

**Тема 1: Установление атмосферы в группе (2 часа).**

**Цель:**

1. Установить атмосферу принятия и безопасности.
2. Выработать правила работы в группе.
3. Создать благоприятные условия для работы в группе.

- **Представьте**, кратко рассказав о себе.
- Начните работу с того, что рассадите участников тренинга **полукругом**. Открытая часть полукруга – доска и Вы.

**! Если у Вас есть возможность, или если это необходимо!**

Раздайте участникам блокноты, ручки, бейджи. Попросите участников подписать свои бейджи и надеть их. Сами сделайте то же.

- Коротко расскажите о цели и задачах тренинга.

**Цель тренинговых занятий:**

Овладение навыками практического применения активной стратегии разрешения проблем.

**Задачи тренинговых занятий:**

1. Научить осуществлять рациональный выбор.
2. Формирование социальных навыков.
3. Формирование мотивации на достижение успеха.
4. Обучение навыкам саморегуляции эмоционального состояния.

- Знакомство. Плакат «Знакомство». См. приложение 2. Плакат 1.

1. Предложите участникам, опираясь на плакат, рассказать о себе.
2. Бросьте мяч первому участнику.
3. Затем, первый участник, рассказав о себе, бросает мяч следующему.
4. Фиксируйте ожидания и опасения участников, на доске, в двух колонках: **«ожидания»**, **«опасения»**.
5. Когда все представились (спросите, нет ли участников, которые не держали бы мяч в руках), завершите процедуру.
6. По мере возможности, прокомментируйте ожидания и опасения участников, отсылая их к расписанию, и, уточняя, что и когда они будут делать, узнают или получат.

- Введите **знак** привлечения к тренеру – поднятая рука.

**Энергизатор** - «Мяч по кругу».

1. Участники встают в круг. Руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии. Задание: «катите, мяч по кругу, как можно скорее, но не допускайте его падения».
2. По окончании выполнения задания задайте вопросы:
  - Можно ли было уклониться от выполнения задания?

- Каков психологический смысл задания?

### Упражнение «Имена».

Работа в кругу. Надежда - надёжная...

#### ▪ **Принятие правил работы в группе.**

Нам с вами предстоит проделать интересную, сложную и увлекательную работу. Но для того, чтобы наша группа работала слаженно, нам необходимо принять правила работы в группе. Как вы считаете, какие это должны быть правила?

- 1.Разделите участников на **четыре группы** КО (кооперативного обучения), попросив рассчитаться, например, по временам года: «огонь», «воздух», «вода», «земля».
- 2.Предложите всем «землям» отойти в левый дальний угол комнаты, «воде» - в правый ближний угол комнаты, и т.д. Попросите членов каждой группы КО, сесть лицом к лицу в кружок.
- 3.Распределите роли в группах КО: **«ведущий», «хронометрист», «стенографист», «лаборант», «докладчик»** в соответствии со случайными признаками (самые светлые волосы, самые большие часы, самая толстая ручка, тот, кто в самой короткой юбке, самые длинные волосы).
- 4.Дайте **инструкции каждой роли**. «Ведущий» стимулирует дискуссию, «хронометрист», следит за временем выполнения задания, «стенографист», записывает за участниками группы их высказывания, «лаборант», обеспечивает группу большим листом бумаги, скотчем, маркерами и ножницами (подойдёт и возьмёт всё это у тренера).
- 5.Дайте задание группам КО: **«Выработайте правила работы группы на весь тренинг»**.
- 6.Время выполнения задания – **10 минут**.
- 7.По окончании работы групп, заслушайте **отчёты** (доклады) каждой из них. Похвалите!
- 8.Проведите групповую дискуссию, предложив участникам выбрать 5 – 6 самых важных правил. Убедитесь, что среди них есть следующие: «внимательно слушай», «если не хочешь говорить, можешь промолчать», «никого не оценивай и не критикуй». Если группы не назвали их правила, предложите их добавить.
- 9.Запишите их на отдельном листе бумаги, озаглавив **«Правила»**. Предложите участникам в знак согласия с правилами работы расписаться на плакате.

### Энергизатор «Башни».

Разделите группу на пять групп КО по 6 человек. Дайте группам задание: «Постройте башню». Отведите на выполнение задания 10 минут. Предоставьте группам для выполнения задания газеты, ножницы и скотч.

По окончании презентации башен группами КО, задайте группе следующие вопросы:

- Какое лидерство было в вашей группе КО? Демократическое или авторитарное? Лидера не было вообще?
- Все ли члены группы КО участвовали в работе?
- Понравилось ли вам работать в группе КО?

### Упражнение «Ни кто не знает, что я....».

**Цель:** познакомить участников тренинга с лучшими качествами друг друга  
Участники встают по кругу. Ведущий кидает мяч и говорит: «Никто не знает, что я ...», в продолжение фразы добавляет то качество, о котором, на его взгляд не догадываются участники тренинга.

**Обсуждение:**

- Как изменилось Ваше настроение?
- Какие появились ощущения?

### **Упражнение «Улыбка».**

К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, который просто улыбается навстречу людям. Давайте введём в традицию нашей группы улыбку. Это значит, с какими бы словами мы не подошли друг к другу, начинаем разговор с улыбки. А сейчас подвигайтесь, улыбаясь друг другу. Если возникнет желание, скажите друг другу несколько добрых слов. У Вас есть 5 минут для общения с улыбкой.

Прошу сесть в круг.

- Что вы чувствуете, улыбаясь другому?
- Трудно ли улыбаться?
- Возникает ли чувство неловкости? (где оно)
- Что чувствуете, когда улыбаются Вам?

**Спасибо!**

### **Упражнение «Зеркало».**

Рассчитайтесь на «хорошие» - «замечательные».

Объединитесь парами: «хорошие» – смотрит в зеркало («замечательные»), которое отражает всю его мимику. Погримасничайте. Поменяйтесь местами!

**Спасибо!**

А сейчас, давайте подвигаемся.

### **Энергизатор «Я не тормоз».**

Участники стоят в кругу.

Попросите рассчитаться по порядку и запомнить каждому свой номер.

Объясните, что после фразы «поменяйтесь местами» участники под теми номерами, которые будут названы должен поменяться местами, а вы в это время постарайтесь занять место одного из них. Тот, кто не успел занять место встает на место тренера и говорит « Я не тормоз». Все участники ему отвечают «А мы заметили и т.д.».

### **Упражнение «Ассоциация».**

Если бы Вы были:

- мебелью
- деревом
- цветком
- музыкальным инструментом
- животным
- птицей
- музыкой
- часами
- сумкой
- игрушкой
- овощем
- фруктом
- временем года
- стихией

**Спасибо!**

### **Упражнение «Мяч по кругу».**

Встали в круг плотно друг к другу, передали мяч по кругу из рук в руки. По воздуху нельзя.

И так с максимальной точностью передаём мяч.

Спасибо! Рассчитайте на белки-орехи. Сейчас каждая группа проделает то же самое, кто быстрее.

**Спасибо!**

### **Упражнение «Двое рисуют одним карандашом».**

Участники садятся парами. Дайте каждой паре по листу бумаги и по карандашу. Не договариваясь заранее, партнеры в парах, молча, держа вдвоем один карандаш, рисуют на одном листе бумаги.

Задайте вопросы:

- Что вы нарисовали?
- Как вы решили, кто будет лидировать?

### **Упражнение «Переманивание».**

Участники тренинга разбиваются на пары. Один сидит на стуле, другой стоит позади этого стула. При этом один стул должен быть свободным и клиент, перед которым он стоит, обращается к одному из участников тренинга, сидящих на стульях, с просьбой пересесть на свободный стул. Стоящий сзади, должен удержать своего партнёра при попытке пересесть. Далее, к сидящим обращается тот, у кого оказывается свободный стул. Через некоторое время тот, кто сидит, меняется местами с тем, кто стоит.

**Анализ:** выяснение возможных причин неудачных вербальных (невербальных) коммуникаций.

Рассчитайте на - **осень-зима**.

Образуйте осень - внутренний круг, зима - внешний, встаньте лицом друг к другу.

### **Упражнение «В чем мне повезло!».**

Поделитесь с партнёром- партнершей, в чем Вам повезло. Пусть это небольшая, но удача, а может быть это очень большое везение. По моему сигналу внешний круг продвигается влево. Спасибо! Садитесь!

### **Упражнение «Звездолёт».**

А сейчас представьте себе, что вы находитесь ни в этой комнате, и даже не на нашей планете! Вы на искусственной планете, которой десять лет. Планета терпит катастрофу, вышли из строя солнечные батареи и она остывает, каждые десять минут на двадцать градусов. Есть звездолёт, который может увезти шесть пассажиров. Ваша задача отправить на землю шесть человек, которые смогли бы донести землянам информацию о вашей планете, о причинах катастрофы. У вас есть двадцать минут, на то, чтобы решить, кто полетит.

**Обсуждение:**

- как принималось решение?
- Был ли в группе лидер?
- Что было главным при принятии решения?
- В чём смысл этого упражнения, зачем мы его делали?

### **Упражнение «Комплименты».**

Все встают в круг игра, начинается со слов «Мне нравится в тебе...».

- **Рефлексия занятия.**

#### **Упражнение «Паутина».**

Это упражнение является в дополнение еще и хорошим опытом для прочувствования сплоченности группы.

**Материал:** клубок ниток.

**Инструкция.**

«Встаньте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сказать группе на прощание несколько фраз. Эту игру начинает ведущий. Он берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив.

Таким образом, все участники оказываются «в паутине».

## **Тема 2: Рациональное решение проблем. (2 часа).**

### **Цель:**

Познакомить с характеристиками и основными этапами рационального решения.

### **Вводная часть.**

В качестве разогревающих упражнений использовать упражнения с повышенной двигательной активностью. («Алигаторы», «Я не тормоз», «Хип-хоп» и др.)

### **Основная часть.**

Мини – лекция:

#### **Принятие решения.**

Что значит принять рациональное решение?

Под принятием решения понимается процесс, состоящий из нескольких этапов, которые можно представить в виде схемы:

1. определение задачи, подлежащей решению
2. сбор фактов
3. определение множества возможных решений
4. принятие решения.

На первом этапе необходимо осознать и сформулировать задачу, требующую решения. Необходимо определиться: насколько эта задача важна для вас, степень готовности к ее решению.

Второй этап связан с поиском информации и сбором фактов, которые характеризуют задачу и определяют всю совокупность возможных вариантов решений. Важно помнить: чем большей информацией обладает человек, тем обоснованней будет принятое решение.

На третьем этапе следует описать все способы, которыми можно решить данную задачу.

На четвертом этапе анализ возможных решений предполагает сравнение вероятных достоинств и недостатков каждого из них.

Затем на пятом, заключительном, этапе все варианты выстраиваются от наиболее до наименее предпочтительного, среди которых и проводится выбор.

Таким образом, рациональное решение – это выбор средств, гарантирующих достижение цели с оптимальными затратами и минимальными нежелательными последствиями.

Рациональное решение всегда основано на использовании информации. Качество принимаемого решения в значительной степени определяет достоверность и объем полученной информации.

Одним из условий успешного выбора является умение правильно и своевременно оценить свои возможности. Следует помнить, что человек способен значительно расширять круг своих возможностей.

Рациональный выбор – это тоже интеллектуальная задача. Ему можно обучаться так же, как обучаются решению математических задач – по образцам. Где их взять? Они вокруг нас. Очень важно проанализировать поведение других людей в сходных ситуациях. Говорят, что на ошибках учатся, но лучше учиться на чужих ошибках. Чужой выбор станет моделью, пользуясь которой можно проверять различные предположения, взвешивать шансы на успех, сопоставлять возможности и т.д. Это уменьшает риск ошибки, экономит время на обдумывание и повышает маневренность поведения.

#### **Ролевая игра «Принятие решения».**

Предложите учащимся смоделировать ситуацию, исходя из собственного жизненного опыта

### **Заключительная часть.**

Рефлексия. Продолжите фразы:

«Для принятия правильного решения людям необходимо», «Для принятия правильного решения, мне обычно необходимо».

### Тема 3 «Жизненно важные навыки».

#### Цель:

Отработка социальных навыков.

#### Вводная часть.

#### Упражнение «Испорченный телефон».

Участвует 5 человек. Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искажил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе.

#### Предложите участникам ответить на вопросы:

##### (1) Что такое эффективное общение?

Участники должны прийти к выводу, что эффективное общение это выражение себя таким способом при котором ты легко и правильно понят. Иными словами, общение между двумя людьми эффективно, если получатель сообщения (информации) интерпретирует (понимает) сообщение так, как предполагал отправитель.

##### (2) В чем психологический смысл энергизатора?

Участник, должны прийти к выводу, что для эффективного общения, надо уметь правильно говорить и слушать.

#### Основная часть.

Обратитесь к участникам тренинга с вопросом: «Бывали ли в их жизни ситуации, когда навык, например, навык задавания вопроса был необходим?». Если участники затрудняются, приведите пример ситуации, демонстрирующей ценность того или иного социального навыка.

Предложите одному из участников вместе с вами проиграть ситуацию, смоделировав навык, в соответствии с алгоритмом.

#### 1. Навык «задавание вопроса»

##### Алгоритм (шаги):

1. решите, о чем вы хотели бы больше знать (комментарий тренера: чего не понимаете, не слышали, о том, что вас смущает);
2. решите, кого вы спросите (комм.: подумайте, кто имеет самую лучшую информацию по теме, обсудите это, спрашивая у нескольких людей);
3. подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ (комм.: подумайте о формулировке, спросите спокойно).
4. правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос (комм.: вопрос должен быть услышан, поэтому лучше, когда он задан не на ходу);
5. задайте ваш вопрос.

Далее проводится **репетиция навыка**. Участник - «актёр», проигрывает ситуацию, предложенную другими участниками. Все остальные наблюдают за качеством выполнения того шага алгоритма, который обозначен у них на карточке, выданной ранее.

##### Обсуждение.

## **2. Навык «начало беседы»**

### **Алгоритм (шаги):**

1. поздоровайтесь с человеком, с которым начинаете беседу (комментарий тренера: выберите правильное место и время, скажите: «здравствуйте»);
2. поболтайте о чем-нибудь - установление контакта;
3. определите, слушает ли вас собеседник (комм.: посмотрите на собеседника, кивает ли он головой, смотрит ли внимательно на вас, говорит ли он: «м-м, да-да»);
4. перейдите к цели вашей беседы.

## **3. Навык «принятие критики»**

### **Алгоритм (шаги):**

1. пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным (комментарий тренера: дать упражнения на саморегуляцию: несколько глубоких вдоха, «воздушный шар», «душ» или др.);
2. попроси разъяснения (комментарий тренера: скажи: «Что вы имеете в виду, говоря...» и далее повторите ту фразу, по поводу которой хочешь получить разъяснения; метафора: «В вас бросают камень, попадет он в вас или нет, зависит от вашей реакции. Если в ответ вы зададите вопрос: «Что вы имеете в виду?» - камень пролетит мимо);
3. скажи, с чем ты согласен и с чем не согласен и почему (комм.: помните, что никто не может быть идеальным. Если мы признаем, что мы не идеальны, значит, позволяем себе совершать ошибки и затем извлекать из них опыт. Мы можем кому-то не нравиться, и можем принимать критику, видеть свои ошибки и устранять их);
4. отметь реакцию партнера.

## **4. Навык «как сказать «нет»**

### **Алгоритм (шаги):**

1. выслушать просьбу спокойно, не перебивая, доброжелательно;
2. попросить разъяснения, если что-то неясно;
3. оставаться спокойным и сказать «нет»;
4. объяснить, почему вы говорите «нет»;
5. если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

## **6. Навык «просьба о помощи»**

### **Алгоритм (шаги):**

1. решите, в чем заключается проблема (комм.: определите, кто и что способствует этому, каково их действие на вас);
2. решите, хотите ли вы помощи (комм.: подумайте, можете ли вы решить проблему один);
3. подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберете одного (комм.: оцените всех возможных помощников и выберите лучшего);
4. расскажите человеку о проблеме и попросите его помочь вам.

## **7. Навык «ведение переговоров»**

### **Алгоритм (шаги):**

1. решите, имеете ли вы и другой человек различия во мнениях (комм.: имеете ли время для обсуждения);
2. скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме (комм.: изложите вашу собственную позицию и ваше принятие позиции другого);
3. спросите другого человека, что он думает о проблеме;
4. послушайте внимательно его ответ;

5. подумайте о том, почему другой человек может выбрать этот путь;
6. предложите компромисс (комм.: конечно, предлагаемый компромисс должен учитывать мнения и чувства обеих сторон).

### **7. Навык «отстаивание своего мнения»**

#### **Алгоритм (шаги):**

1. Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным (комм.: вы подавлены преимуществом, вас не замечают, с вами плохо обращаются, вас дразнят);
2. подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права. И выберите один (комм.: попросите помощь, скажите о своем мнении, выслушайте ответное мнение, при этом выберите правильное место и время);
3. последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

### **8. Навык «преодоление обвинения»**

#### **Алгоритм (шаги):**

1. подумайте о том, в чем вас обвиняют (комм.: является ли это обвинение правильным или несправедливым, было ли оно сказано неконструктивным способом или конструктивным);
2. подумайте о том, почему человек мог обвинить вас (комм.: нарушили ли вы его права или испортили имущество, распространяются ли слухи кем-то другим);
3. подумайте о способах, как можно ответить на обвинение ( комм.: откажитесь от этого, объясните ваше поведение, исправьте понимание проблемы другим человеком. Защищайте себя, извинитесь, предложите возместить то, что случилось.
4. выберите наилучший способ и сделайте это.

### **9. Навык «выражение благодарности»**

#### **Алгоритм (шаги):**

1. решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить (комм.: это может быть комплимент, помощь или подарок);
2. выберите правильное место и время, чтобы поблагодарить человека;
3. поблагодарите другого человека по-дружески (комм.: выразите благодарность словами, подарком или сделайте ответный подарок);
4. скажите другому человеку, почему вы благодарите его.

#### **После отработки данных навыков, дается несколько контрольных заданий:**

1. ролевая игра с неожиданными сложностями, трудностями,
2. реальные задания, которые выполняются участником в присутствии двух-трех других участников или педагога, классного руководителя.

В конце занятий полезно выдать участникам памятки с алгоритмами действий.

#### **Заключительная часть.**

Упражнение на поддержку («Записочка», «Достань звезду»)

#### **Тема 4. «Неповторимость индивидуальности». (2 часа)**

##### **Цель:**

Формирование социальных навыков, умение взаимодействовать с другими людьми.

##### **Задачи:**

Сформировать позитивный образ Я, чувство эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей.

##### **Методическое оснащение:**

Карточки «Я как все...», «Я как не все ...», перечисления социальных позиций «Сыновья», «Дочери», «Учащиеся», «Юноши», «Девушки»; упражнение «Я – уникальный» ; листы формата А – 4 с изображением неба (солнце и два облака) или ладонь участника, два мяча разного цвета, фломастеры, цветные карандаши, живой или искусственный цветок, определения индивида и индивидуальности, определения Я и Я – концепции; музыкальные записи (инструментальная ритмичная, но не слишком быстрая музыка).

##### **Ход занятия:**

###### **Вводная часть.**

Актуализация знаний о собственной индивидуальности, её проявлениях. Учащиеся, передавая по кругу цветок (свечу), произносят своё имя. При этом они называют присущие им качества, которые начинаются с букв, имеющихся в имени (н-р Ольга – Осторожная, Ленивая, Гордая, Активная). Перечисляемые качества записываются на доске (листе бумаги). По окончании упражнения учитель, опираясь на сделанные записи, побуждает учащихся сделать выводы. Их суть в том, что люди отличаются друг от друга внешними и внутренними свойствами и качествами, которые проявляются в своеобразии психики и личности индивида.

###### **Основная часть.**

Формирование представлений о неповторимости индивидуальности. Учащиеся выполняют упражнение «Я - уникальный».

Учитель передаёт два мяча в разные стороны от себя. Учащийся, получивший один мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках «Сыновья», «Дочери», «Учащиеся», «Юноши», «Девушки». Учащийся получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я как не все...». В какой - то момент мячи «встречаются» в руках одного из участников. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнёт говорить. Подводя итоги упражнения, учитель делает вывод о единстве общих качеств, характерных для всех, и уникальных, присущих отдельной личности, качеств и свойств.

Далее учащимся предлагается на рисунках неба(или на ладони) на одном из облаков(по центру) написать своё имя и фамилию, а на другом – имя, которым, им бы хотелось, чтобы их называли. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на 2 -3 лучах солнца (на пальцах) надписать качества, присущие учащемуся и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку.

###### **Заключительная часть.**

Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком, его индивидуальностью. Заполнив лист, учащиеся передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, надписывает на одном луче название качества, подчёркивающее на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, пройдя 10-12 участников, оказываются заполненными, возвращаются к своим авторам. Учащиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух), затем им предлагается поставить плюсы рядом с качествами, наиболее выраженными, и точки – с наименее.

Осмысление ресурса собственной личности.

**«Дискуссионные качели»:**

передавая по кругу мяч, учащиеся по очереди произносят фразы: «Делать выбор сложно, потому что...», «Делать выбор просто, потому что...». По окончании упражнения, учитель делает вывод о влиянии индивидуальности на осуществление осознанного выбора и напоминает об ответственности за принятое решение.

## Тема 5 «Выбор жизненных целей» (4 часа).

**Цель:** Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

**Задачи:** Актуализировать и обобщить представления о своем будущем, о своих жизненных ценностях. Формировать навыки конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

### Ход занятия

#### Введение.

Ведущий предлагает учащимся продолжить фразы: «жизненный выбор моих сверстников зависит от ...», «мое будущее представляется мне..., потому что ...». Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний учащихся делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной сегодняшней ответственности за свое будущее. Для избегания навязывания мнения взрослого к этому выводу участников следует подвести в результате обсуждения связи настоящего и будущего.

#### Основная часть.

- Лекция «Правила постановки цели».

##### 1. Конкретность цели.

Некоторые цели больше похожи на мечты. Цель высшего уровня должна быть подкреплена и уточнена в целях нижележащих уровней.

Задайте вопрос: что именно мне нужно? Например, выучить английский язык. Но уровнем владения языком несколько. Значит, такая формулировка цели не конкретна.

##### 2. Срок достижения цели также должен быть конкретен.

Через месяц, к понедельнику, к новому году и т.д..

3. Цель формулируется только в позитиве, без частицы не, которая игнорируется нашим сознанием. Например, не болеть. «Не» не воспринимается нашим сознанием, остается болеть. И человек болеет и недоумевает, что же здесь не так.

##### 4. Цель формулируется в настоящем времени, будто бы это уже произошло.

Например, формулировка – хочу, чтобы у меня было.... Было – прошедшее время, значит, уже прошло, уже было. И мозг программирует организм, на то, что уже ничего не надо, уже было. Хочу – ну и хоти дальше.

5. помните, что **цель всегда можно изменить**, когда вы этого хотите. Поставленная цель не означает, что вы всегда должны ей следовать и быть верным. Не нужно себя эмоционально привязывать к достижению цели. Не надо бороться с жизнью за достижение цели. Напротив, надо идти по жизни, которая представляет собой легкую и прекрасную игру, с уверенностью, что цель осуществится в задуманное время.

6. **Цель должна быть напряжена**, обладать весом и значимостью, чтобы было понятно, что это действительно ценность для вас.

##### 7. Цель должна быть достижимой в принципе.

8. **Должен быть понятен механизм определения соответствия цели результату**, т.е. критерии достижения цели.

9. **Позитивные изменения должны затрагивать лично Вас**, а не окружающий мир.

##### 10. Используйте слова приятные Вам или означающие приятные чувства.

Дайте задание участникам, сформулировать несколько или одну цель.

**Обсуждение** (заслушиваются желающие участники).

- Лекция «Достижение цели».

Достижение любой цели требует практических действий и усилий. Но на пути к достижению цели могут возникнуть препятствия.

Что может помешать осознанию цели, осуществлению выбора и достижению желаемого результата? В процессе принятия решения и достижения цели могут возникать какие-то препятствия. Порой эти препятствия могут быть в нас самих и определяться нашими потребностями и способностями, степенью сформированности мотивации, умением делать выбор и другими причинами. Порой окружающая действительность создает препятствия человеку, находящемуся в ситуации выбора.

### **Внешние, объективные препятствия выбору:**

- материальные обстоятельства,
- резкие перемены в образе жизни,
- болезнь или смерть близкого человека,
- проблемы, возникающие в общении с другими людьми (значимые люди не понимают или не принимают тех ценностей, целей, которые он выбирает, навязывают ему свою точку зрения), т.е. невозможность противостоять давлению извне. Чем сложнее ситуация, тем прочнее барьер. Но даже в таких случаях решающим оказываются не столько сами условия, сколько наше восприятие и отношение к ним.

**- Вспомните ситуации, в которых вы смогли, либо не смогли преодолеть внешние ограничения.**

**- Какие личностные качества помогли вам в преодолении препятствий?**

**- Какие личностные качества мешают вам в выходе из сложных ситуаций?**

**Внутренние барьеры** порождаются особенностями человека, его личностными качествами. Эти барьеры можно разделить на три группы.

1. **Переживания, вызванные неуверенностью человека в собственных способностях, качествах, необходимых для достижения цели.** Преодоление подобного барьера во многом зависит от того, рассматривает ли его человек как непреодолимый или как то, что может быть изменено. Осознав свою цель и недостаток каких-либо качеств для ее достижения, человек в силах многое изменить. Для этого необходимо начать действовать.
2. **Переживания, связанные с неуверенностью в себе, низкой самооценкой. Они порождают боязнь самоопределения, неуверенность в ситуации выбора.** Стремление соответствовать требованиям окружающих. Подобное отношение складывается к себе постепенно, с детства, когда родители излишне подчеркивают какие-либо недостатки ребенка.

Неуверенность в себе, настрой на неудачу рано или поздно сыграют свою коварную роль. Направленность на неудачу, сидящая в подсознании, обрекает его оставаться посредственностью. (В то время как другие, казалось бы, менее способные, но более уверенные в себе и своем успехе сотрудники, гораздо быстрее получают и повышение в должности, и в заработной плате).

**Только тогда, когда мы изменим наше самосознание на позитивное, мы добьемся изменений и определенных результатов.**

Такие фразы, как «Я не могу», «Это невозможно», «Я нуждаюсь», «Я устал», «У меня всегда какие-то неприятности» действуют на наше сознание как отрицательное внушение, проявляются в наших словах, поступках, внешнем виде и в соответствующем отношении к нам со стороны других людей.

А как мыслит позитивно настроенный человек?

Когда вы принижаете себя, вы говорите своему сознанию: «Я плохой», «Я неудачник». Таким образом, вы подсознательно еще больше настраиваетесь на неудачу. Где же выход?

**Считайте себя удачливым.** Чаще вспоминайте те удачные ситуации, когда вы переживали успех, когда у вас было превосходное настроение и все удавалось. Только с таким восприятием себя вам будет все удаваться.

**Любите себя, постарайтесь себе нравиться.** Каждому человеку может что-то в себе не нравиться. Но если вы не можете изменить что-то, измените свое отношение к тому ми заставьте других поверить в это.

3. Психологические зависимости, пагубные привычки. Эта группа вызвана стремлением уйти от действительности. Уйти от неприятного переживания, забыться ему помогают азартные игры, чрезмерное увлечение компьютером, употребление психоактивных веществ, к каковым относятся табак, алкоголь, наркотики. Только осознание трудности и стремление ее преодолеть способствует разрешению проблемы.

- Можете ли вы сегодня определить внутренние препятствия вашему выбору?
- Какие шаги необходимо сделать для того, чтобы преодолеть эти препятствия?

### **Работа в группах КО.**

Какие факторы препятствуют достижению цели?

#### **Примерные ответы:**

1. собственная инерция.
2. разочарование в результате имевшихся ранее неудач.
3. отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
4. сопротивление окружающих людей.
5. состояние здоровья.
6. ограниченные ресурсы, стесненные жизненные обстоятельства.
7. неуверенность в себе, в своих силах и возможностях.
8. боязнь ответственности.
9. возраст.
10. пол.
11. последствия воспитания.

Что способствует достижению человеком поставленных перед собой целей?

**Одним из ключевых качеств человека, обеспечивающих достижение целей, преодоление препятствий на пути к успеху является воля.**

**Воля** это способность человека осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели.

**Сила воли** – это степень сформированности (развития) этой способности у человека.

Для воспитания воли, необходимо приучить себя соблюдать следующие **правила**:

- быть дисциплинированным,
- быть ответственным,
- выполнять обещанное,
- ставить перед собой задачи и выполнять их,
- разрешать себе отдых после выполнения дела.

### **Можно раздать участникам тренинга в виде памятки.**

Познакомьтесь с перечнями убеждений, помогающих решать проблемы, и вызывающие проблемы у человека в различных ситуациях:

#### **Убеждения, которые вызывают проблемы:**

1. Все должны меня любить.
2. Я должен делать все очень хорошо.
3. Некоторые люди очень плохие. Их надо наказывать.
4. Вещи и события таковы, какими мы их себе представляем.
5. В моих неприятностях виноваты вы.
6. Я знаю, чувствую, что скоро произойдет что-то ужасное.
7. Лучше не пытайтесь что-то изменить – жизнь слишком жестока.

8. Я не нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я сам.
9. Я не могу идти иным путем. Это для других, более образованных, более талантливых, более смелых...
10. Ваши проблемы являются моими проблемами.
11. Есть только один путь сделать это. Это можно сделать так.

**Можно раздать участникам тренинга в виде памятки.**

Приведите примеры из жизни, когда данные убеждения стали причиной неудачи.

**Убеждения, которые помогают решать проблемы:**

1. Каждый не должен обязательно меня любить.
2. Это нормально ошибаться. На ошибках учатся!
3. Другие люди в порядке, и я тоже в порядке.
4. Я не должен управлять всеми.
5. Я сам отвечаю за себя, и никто не вправе управлять мною.
6. Я могу осознавать, когда дела идут не так как надо.
7. Важно действовать. Любое действие даст результат.
8. Я способен на многое.
9. Я могу измениться, могу поменять свои взгляды, мнения.
10. Другие люди способны отвечать за себя. Я могу помочь, но не делать все за них.
11. Есть много путей решения проблемы. Я могу быть гибким.

**Можно раздать участникам тренинга в виде памятки.**

Какие из них вы бы взяли за «руководство к действию»?

**Заключительная часть.**

Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора. Учитель объясняет, что планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске, предлагается привести дополнительные примеры.

Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма»: «на что я могу опираться в сложной жизненной ситуации?» После обсуждения ведущий акцентирует внимание на том, что, помимо положительных качеств, ресурсом в ситуации выбора становятся знания, жизненный опыт, поддержка близких.

**Ведущему на заметку.** В основной части, говоря о необходимости совершать выбор можно привести несколько актуальных примеров (из популярного кинофильма, школьной жизни), а также попросить учащихся привести примеры самостоятельно.

**Упражнение «Подсолнух».**

**Цель:** подготовить участников к расставанию с группой.

«Встаньте, пожалуйста, в круг, затем сядьте на пол и закройте глаза. В течение 1 минуты вспомните, как каждый из Вас пришёл в группу, где большинство участников были ему не знакомы.

Откройте глаза и поднимитесь.

Сузьте круг и встаньте вплотную друг к другу, положите руки на плечи своим соседям.

Представьте, что все Вы – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра.

Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо. Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, посмотрите на остальных членов группы.

Встретьтесь глазами с каждым. Затем постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей.

Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное семечко подсолнуха.

Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу. Почувствуйте, что ветер уносит Вас сейчас вдаль от подсолнуха, что Вы снова один, но несёте в себе при этом энергию зародыша. Попробуйте ощутить эту энергию в своём теле.

Скажите себе самому: «Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития».

Теперь постепенно откройте глаза. Работа нашей группы завершена».