания «проживать» различные ситуации, проектировать способы действия в реальной жизни.

Целевая группа:

Основная целевая группа - обучающиеся в Учреждении дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, в возрасте 14-16 лет.

Формы работы:

- групповые;
- индивидуальные.

Методы работы:

- наблюдение;
- беседа;
- консультирование

**Тематический план занятий
по программе «К жизни готов»**

Период	Тема занятия	Структура занятия
Сентябрь	Тема «Личность»	<p>Видеть личность в самом себе</p> <p>Ценности и идеалы личности</p> <p>Мой внутренний мир</p> <p>Мои ресурсы</p>
Октябрь	Тема «Коммуникативные отношения»	<p>Поддержка.</p> <p>Дружба.</p> <p>Коммуникативные способности</p> <p>Конфликты и как им противостоять.</p> <p>Стресс и как им управлять.</p>
Ноябрь	Тема «Мир, в котором я живу»	<p>Взросление.</p> <p>Два мира.</p> <p>Непростые ситуации.</p> <p>Мой выбор.</p>
Декабрь	Тема «Профорентация и трудовая деятельность»	<p>Мир профессий.</p> <p>Выбирая профессию, выбираешь образ жизни.</p> <p>Мои желания, мои возможности.</p> <p>Ищу работу!</p>
Январь	Тема «Финансовая система» Бизнес-игра «Деловые ребята» (Приложение 1)	<p>Деньги.</p> <p>Бюджет.</p> <p>Счета.</p> <p>Экономия в домашнем хозяйстве.</p>
Февраль	Тема «Потребительская среда» Практикум:	<p>Товары и услуги.</p> <p>Добро пожаловать в реальный мир.</p>

		«Книга жалоб и предложений».
Март	Тема «Духовно-нравственное воспитание»	Обустройство жилья
		Вежливость Тактичность Благодарность.
Апрель	Тема «Личная гигиена»	Что такое гигиена?
		Гигиена тела, волос, рук, полости рта. Гигиена нательного белья и обуви. Гигиена питания Закаливание и физкультура
Май	Тема «Безопасное поведение в природе»	Круглый стол «Что мы знаем о грибах и ягодах? Где их собирать?»
		Тест «Правила безопасности при нахождении в лесу». Беседа «Опасное солнце» Беседа «Правила безопасности на воде». «Первая помощь утопающим».
	Социальные службы. Многофункциональные центры.	Куда обращаться по социально-правовым вопросам: полезные службы и организации». МФЦ Мои документы.
	Подведение итогов.	Диагностика готовности к самостоятельной жизни.

1. Личностный блок.

Цели и задачи: расширить представление о себе; дать представление о мире внутренних переживаний, о личностных ценностях и уникальности каждого человека; научить осознавать собственные ресурсы; способствовать адекватной самооценке; формировать представление о социальных ролях; ознакомить с основными документами гражданина РФ.

Занятие: 1. «Видеть личность в самом себе»

Ход занятия: дать учащимся представление о различных видах самооценки, научить их делать самоанализ, ставить адекватную самооценку, формировать у учащихся чувство собственного достоинства.

«Все победы начинаются с побед над самим собой» Л. Леонов.

Тот, кто знает себе цену, не позволит другим себя обесценить. А. Курбанова

«Уважение к другим порождает все доброе» (Пословица).

Занятие: 2 «Ценности и идеалы личности»

Ход занятия: Познакомить учащихся с понятиями ценностей и идеалов личности, вовлечь в живой диалог, научить составлять жизненные планы, привлечение к активной исследовательской деятельности с применением современных технологий. (Пирамида жизненных ценностей).

Занятие: 3 «Мой внутренний мир».

Ход занятия: Упражнение «Наш внутренний сад»

Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

– Какой он — сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

– Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

– Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

– Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).

– Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

– А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите.

Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза. Далее педагог просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

Занятие: 4 «Мои ресурсы».

Ход занятия: Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах. Ресурсы -- это психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка; (Тренинг «Поиск внутренних ресурсов» - Приложение1). Тренинг предназначен для выполнения следующих целей: раскрыть внутренние ресурсы, их активизировать, а также направлен на формирование эффективного поведения в стрессовых ситуациях.

2. Коммуникативный блок.

Цели и задачи: формировать навыки эффективного общения (вербального и невербального); дать представление о коммуникативных барьерах и путях их преодоления; обучить навыкам уверенного поведения в общении; формировать представление о сети социальной поддержки и навыки дружеских отношений; рассмотреть значение конфликтов и формировать навыки бесконфликтного общения; рассмотреть понятие стресса и выработать навыки борьбы со стрессом; познакомить с понятием "толерантность".

Занятие 1. Поддержка. Дружба.

Ход занятия: Упражнение на создание доверительной атмосферы.
Сегодня мы с вами уточним, какие правила общения, поведения приняты у друзей. Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Вы уже много лет учитесь в одном классе и хорошо знаете друг друга. Подумайте, что вам нравится в вашем товарище, который стоит справа, скажите ему об этом. (Учитель начинает первый). А теперь подумайте и скажите, что вам не нравится в вашем классе и почему. Скажите это товарищу, который стоит слева. (Учитель начинает первым, акцент не на личности ученика, а на классном коллективе). Педагог обобщает высказывания детей. Сегодня мы попытаемся с вами составить такие правила дружеских отношений, которые сделают наш класс еще сплоченнее! Правило дружеских отношений.

Занятие 2. «Коммуникативные способности».

Ход занятия: Коммуникативные навыки крайне важны для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей и ведения переговоров, покупки товаров и услуг, заключения контрактов и ведения бизнеса, выстраивания продуктивных взаимоотношений, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. И если человек не умеет общаться, на своем пути он встретит немало проблем и трудностей, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере. Говоря проще, коммуникативные навыки составляют особый поведенческий комплекс, позволяющий каждому из нас. Устанавливать контакты; заинтересовывать собеседника; поддерживать общение; сохранять отношения; аргументировать свои мысли; отстаивать свои интересы; разрешать конфликты; пользоваться невербальными средствами общения; защищаться от манипуляций; понимать окружающих, мотивы их действий и реакции.

Мини игры-тренинги на тему "Формирование коммуникативных умений и навыков"; (Приложение 2).

Занятие 3. Конфликты и как им противостоять.

Ход занятия: обучение подростков стратегии выхода из конфликтных ситуаций, познакомить подростков с разными стратегиями выхода из конфликтов; научить их договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы.

Тест «Конфликтная ли вы личность?» (Приложение 3)

Занятие 4. Стресс и как им управлять.

Ход занятия: Стресс- особое состояние организма, возникающее в ответ на действие любых раздражителей, угрожающих гомеостазу, и характеризующееся мобилизацией неспецифических приспособительных реакций для обеспечения адаптации к действующему фактору. Провести беседу со старшеклассниками (9-11 классы): «Стресс. Как с ним бороться?» Познакомить учащихся с понятием «стресс». Рассказать о его негативных последствиях, путях преодоления психологического напряжения.

3. Мир, в котором я живу.

Цели и задачи: расширить представление о взрослении — баланс возможностей и ответственности (ГК РФ); расширить представления о гендерных ролях; формирование ответственного отношения к жизни; помочь понять и принять чувства, связанные с взрослением; выработка навыка противостояния манипуляциям.

Занятие 1. Взросление.

Ход занятия: Беседа: Дать общую характеристику подросткового возраста. Каковы особенности учебной и трудовой деятельности подростка. Какие задачи необходимо решать в подростковом возрасте. Какие трудности необходимо преодолеть на пути решения задач подросткового возраста.

Занятие 2. Два мира

Занятие 3. Непростые ситуации.

Ход занятия: Непростые ситуации и как с ними справиться.

Презентация «Трудные жизненные ситуации»

Занятие 4. Мой выбор.

Ход занятия: В современном мире существует много проблем, и все вы их знаете. Одна из них - наркомания. Сегодня мы будем говорить об этом. Презентация «Наркотики», «Моя жизнь- мой выбор».

4. Профорientационный блок.

Цели и задачи: расширить представление о мире профессий; актуализировать знания о способах поиска информации, связанной с выбором профессии; дать представление о том, как выбирать профессию (понятие способности); помочь детям осознать собственные способности; познакомить с классификации профессий; мотивировать на получение образования (дать представление о связи с собственными потребностями с получением образования); формировать навык поиска работы; дать представление о "ловушках", встречающихся при поиске работы; дать представление о документах, необходимых для поиска работы и трудоустройства (правовые аспекты, резюме и др.).

Занятие 1. Мир профессий.

Ход занятия: Игра-путешествие в мир профессий, «Все работы хороши - выбирай на вкус»

Занятие 2. Выбирая профессию, выбираешь образ жизни.

Ход занятия:

1. Активизировать построение индивидуальных образов траектории будущей профессии.
2. Помочь воспитанникам сформулировать конкретные личностные задачи.
3. Подготовить выпускников к адекватному выбору профессии.

Занятие 3. Мои желания, мои возможности.

Ход занятия: «Труд как потребность человеческой жизни». Формировать умение ориентироваться в мире профессий, выяснять мотивы собственного выбора с помощью тестирования.

Занятие 4. Ищу работу!

Ход занятия: Составление анкеты, поиск работы через социальные сети.

5. Финансовый блок

Цели и задачи: дать представление о денежных средствах; дать понятие о том, что такое бюджет; формировать умение распоряжаться деньгами (доход/расход); познакомить с новыми финансовыми документами и понятиями; познакомить с работой банковских организаций.

Занятие 1. Деньги.

Ход занятия: Роль денег в нашей жизни. Риски в мире денег. Финансовая пирамида, или как не попасть в сети мошенников.

Занятие 2. Бюджет.

Ход занятия: Способствовать формированию знаний и умений планирования расходов семьи, навыков ведения домашней бухгалтерии; научить применять полученные знания в жизненных ситуациях.

Занятие 3. Счета. Экономия в домашнем хозяйстве.

Ход занятия: Бизнес- игра «Деловые ребята».

6. Потребительская среда.

Цели и задачи: дать представление о товарах и услугах (понятия товар, услуга, кредит, рассрочка); дать общее представление о потребительской сфере (понятия "гарантийный срок", "срок годности"); формировать умение совершать покупки.

Занятие 1. Товары и услуги.

Ход занятия: Товар в какой упаковке вы бы купили и почему?. Что такое упаковка и для чего она нужна.

Занятие 2. Добро пожаловать в реальный мир.

Ход занятия: Выяснить значение слов и расширить знания о “виртуальный мир” и “реальный мир”

Занятие 3. Ролевая игра: «Книга жалоб и предложений».

Занятие 4. Обустройство жилья.

Ход занятия: Семейный быт, воспитать эстетический вкус, бережное отношение к предметам интерьера, привить любовь к чистоте.

7. Духовно- нравственный блок

Цель: Помочь детям понять такие качества, как щедрость, душевность, доброта, благотворительность.

Занятие 1. Вежливость.

Ход занятия: слайды на тему «Вежливый человек».

Занятие 2. Тактичность.

Ход занятия: Способствовать развитию коммуникативных навыков учащихся. Беседа-практикум.

Занятие 3. Благодарность.

Ход занятия: воспитать чувства ответственности, отзывчивости, уважения и благодарности; прививать бережное отношение к труду взрослых, окружающих людей; развивать и корригировать речь, обогатить словарный запас. Рассказы о добре и благодарности.

8. Личная гигиена

Цель: Закрепить навыки самообслуживания, расширить медицинские знания, закрепить гигиенические навыки, расширение кругозора.

Занятие 1. Что такое личная гигиена?

Ход занятия: разъяснить, что личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте, (показ слайдов).

Занятие 2. Гигиена тела, волос, рук, полости рта.

Ход занятия: Беседа «Правила ухода за своим телом». Как правильно мыть руки, волосы, чистить зубы.

Занятие 3. Гигиена нательного белья и обуви.

Ход занятия: Как правильно ухаживать за бельем и обувью: средства для стирки, крема для обуви.

Занятие 4. Гигиена питания. Закаливание и физкультура.

Ход занятия: Гигиенические правила рационального питания. Виды закаливания. Влияние на организм.

9. Безопасное поведение в природе.

Цель: Формирование безопасного и ответственного поведения, ответственности за жизнь и здоровье, закрепление знаний о безопасном поведении в природе, об опасностях стихийных бедствий, формирование представления о первой помощи утопающим.

Занятие 1. Круглый стол «Что мы знаем о грибах и ягодах? Где и как их собирать?».

Ход занятия: Показ слайдов о грибах и ягодах, обсуждение, дискуссия.

Занятие 2. Тест «Правила безопасности при нахождении в лесу».

Занятие 3. Беседа «Опасное солнце»

Ход занятия: Игра-беседа «Чем опасно солнце»

Занятие 4. Беседа «Правило безопасности на воде», «Первая помощь утопающим»

Ход занятия: Слайды «Как помочь утопающему».

10. Социальные службы.

Куда обращаться по социально-правовым вопросам: полезные службы и организации».

11. Многофункциональные центры.

МФЦ Мои документы: (разобрать: какие документы куда предоставлять).

12. Подведение итогов.

Диагностика готовности к самостоятельной жизни: (тест).

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова И.Г. Игротехнические приёмы (Рекомендации для организации игровых занятий в школе). – СПб, 1992.
2. Аникеева Н.Т. Воспитание игрой. – М., 1987.
3. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. – М., 1974.
4. Биндюков М., Соломин И., Ткачёв М. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – М., 1999.
5. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – ЗАО Издательский дом Питер, 2006.
6. Детская психодиагностика и профориентация / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. Серия «Учебники, учебные пособия» – Ростов н / Д: «Феникс», 1999.
7. Куган Б.А. Социально-трудовая адаптация детей группы социального риска. Курган – Челябинск, 1995.
8. Минкова Э. А. Особенности личности ребёнка, воспитывающегося вне семьи. // Очерки. о развитии детей, оставшихся без родительского попечения. – М.: ТОО «Симс», 1995.
9. Преодоление трудностей социализации детей-сирот. / Под редакцией Л.В. Байгородовой.
10. Рудестан К. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.
11. Сапрыкина Т.Н. Решение проблем социальной адаптации воспитанников (из опыта работы детских домов) // Сиротство России: право ребёнка на семью. Материалы конференции.
12. Семья Г.В., Левин С.А., Панов А.И., Юдицева Н.Н. Социально-психологические технологии постинтернатной адаптации выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Под науч. ред. Г.В. Семья. – М.: СИМС, 1999.
13. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
14. Кэррэл С. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 1998.
15. Прутченков А. С. Социально- психологический тренинг в школе. – М., 2001.

Тренинг «Поиск внутренних ресурсов»

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.

Луиза Хей.

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.

Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.

Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

Продолжительность- 60 минут.

Количество участников –8-12 человек.

Ход тренинга:

Сегодня на занятии мы и поработаем с некоторыми внутренними и внешними ресурсами.

Педагог: Ресурсы у человека бывают внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы (личностные, физиологические особенности человека)-

– это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

Внешние ресурсы (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) - работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д.

Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи со внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.

Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос «Какой Я?» и позволения (присвоения) себе быть каким-либо и мочь, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах

Упражнение "Поиск ресурса. Список моих ресурсов "

Цель:создание позитивного образа «Я»,активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то, что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней

уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни»

1. Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах, особенно в профессиональной деятельности.

2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?

3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.

4. В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?

5. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.

6. Составить список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.

7. Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Позитивная интерпретация помогает открыть те ценности и возможности, которые пока «скрыты во тьме» или «находятся в тени» - они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и «видимые при свете дня».

Мини игры-тренинги на тему "Формирование коммуникативных умений и навыков"

Необходимые принадлежности: листы бумаги А4, фломастеры.

Цель:

- развитие коммуникативных навыков;
- умение устанавливать контакт.

Задачи игры-тренинга:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношения между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- расширение диапазона творческих способностей.

Программа тренинга:

1. Приветствие.
2. Знакомство.
3. Беседа.
4. Упражнение "Через стекло"
5. Упражнение «АССОЦИАЦИИ»
6. Упражнение "Передать одним словом"
7. Упражнение "Двое с одним мелком"
8. Упражнение "Леопольд"
9. Упражнение "Невербальный испорченный телефон"
10. Подведение итогов

1. Приветствие.

Здравствуйте ребята! Я рада вас видеть! Как ваше настроение? Сегодняшний наш тренинг называется "Формирование коммуникативных умений и навыков".

2. Знакомство.

Цель: создание положительного эмоционального фона, самооценка коммуникативных навыков и умений.

Ход занятия: ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам.

Правила:

1. Доверительный стиль общения, обращаться к друг другу на «ТЫ».
2. Не существует правильных и неправильных ответов.
3. Искренность в общении.
4. Нельзя давать оценку выступлению другого участника.
5. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге.
6. Уважение к говорящему участнику.
7. Активное участие в происходящем.
8. В конце занятий, каждый участник имеет возможность высказаться.

3.Беседа.

Вопросы:

1. Что такое коммуникация?
2. Для чего нужна коммуникация?
3. Что такое общение?
4. Виды общения? (Вербальное, невербальное...)
5. Приведите примеры.

Массовая коммуникация (англ. masscommunication), систематическое распространение сообщений (через печать, радио, телевидение, кино, звукозапись, видеозапись) среди численно больших, рассредоточенных аудиторий с целью утверждения духовных ценностей данного общества и оказания идеологического, политического, экономического или организационного воздействия на оценки, мнения и поведение людей.

ТЕСТ «Конфликтная ли вы личность?»

Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос 1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

А) не принимаю участия;

Б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

В) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой лидеров?

А) нет;

Б) только если имею для этого веские основания;

В) критикую по любому поводу не только лидеров, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

А) только если люди необидчивые;

Б) лишь по принципиальным вопросам;

В) споры – моя стихия.

4. Очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход?

А) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

Б) делаю замечание;

В) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

А) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

Б) молча возьму солонку;

В) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

А) с возмущением посмотрю на обидчика;

Б) сухо делаю замечание;

В) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

А) промолчу;

Б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

В) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

А) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

Б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

В) проигрыш надолго испортит отношение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое

«А» - 4 очка,

«Б» - 2,

«В» - 0.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас

иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете, лишь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем положении в обществе или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Игра-путешествие в мир профессий
«Все работы хороши - выбирай на вкус»

Ход игры:

Вступительное слово.

-Здравствуйтесь, ребята!

Ребята, вы сейчас – ученики школы, но не далек тот час, когда вы вступите в новую пору своей жизни. Сейчас главным для вас является учеба, ваше разностороннее развитие – это база вашей дальнейшей взрослой жизни. Когда вы закончите школу, придет пора серьезно задуматься о выборе своей профессии. В вашем возрасте это сделать нелегко. Помочь вам могут ваши родители, старшие братья и сестры, друзья, люди, к мнению которых вы прислушиваетесь, которые служат вам примером.

И мы сегодня с вами тоже приоткроем дверцу в мир профессий. Их насчитывается в мире около 40 тысяч. Выбор профессии – жизненно важный вопрос. Его сравнивают со вторым рождением.

Прекрасных профессий на свете не счесть,
и каждой профессии слава и честь.

Чтобы лучше познакомиться с профессиями и тем, чем занимаются люди этих профессий, мы совершим с вами путешествие в ваше будущее и попробуем себя в разных видах деятельности.

- Для того, чтобы отправиться в любое путешествие, нужно с собой в дорогу собрать багаж. Как вы думаете, что нужно взять с собой?

- Какие качества пригодятся нам в пути?

(сообразительность, смекалку, внимание, положительные эмоции, терпение).

Правильно, ребята! Это все нам поможет в путешествии. Чтобы интереснее было путешествовать, мы разделимся на 2 команды.

1 команда «Искатели»

2 команда «Романтики»

И первая станция называется «Знакомство с профессиями»

Профессий много в мире есть,

Их невозможно перечислить.

Сегодня многие важны

И актуальны, и нужны.

И ты скорее подрастай –

Профессией овладевай.

Старайся в деле первым быть

И людям пользу приносить!

А что такое профессия? (ОД)

-Давайте обратимся к толковому словарю и узнаем значение этого слова.

(**Профессия** – основной род занятий, трудовой деятельности) - читает ученик.

Профессия – это вид труда, который требует от человека определенной подготовки, знаний и умений.

Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется *«Разные профессии»*. **Надо закончить предложения.**

Профессий всех не сосчитать!

А Вы какие можете назвать?
Поезд водит... (машинист).
Пашет поле... (тракторист).
Самолётом правит... (лётчик).
Клеит книжки... (переплётчик).
В школе учит нас... (учитель).
Строит здания... (строитель).
Красит стены нам... (маляр).
Столы делает... (столяр).
Песни нам поёт... (певец).
Торговлей занят... (продавец).
На станке ткёт ткани... (ткач).
От болезней лечит... (врач).
Лекарства выдаст нам... (аптекарь).
Хлеб выпечет в пекарне... (пекарь).
Нарисует нам... (художник).
Сапоги сошьёт... (сапожник).
С другого языка переведёт... (переводчик).
Исправит кран... (водопроводчик).
Часы чинит... (часовщик).
Грузит краном... (крановщик).
Рыбу ловит нам... (рыбак).
Служит на море... (моряк).
Хлеб убирает... (комбайнёр).
В шахте трудится... (шахтёр).
В жаркой кузнице... (кузнец).
Кто всё знает - молодец!