

## **Программа повышения уровня развития интеллектуальных способностей старших подростков**

**Аннотация:** представленная программа по повышению интеллектуальных способностей старших подростков предназначена для школьников от 13 до 16 лет (8-10 класс).

Данная развивающая программа может быть рекомендована к применению в работе преподавателей в школе и учреждениях дополнительного образования.

**Цель программы:** способствовать повышению уровня развития интеллектуальных способностей обучающихся.

### **Задачи:**

- ✓ Сформировать позитивную мотивацию к интеллектуальной деятельности.
- ✓ Развить мыслительные операции (анализ, синтез, классификацию, сравнение и др.).
- ✓ Развить творческое воображение, внимание и память.

### **Основные принципы реализации программы:**

Принцип системности – программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками.

Принцип личностного подхода – развитие личности рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием подростка.

Принцип активности – активное участие каждого подростка в занятии.

### **Этапы реализации программы, их описание и взаимосвязь.**

Программа занятий включает в себя 3 блока. Элементы каждого блока включены в содержание занятий в разном объеме в зависимости от тематики и задач конкретного занятия.

### **Блок 1. Развитие мотивации.**

Основная задача – повышение уровня мотивации школьников к обучению в школе. В каждое занятие включаются упражнения и игры, направленные на повышение уровня мотивации учебной деятельности. Игры направлены на решение командных задач.

### **Блок 2. Развитие интеллектуальных способностей.**

Основная задача – развитие памяти, мышления, внимания, восприятия подростков. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым членом группы, поэтому при распределении заданий учитываются индивидуальные особенности каждого подростка. Используются задания на развитие концентрации, переключения, распределения внимания. Предлагаются игры направленные на развитие произвольной памяти (слуховой, зрительной, тактильной, двигательной, словесно-логической, эмоциональной) и упражнения, связанные с развитием форм, операций и видов мышления.

### **Блок 3. Развитие дивергентного мышления.**

Основная задача - раскрытие и развитие скрытого потенциала, формирование навыка уверенного поведения в нестандартной ситуации, а также обучение подростка использовать собственные ресурсы.

По итогам каждого занятия проводится рефлексия процесса работы: отношение к происходящему, оценка своего вклада, общее достижение, эмоциональное восприятие полученного «продукта деятельности».

#### **Предполагаемый положительный результат:**

Результатом работы будет повышение уровня развития интеллектуальных способностей старших подростков.

✓ Изменение поведения на занятиях: активность, заинтересованность школьников в изучении материала.

✓ Умение успешно выполнять контрольные психологические задания.

✓ Повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам (возрастание активности, работоспособности, внимательности, улучшение

мыслительной деятельности и др.) как положительный результат эффективности развивающих занятий.

✓ Повышение уровня развития мыслительных операций (анализ, синтез, классификацию, сравнение и др.).

✓ Повышение уровня развития творческого воображения, внимания и памяти.

### **Предположительный отрицательный результат**

Неудача в работе с определенными детьми, что связано с негативизмом этих детей к групповой работе и нехватка времени для более полного контакта с ними. С такими детьми рекомендуется проведение индивидуальной дополнительной работы.

### **Критерии оценки эффективности**

Положительная динамика уровня развития интеллектуальных способностей старших подростков.

Для оценки изменений, предлагается использовать методики:

1. Методика Р.Амтхауэра «Тест структуры интеллекта».
2. Методика Н.А. Батурина, Е.Л. Солдатовой «Проективная методика диагностики дивергентного мышления».
3. Тест-опросник А. Мехрабиана «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (модификация М.Ш. Магомед-Эминова)
4. Экспертная оценка успеваемости за полугодие по основным предметам и в среднем по всем предметам.

**Предполагается проведение двух контрольных точек** (на начало курса занятий и после курса занятий) в форме диагностического обследования.

**Программа рассчитана на 2 месяца (52 часа).**

**Количество человек:** 10 – 15 человек (оптимальное количество – 10 человек), возможны индивидуальные занятия.

**Проведение занятий:** 3 раз в неделю

**Продолжительность занятий** - 45 минут.

## Структура занятия

### 1. Вводная часть содержит:

- Приветствие, позитивный настрой.
- Знакомство с содержанием занятия.

### 2. Основная часть содержит:

- Упражнения.
- Игры.

### 3. Рефлексия занятия:

- Последней процедурой каждого занятия является заполнение анкеты «Обратная связь».

### 4. Прощание

#### Методы и техники, используемые в программе

- беседа и объяснение;
- разминочные упражнения;
- упражнения;
- ролевые игры;
- методы активного решения задач;
- психогимнастические упражнения.

#### Учебно-тематический план программы по повышению уровня развития интеллектуальных способностей старших подростков (13-16) лет

№ п/п	Наименование модулей, дисциплин, разделов, тем	Всего, час	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
1	Вводное занятие	2	-	2	вводной контроль (тесты, опрос), анализ деятельности на занятии, тестирование
2	Блок 1. Развитие мотивации.	15	1	14	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос
3	Формирование интереса к себе и другим;	3	1	2	выполнение практических заданий, анализ деятельности на

	укрепление идентичности, определение границ своего «Я»; развитие внутренних критериев самооценки.				занятия, наблюдение, контрольный опрос
4	Актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей.	4	-	4	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение
5	Сознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.	2	-	2	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос
6	Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.	2	-	2	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос, экспертиза прикладных проектов
7	Накопление эмоционально-положительного опыта и повышение внимания к происходящим в себе изменениям, работа с тревожностью.	4	-	4	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение
8	Блок 2. Развитие интеллектуальной способностей.	19	1	16	вводный контроль (тесты, опрос), анализ деятельности на занятии, тестирование
9	Формирование интеллектуальной	7	1	6	выполнение практических заданий,

	компетенции школьников.				анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос
10	Поддержание высокого уровня интереса и познавательной активности у подростка.	4	-	4	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос
11	Развитие логического мышления, внимания, смысловой памяти.	8	-	8	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос
12	Блок 3. Развитие дивергентного мышления.	12	1,5	11,5	вводной контроль (тесты, опрос), анализ деятельности на занятии, тестирование
13	Работа с мышлением и воображением	6	0,5	5,5	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение
14	Работа на взаимодействие	4,5	0,5	4	выполнение практических заданий, анализ деятельности на занятии, наблюдение
15	Творческая самостоятельная работа	1,5	0,5	1	выполнение практических заданий от представителей предприятий, анализ деятельности на занятии, наблюдение, контрольный опрос
ИТОГО:		52	4	48	

## **Блок 1. Развитие мотивации.**

### **Задачи блока:**

1. Формирование интереса к себе и другим; укрепление идентичности, определение принципа своего «Я»; развитие внутренних критериев самооценки.

2. Актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей.

3. Осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.

4. Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.

5. Накопление эмоционально-положительного опыта и повышение внимания к подходящим в себе изменениям; работа с тревожностью.

Структура занятий.

Обязательный ритуал приветствия, который можно периодически менять. Выбирается он на вкус участников группы или ведущего.

Разминочное упражнение 1-2 основных упражнения. Упражнения на релаксацию.

Обязательным является рефлексия (на выбор ведущего) и домашнее задание. Домашнее задание является очень значимым в данной программе, так как заставляет детей задумываться о занятиях на протяжении всей недели. В данном случае применялись домашние задания с использованием арттерапевтических методик, что для детей являлось наиболее интересным. Так же ребята вместе выполняли домашние задания, что способствовало сплочению и познанию друг друга. Когда есть поддержка от психолога, ребята с большим удовольствием и в различных формах выполняли домашние задания. Особенно ценен итоговый альбом, выполненный в самом конце занятий, объединяющий все работы на протяжении занятий.

**Формирование интереса к себе и другим; укрепление идентичности, определение границ своего «Я»; развитие внутренних критериев самооценки.**

**Занятие № 1**

**Цель.** Знакомство с целями данного блока занятий. Создание положительной мотивации; освоение приемов самодиагностики.

Ритуал приветствия, (на выбор).

**Упражнение 1 «Это мое имя»**

Детям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

### **Упражнение 2 «Круг воли».**

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф.И. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют Вашим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность
5. Целенаправленность
6. Инициативность
7. Выдержка
8. Дисциплинированность

### **Упражнение 3. Части моего «Я»**

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения



задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

#### **Упражнение 4 «Учимся расслабляться»**

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

#### **Рефлексия.**

##### **Анкетирование «Обратная связь»**

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

---

---

2. Твои основные ошибки в ходе занятий:

а) по отношению к себе \_\_\_\_\_

б) по отношению к группе \_\_\_\_\_

в) по отношению к ведущему \_\_\_\_\_

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых

удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, форме занятий и т.п.) \_\_\_\_\_

**Домашнее задание.** Предлагается сделать ряд снимков, по принципу игры в ассоциации. Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и ДР) то я был бы... Затем на листе ватмана, в центре подросток располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки. Работы принести на следующее занятие.

## **Занятие №2 .**

Цель: поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я- концепции»; осознание своих социальных ролей (кто «я» в этом мире); активизация механизмов творческого воображения.

Ритуал приветствия.

### **Упражнение 1 (Разминка). «Мое имя»**

Каждый участник пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем к каждой букве подобрать позитивную характеристику себя. Если в имени имеются 2-3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

### **Упражнение 2 «Метафорический автопортрет».**

Обсуждение домашнего задания. При обсуждении в группе подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства.

Еще один групповой вариант, это когда каждый располагает ассоциативные фотографии по кругу, не помещая свою фотографию в центр. Задача группы - по ассоциативным снимкам отгадать, чей это метафорический автопортрет и затем поместить в центр его фотографию.

### **Упражнение 3 «Ролевая карта»**

Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем.

### **Упражнение 4 «Учимся расслабляться»**

Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем». По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились. Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

### **Рефлексия.**

**Домашнее задание.** Сфотографировать себя в разных социальных ролях на мобильный телефон и принести на следующее занятие.

**Осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.**

### **Занятие 3.**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия, самосознания; осознание своих страхов, тревог; освоение методов борьбы со своими тревогами и

страхами.

### **Ритуал приветствия.**

Обсуждение домашнего задания в свободной форме. Заострить внимание в какой роли испытываете больше всего тревожность, страх, волнение, (как правило, называют роль ученика).

### **Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны».**

Страх - это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека (биологические страхи), его материальное благополучие или статус в обществе (социальные страхи), а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей (экзистенциальные страхи).

Тревога - это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: находит в своем прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных событий, а затем проецирует этот опыт в свое будущее.

Рассмотрим подробнее отличия состояния тревоги и страха. Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными, например, подготовка к экзамену, или бессознательными (к ним относятся механизмы психологической защиты). Исследования ученых показывают, что умеренно развитая тревожность, как

личностное качество, повышает шансы человека достичь успехов в учебе или карьерном росте. Другое дело, что ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями. Существует два типа тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. То есть любой человек, повстречавший поздним вечером на пустынной улице группу пьяных подростков, встревожится (ситуативная тревожность), но если человек только собирается выйти на улицу и при этом уже тревожится по поводу возможного нападения преступников, значит, он обладает повышенным уровнем личностной тревожности. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывают боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности.

Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность человека перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности», в то время, как страх в большей степени опирается на биологические факторы. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той ценой, которую вынужден платить человек за повышенную способность лучше приспособливаться к социальным требованиям и нормам.

Страх более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же

можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!». Человек рождается бесстрашным. Маленький ребенок не боится дотронуться до огня или змеи, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом, с полученным опытом. На разных этапах нашей жизни нас могут одолевать разные страхи. Но вместе с полезными, конструктивными страхами часто приобретаются и иррациональные. Когда они становятся слишком сильными и приобретают регулярный характер, их называют фобиями.

Беспокойство - это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и это неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

Обсуждение. Беседа о своих страхах, тревогах.

### **Упражнение 1. «Нарисуй свой страх»**

Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

### **Упражнение 2. «Дыхание»**

Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на каждом вдохе, прочувствуйте его. Затем при выдохе отпускайте негативные мысли и эмоции. Постарайтесь почувствовать, как дышит каждая клеточка вашего организма, вся кожа. Занятие проводите в течение 3-5 минут. Особое внимание обратите на лицо и руки, расслабьте их.

### **Упражнение 3. «Снятие мышечных зажимов»**

Поочередно необходимо напрягать расслаблять мышцы кисти рук, предплечья, лица. Затем перейти к мышцам лица (брови, рот, нос). Далее стоит напрягать мышцы шеи, груди, диафрагмы. Наконец перейти к мышцам живота, спины и мышцам ног: бедра, голени, ступни. Наберите в такое количество воздуха, какое вы можете максимально вместить, задержите на несколько секунд дыхание. Далее начинайте выдыхать из себя медленно весь

кислород.

### **Рефлексия**

**Домашнее задание.** Создать коллаж своих тревог и страхов. Принести на следующее занятие. В течении недели использовать приемы борьбы со своими тревогами, волнениями, возможно придумать свои.

**Актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей**

### **Занятие 4**

**Цель:** осознание своих сильных и слабых сторон; получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки.

#### **Ритуал приветствия.**

Обсуждение домашнего задания в свободной форме.

**Упражнение 1. «Китайская рулетка»** (шуточный тест) (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии». Речь, С-П, 2005, стр. 140).

Участникам предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть.... То не хотел бы быть...

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть..., то не хотел бы быть...

Если бы я был животным, то хотел бы быть..., то не хотел бы быть...

Если бы я был писателем, то хотел бы быть..., то не хотел бы быть...

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть... то не хотел бы быть...

Интерпретация такова: то, кем или чем ты хотел бы быть, - это ты в будущем, а то, кем или чем не хотел, - такой ты в настоящем.

#### **Упражнение 2. «Мой дракон»**

У каждого из нас есть свой дракон. Нарисуйте сейчас своего дракона, назовите его в целом и каждую голову в отдельности. Придумать историю о том как каждый будет сражаться со своим драконом.

#### **Упражнение 3. «Самореклама»** (рисование).

Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои проекты.

## **Рефлексия**

**Домашнее задание.** Подготовить рисунок или коллаж «Таким я хочу быть»

### **Занятие 5.**

**Цель:** Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания «Таким я хочу быть» в свободной форме. Заострить внимание на таких моментах как осознание подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

**Упражнение 1.** «В поисках смыслов жизни». Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла, ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

### **Упражнение 2.** «События моей жизни»

Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие.



На вертикальной «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения?

О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

### **Упражнение 3. «Формула удачи»**

Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

## **Рефлексия.**

**Домашнее задание.** Подготовить фоторепортаж на тему «Один день из моей жизни». Отметить, что это должен быть желательнее не выходной день.

## **Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее**

### **Занятие 5**

**Цель:** осознание течения собственного времени; развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

### **Ритуал приветствия.**

Обсуждение домашнего задания.

### **Упражнение 1. «Представление о времени»**

Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого им дается задание нарисовать этот объект, обозначив на рисунке прошлое, настоящее, будущее и точку времени, в которой он находится на момент его создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов? Чтобы исполнилось задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

### **Упражнение 2. «Чувство времени»**

Участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча, открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза. Подростки делятся на три подгруппы: тех, кто открыл глаза раньше, чем закончилась минута; тех, у кого течение времени совпадает с часами, и тех, у кого минута тянется дольше, чем 60 секунд.

Подгруппы расходятся в разные углы комнаты и стараются определить общие для них ощущения, когда они сидели с закрытыми глазами.

Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека? Зависит ли оно от его личностных свойств? В каких общих случаях время тянется как «резина», а в каких летит, как ракета? Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому?

### **Мини-лекция «Правила гармоничного распределения времени»**

Время — характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда происходят неполадки с выделением времени на что-либо, это свидетельствует о том, что вы не находитесь здесь и сейчас, а где-то витаете. Если вы оторваны от физического мира, у вас пропадает связь со временем: вы будете его терять, хронически ощущать его недостаток, везде опаздывать и не выполнять обещания. Каждый раз, когда речь идет о нехватке времени, подразумевается неуверенность в собственной силе. Чтобы не происходило неприятностей с окружающими, нужно правильно и реально распределять свое время.

Существуют правила гармоничного распределения времени. Очень полезно не только ознакомиться с ними, но и применять их в жизни.

**Первое правило.** Определение относительной важности дела (принцип Парето — итальянского социолога и экономиста).

Принцип подразумевает соотношение 80:20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20% времени, вы получите 80% удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись, весь день неглавным делом, в итоге вы получите 20% удовлетворения.

Как же отличить главное дело от не очень главного? Сейчас вам предстоит найти ответ на этот вопрос».

Не стоит вмешиваться в спор. Если подростки все-таки не придут к общему решению, можно им подсказать. Главным считается то дело, которое

нельзя откладывать на потом, так как последствия неразрешенной проблемы окажутся крайне негативными. Можно показать это на жизненных примерах.

**Второе правило.** Умение трезво рассчитывать свои силы и время.

подавляющее большинство людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для решения задачи. Определить величину заблуждения можно, если  $X$  единиц времени умножить на 3. Например, если вы считаете, что сочинение можете написать за 30 минут, умножайте это число на 3 и получите точные временные затраты. Приведите примеры, когда вы не успевали сделать задуманное».

Необходимо выбрать несколько примеров и посчитать вместе с участниками временные затраты.

**Третье правило.** Умение давать обещания.

Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу сначала необходимо ответить: «Подожди, я подумаю, смогу ли я выполнить, что ты просишь». Затем нужно проанализировать ситуацию и только после этого дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека или настоящего лидера группы.

Следует проанализировать вместе с ребятами ситуации, когда они, дав обещание, не смогли его выполнить.

- Не торопись соглашаться в ситуациях психологического давления.
- Принимай решения только после рассуждений о приоритетах и затратах времени
- Честно говори "нет", если не сможешь справиться с чем-либо.
- Предлагай компромисс, бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе: «Молодец!», если сдержал слово».

Рефлексия

**Занятие 6.**

**Цель:** Развитие навыков постановки жизненных целей и

самоопределения в их достижении.

### **Упражнение 1. «Я - великий мастер»**

Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях:

«Я— великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

В группе могут оказаться ребята, которых уже столько ругали, что в результате их самооценка оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения.

### **Упражнение 2 «Хочу, могу, умею»**

Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. (Подросткам раздаются бланки для заполнения.)

<b>Хочу</b>	<b>Могу</b>	<b>Умею</b>

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит

ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько неуверен», «не уверен». В колонке «Умею» напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

### **Упражнение 3. «Тропинка к мечте».**

Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким<sup>9</sup> Нужно ли уметь видеть препятствия?

### **Рефлексия.**

**Домашнее задание.** Сделать фоторепортаж или коллаж на тему «Мои ресурсы». Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения намеченного? Нужно изобразить свои качества в виде символов — это личные ресурсы.

**Накопление эмоционально-положительного опыта и повышение внимания к происходящим в себе изменениям; работа с тревожностью.**

## **Занятие 7.**

**Цель:** Создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

### **Упражнение 1. «Цели и дела»**

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убратся в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Трудно ли было составить план действий?

Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

### **Упражнение 2. «Закончи предложения»**

Участникам предлагается написать окончания к предложениям.

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;

- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение?

Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднение в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

### **Упражнение 3. «Волшебная подушка»**

У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов «Я хочу...».

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой».

Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

### **Упражнение 4. «Четыре сферы»**

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего



творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

### Обсуждение

Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

У ребят могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Пусть это вас не расстраивает, не забывайте о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

### **Упражнение 5. «Должен или выбираю»**

С детства мы слышим от других людей слово «должен» настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен», но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном «долженствованием», значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения,

предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

<b>Я должен</b>	<b>Я хочу</b>
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору». Обсуждение. В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

### **Упражнение 6. «Чемодан в дорогу».**

Защита домашнего задания.

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

### **Упражнение 7. «Я - подарок человечеству»**

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например. «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом

затруднительно и для взрослого человека.

## ПРОЩАНИЕ

Наши групповые занятия по данному блоку подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в чемодан там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые прилги на помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления.

Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

В завершение можно сделать групповую фотографию на память.

## **Блок 2. Развитие интеллектуальных способностей**

### **Задачи:**

1. Сформировать интеллектуальную компетенцию школьников.
2. Поддерживать высокий уровень интереса и познавательной активности у подростка.
3. Развитие логического мышления, внимания, смысловой памяти.
4. Развитие познавательных способностей, что позволит подросткам более успешно усваивать материал программы средней школы.

### **Формирование интеллектуальной компетенции школьников.**

#### **Упражнение 1. Игра «Паучок»**

Цель игры - коррективная отклонений в развитии восприятия и ориентировки в пространстве, развитие внимания, координации движений.

Инструкция: «Сейчас мы будем играть в такую игру. Перед вами поле, расчерченное на клеточки. По этому полю ползает паучок. Паук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать вам ходы, а вы будите передвигать по полю паучка в нужном направлении.

Делайте это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!

Внимание! Начали. Одна клеточка вверх, одна клеточка налево, и т.д. Нарисуйте в клеточке, где остановилась муха ... (грибок)». Рисунки могут быть разными: солнышко, ломик, тучка, и т.п. Можно в игру ввести второго героя, например жука или муху, увеличить поле до 25, 36 клеточек.

### Упражнение 2.

**Цель:** развитие и коррекция переключения внимания.

**Инструкция.** «Вы будите работать с таблицей («Арабско-римская таблица»), разделенной на клетки, в которых написаны числа арабскими и римскими цифрами в произвольном порядке. Арабские вы должны находить в обычном порядке от 1 до 25, а римские - в обратном, от XXIV до I. Вы должны попеременно отыскивать числа того и другого ряда, т.е. порядок вашей работы должен быть таким: 1, XXIV, 2, XXIII, 3 XXII и т.д. В сумме каждая пара составляет число 25. Работать нужно как можно быстрее, не допуская ошибок»

7	III	4	24	XI	14	VII
1	15	XX	II	10	XVII	9
11	X	7	XXIII	V	22	XIII
19	21	XXI	11	XIX	8	17
XII	3	5	XV	20	VI	12
25	IX	IV	XVIII	2	XVI	VIII
13	XXIV	1	16	XXII	23	18

### Упражнение 3. Игра «Съедобное – несъедобное».

**Цель:** развитие внимания, снятие усталости от предыдущего упражнения.

**Инструкция:** «Поиграем в игру «Съедобное - несъедобное». Я буду называть предметы и слова, вы должны хлопнуть в ладоши, если это

съедобное и молчать, если несъедобное. Кто ошибается - выбывает из игры. Я буду хлопать всегда, будьте внимательнее. В конце останется самый внимательный участник игры.

Внимание, начали: «яблоко, апельсин, карусель, дом, телефон, варенье, печенье, и т.д.». Постепенно усложняются слова и увеличивается темп игры».

#### **Упражнение 4. Нахождение слов - антонимов.**

**Цель:** развитие вербальных способностей.

**Инструкция:** «Я буду поочередно каждой команде называть слово, вы должны отвечать словом, имеющим противоположное значение, т.е. называть слово-антоним. Старайтесь отвечать быстро и правильно. Выигрывает та команда, которая назовет больше слов – антонимов. Пример: «ночь -день», «узкий - широкий» и т.д.».

В левом столбике помещены понятия, которые должен называть учитель, в правом – возможный вариант ответа.

1. Начало - конец.
2. Бедный - богатый.
3. Тепло - холодно.
4. Тревога - покой.
5. Матовый - блестящий.
6. Активный - пассивный.
7. Рассеянный - внимательный.
8. Спуск - подъем.
9. Нападение – защита.
10. Праздник - будни.
11. Свобода – рабство.

#### **Упражнение 5. «Города»**

**Цель:** развитие памяти, мышления.

Участники игры сидят в кругу.

Условия игры: ведущий называет какой-либо город, например Москва.

Первый из участников игры должен вспомнить название города на букву А. Например, он называет Армавир. Следующий должен вспомнить название города на Р и т.д..

Если кто-то из игроков назвал слово, оканчивающееся буквой, с которой не начинается название никакого города или не может вспомнить название города, он выбывает из игры.

Выигрывает тот, кто останется последним.

### **Поддержание высокого уровня интереса и познавательной активности у подростка**

#### **Упражнение 1. «Поиск общего».**

**Цель:** развитие мышления.

**Инструкция:** я предложу вам два слова, мало связанных между собой.

Например: консервная банка и чашка, дерево и дом, мел и мука, матрешка и конструктор, блюдо и лодка. За 10 минут вы должны написать как можно больше общих признаков для пары предметов. Ответы могут быть самыми обычными, стандартными: в примере «блюдо» и «лодка» могут быть названы такие общие свойства, как «сделаны человеком», «имеют глубину». Необходимо указать как можно больше и таких признаков. Но особенно ценными являются необычные ответы, которые позволяют увидеть предложенные слова в совершенно новом свете ».

#### **Упражнение 2. Формулирование определений.**

Называется знакомый всем предмет или явление, например «дырка». Надо дать ему наиболее точное, «научное» определение, которое обязательно включало бы в себя все существенные признаки этого явления и не касалось бы несущественных. Побеждает тот, чье определение однозначно характеризует данный предмет, т.е. любая его разновидность обязательно охватывается этим определением, но никакой другой предмет под него не подходит.

Эта игра учит четкости и стройности мышления, умению фиксировать существенные признаки, отвлекаясь от несущественных, а также

способности одним «мысленным взором» охватывать массу разновидностей проявления одного и того же предмета, порой не похожих друг на друга. Особенно полезна эта игра для тех учащихся, которые испытывают трудности при формулировании или запоминании определений.

Эта игра, как и подавляющее большинство описываемых, обязательно требует коллективности - чтобы участники игры могли взаимно проверить определения друг друга: опровергнуть его контрпримерами или, наоборот, одобрить. Возможно также и коллективное творчество: когда на базе двух разик индивидуальных определений совместно вырабатывается одно общее.

При специальном подборе определяемых понятий ("друг", "страх") эта игра может привести к дискуссии на этические темы.

### **Упражнение 3. Выражение мысли другими словами.**

Берется несложная фраза, например: «Нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы при этом не искажался смысл высказывания, чтобы сохранилась его основная мысль. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

### **Упражнение 4. Запоминание несвязанных чисел.**

Учащемуся предлагается заучивать один за другим несколько рядов из 10-12 цифр.

При этом подчеркивается, что основной упор следует делать не на механическом повторении цифр вслух или про себя и не на зрительное фотографическое их запечатление, а на поиск осмысленных связей между ними. Например, просматривая ряд цифр 6513024860, можно установить, что  $65:13=5$ ; 2, 4, 8 — ряд степеней числа 2; ряд 0, 2, 4, 8, 6 — возрастающие четные числа, среди которых два последних переставлены; 65 — номер вашей квартиры, а 86 — год свадьбы вашего брата; по краям сходные числа 65 и 60; в конце каждой половины цифр — нули и т. д. Чем больше подобных



соотношений в каждом ряду обнаруживается, тем лучшим оказывается запоминание цифр.

После такого анализа нескольких рядов учащемуся предлагается по памяти записать на бумаге цифры, содержащиеся в каждом из них, в той же последовательности. Ряды можно брать из таблицы случайных чисел или, в крайнем случае, из телефонного справочника.

Ряды случайных чисел для запоминания:

6442180814 1798548911

4380009351 4132644344

4102483167 9624043642

0747744606 5484654759

Если при проверке обнаружится, что в одном из рядов допущена ошибка, следует проанализировать вместе с учащимся ее происхождение: она является показателем недостаточной четкости смыслового анализа ряда.

Это упражнение формирует способность легко запоминать различные числа (исторические даты, адреса, номера телефонов и т. п.), а также формирует обобщенную установку на поиск связей в запоминаемом материале вместо механического запечатления.

### **Развитие логического мышления, внимания, смысловой памяти.**

#### **Упражнение 1. Анализ бессмысленных слов.**

Учащемуся предъявляется несколько квазислов длиной 20-25 букв, наподобие следующего: комолистреношивертон.

Медленно просматривая каждое слово, следует выделить некоторый смысл в его отдельных буквосочетаниях или вскрыть связи между его частями. Например, "комол" - сокращение от "комсомол", или объединение двух коротких слов с буквой "о" в середине: ком и мол; сочетание "комолист" можно ассоциировать со словами "вокалист" или "голосист" или интерпретировать как сложное слово: "ком" (или "кому") + "лист"; "стрено" - связать со словами "стрела" или "встреча", а "стренош" - со словом "стреножить"; "шиверт" с выражением "шиворот - навыворот", а "шивертон"

- со словом "камертон". При анализе слова в целом, можно заметить что во всех случаях после согласной следует гласная, за исключением сходных сочетаний "стр" в середине и "рт" в конце, а также что из гласных в этом слове есть только буквы "о", "и", "е", которые, как известно, находятся в конце первой половины алфавита и не перемежаются никакими другими гласными.

После сверки воспроизведенных слов с предъявленными проводится анализ причин ошибок. Воспроизведение совершается также через несколько часов и через день после заучивания с целью обнаружения слабых мест смыслового запоминания каждого учащегося и их коррекции при последующих выполнениях упражнения.

Это упражнение развивает память на иностранные фамилии, сложные географические и биологические термины и т.п., а также формирует общую установку на соотнесение нового изучаемого материала с элементами уже известных, хранящихся в памяти знаний.

### **Упражнение 2. Запоминание пар слов.**

Учащемуся предлагаются наборы слов из 25-30 пар не связанных друг с другом слов, например: "кит" - "сигарета", "слива"- "лампа", "жук" - "облако" и т.п. Последовательно прочитывая каждую пару слов, следует сформировать некоторые образы, необычные картинки, в которых бы причудливым способом сочетались бы эти два предмета. Каждую картинку следует представить себе как можно ярче, эмоциональнее. Например: плывет кит с сигаретой во рту, сигарета светит в сумраке, от неё подымается дым, похожий по цвету на шкуру кита. Или на настольной лампе вдруг, как на дереве, созрели сочные, сладкие сливы. Или внутри сливы находится нить накала и она светит, как лампа.

После этого предъявляются на бланке или зачитываются первые слова каждой пары. Вторые слова. Надо вспомнить самостоятельно и записать. Затем предъявляются только вторые слова пары, по ним надо восстановить первое слово. Процедура повторяется через несколько дней после

запоминания и заверяется анализом причин допущенных ошибок.

Это упражнение направлено на совершенствование приема создания ярких образов при запоминании текстового материала.

### **Упражнение 3. Поиск ассоциаций.**

Зачитываются ряды из 25-30 слов, не связанных друг с другом по смыслу. Например (начало ряда): «цветок», «кухня», «губа», «басня», «моряк»... Задача учащегося - быстро подобрать к каждому услышанному слову какое-либо другое, так или иначе связанное с ним (т.е. найти ассоциацию) и записать его на листке, Ассоциации подбираются поочередно на каждое слово. Так, к «цветку» можно подобрать, например, ассоциацию «стебель» (или «горшок» или «дерево», или «свидание»), к «кухне» - «кастрюлю» (или «плиту», или «комнату»), к «губе» - «щеку» (или «помаду», или «поцелуй», или «саксофон») - и т.п. Темп зачитывания слов должен быть таким, чтобы учащиеся успевали находить и записывать ассоциации на каждое слово. После того, как записана ассоциация на последнее слово ряда, учащимся предлагается быстро записать (воспроизвести) на листке все услышанные ими слова, используя для этого в качестве подспорья находящиеся у них перед глазами слова-ассоциации. Так, глядя на слово «стебель», надо воспроизвести первоначальное слово «цветок», глядя на «кастрюлю» «кухня» и т.д.

После воспроизведения всех слов результаты сопоставляются с исходным рядом, фиксируются ошибки и пропуски и анализируются их причины (связанные, как правило, с выбором неточных, «расплывчатых» ассоциаций или недостаточно интенсивным продумыванием связей между предъявленным и записанным словами). Если задание выполнено успешно, то в последующих пробах задача усложняется: увеличивается количество предъявляемых слов (например до 45-50 и более) или учащиеся просят специально подбирать более отдаленные неоднозначные ассоциации, затрудняющие процесс воспроизведения (например, к «цветку» «естествознание»,

«одеколон», «киоск» или «картошка»; связи между ними, безусловно имеются, однако это уже далеко не такие простые и типичные связи, какие приводились в качестве примера выше; к «кухне» «стена или «мастерская», к «губе» «апельсин», «пломба» или «слово» и т.п.)

Это упражнение развивает способность быстро находить разнообразные ассоциации к запоминаемому материалу и целенаправленно их использовать в процессе его заучивания и воспроизведения, а также формирует умение легко использовать различные подсказки и наводящие вопросы при воспоминании выученного материала.

## **ПРОЩАНИЕ**

Наши групповые занятия по данному блоку подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь! Также не забывайте развивать свой интеллект на протяжении всей жизни!!!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления.

Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями

## **Блок 3. Развитие дивергентного мышления.**

### **Задачи блока:**

1. Раскрытие и развитие скрытого потенциала.
2. Формирование навыка уверенного поведения в нестандартной ситуации.
3. Обучение подростка использовать собственные ресурсы.

### **Работа с воображением и мышление**

#### **Занятие 1.**

#### **Упражнение 1. «Эпизод из жизни»**

Инструкция: «Сейчас у нас будет некоторое время, в течение которого надо будет вспомнить какой-нибудь жизненный эпизод, случай или ситуацию, в которой вы вели себя необычно. Когда все будут готовы, кто-то первый начнет, назовет свое имя и расскажет этот случай или жизненную ситуацию. Затем, то же самое сделает каждый из нас».

Это упражнение дает возможность участникам сделать шаг на пути осознания своего опыта, сосредоточиться на проблематике, соответствующей содержанию тренинга креативности. Кроме того, в ходе этого упражнения в группе за короткое время появляется обширная, эмоционально окрашенная, разнообразная информация.

### **Упражнение 2. Рассказ о группе**

Инструкция: «Сейчас у нас будет 5 минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы узнали о каждом из нас».

Через 5 минут ведущий предлагает каждому прочитать получившийся рассказ. При этом ведущий проявляет активность и при каждой подходящей ситуации дает участникам группы позитивную обратную связь.

В ходе выполнения упражнения происходит существенное изменение групповой атмосферы, появляется эмоциональная свобода, снижается напряженность, характерная для начала работы группы. Участники открываются порой с неожиданных новых сторон.

**Домашнее задание:** описать не менее 6 случаев или ситуаций из повседневной жизни, произошедших между занятиями, в которых человек поступил творчески, неординарно (это можете быть вы сами, ваш знакомый или случайный человек). Это может быть и эпизод из увиденного вами фильма или прочитанной книги.

### **7. Ритуал окончания занятия.**

Все члены группы становятся по кругу. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Ведущий: «Мысленно положи все знания, которые ты сегодня принес с собой, в левую руку, а все то, что ты сегодня узнал нового -

в правую. И когда я скажу: «Готово, давай!», ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: «Да!».

## **Занятие 2. «Что такое креативность?»**

Цель занятия: закрепление эмпатийного стиля общения; актуализация потребности творчески относиться к жизни и самому себе; осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления.

Материалы: листы бумаги, краски, фломастеры и т.д. - все, что необходимо для рисования.

Содержание занятия

### **1. Рефлексия прошлого занятия: «Поговорим о дне вчерашнем...»**

Группа садится в круг, и все желающие по очереди рассказывают ситуации из повседневной жизни, произошедшие между занятиями, в которых человек поступил творчески, неординарно.

### **2. Выработка ритуала приветствия.**

Инструкция: «Сейчас мы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на последующих занятиях мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Вы готовы? Тогда вы можете приступить к творчеству».

После того, как все пары продемонстрируют свой вариант приветствия, все участники путем голосования выбирают самый интересный вариант, который и становится ритуалом приветствия группы.

Мини-лекция: «Креативность». Как помогает креативность в жизни? Чем ценно креативное поведение?

### Занятие 3 «Преодоление барьеров в проявлении креативности»

Цель занятия: осознание барьеров проявления креативности; развитие навыков управления креативным процессом; развитие психологической наблюдательности.

#### **Упражнение 1. «Необычное использование»**

Инструкция: «Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кому я брошу мяч, назовет три нетрадиционных способа доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

Это упражнение направлено на осознание барьеров креативности. Для более отчетливого их проявления ведущий побуждает участников реагировать быстро, т.е. создает внешний барьер: ограничение времени, который дает о себе знать при наличии внутренних барьеров, актуализируя их влияние на человека.

В ходе работы, когда кто-нибудь длительное время не может найти очередной вариант ответа, можно предложить остальным показать, есть ли у них свои варианты, подняв руку или кивнув головой. В ходе обсуждения проделанной работы можно задать группе такие вопросы: «В чем заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?», «Что вам помогало справляться с поставленной задачей?».

Достаточно часто во время обсуждения удается обнаружить такие внутренние барьеры, как стереотипы, желание, во что бы то ни стало сделать правильно, ориентация на одобрение, сниженная самооценка.

К внешним барьерам проявления креативности, которые отчетливо обнаруживают свое влияние в ходе выполнения этого упражнения, относятся: временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники сами приписывают окружающим их людям).

Упражнение также дает возможность лучше понять, какие условия способствуют проявлению креативности.

## **Упражнение 2. «Что, откуда, как»**

### *Описание упражнения*

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию).

Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

1. Что это?
2. Откуда это взялось?
3. Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов. Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения – брать не предметы целиком (их назначение, как правило, более или менее ясно), а обломки чего-либо – такие, чтобы по ним сложно было понять, откуда они взялись.

### *Смысл упражнения*

Легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций.

### *Обсуждение*

Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными?

## **Упражнение 3. «Привычки»**



Инструкция: «Посмотрите на своего соседа слева. Вспомните все, что вы знаете о нем, то, что он говорил, как вел себя, действовал в различных ситуациях нашей совместной работы и после этого по очереди расскажите о том, проявление какого стереотипа, привычки, идеи, которой отвержен ваш сосед, вы заметили в его поведении».

Упражнение направлено на осознание своих привычек, стереотипов, принципов, что позволяет участникам в дальнейшем замечать их влияние на поведение свое и окружающих людей. Это повышает поведенческую и когнитивную гибкость, способствует преодолению барьеров проявления креативности.

8. Задание на дом: приведите как можно больше аргументов «за» и «против» курения.

9. Ритуал окончания занятия.

#### **Занятие 4 «Управление воображением»**

Цель: развитие умения абстрагироваться от содержания известных функций, предметов и явлений; развитие навыков управления воображением.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Проводится традиционно, но можно включить новую позицию – «Самым полезным для меня было...».

3. Психологическая разминка. Ведущий обращается к группе с вопросами:

- Зачем телеге пятое колесо?
- Почему у Бабы-Яги костяная нога?
- Кто над нами вверх ногами? (что и кто угодно, кроме мухи).

Такая разминка позволяет быстро включиться в работу участников тренинга. Обычно проходит весело, существенно улучшает настроение в группе.

4. Обсуждение домашнего задания.

Обсуждение проводится в два этапа. На первом этапе участники группы работают в парах, в которые объединяются по желанию.

«Сейчас у вас будет некоторое время для того, чтобы поделиться, друг с другом сформулированными аргументами, при этом запомните 1-2 аргумента, которые есть у партнера, а у вас их нет, и эти аргументы кажутся вам особенно неожиданными и оригинальными». На втором этапе обсуждение происходит в общем круге.

«Сейчас каждый из нас скажет, какие из аргументов «за» и «против» курения из предложенных вашими партнерами особенно понравились вам, показались оригинальными, неожиданными».

В ходе работы происходит значительное расширение имеющихся у каждого представлений о частной, конкретной проблеме (в данном случае о курении). Закономерным результатом работы становится преодоление ограничений в существовавших до этого представлениях, что сопровождается возникновением позитивных эмоций.

### **Занятие 5 «Учимся нестандартно сочинять»**

Цель: развитие дивергентного мышления и воображения; снятие стереотипов в области письменной речи.

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Участники группы высказываются, используя фразу «Во время прошлого занятия я понял, что...»

3. Обсуждение домашнего задания. Ведущий собирает все сочинения, демонстративно перемешивает их и раздает каждому участнику по сочинению, кому какое достанется. Участникам дается несколько минут на обдумывание авторства данного ему произведения, после чего каждый вслух зачитывает сочинение и предлагает свою версию того, кому оно принадлежит. Если участник сомневается, группа помогает ему. После этого объявляется действительный автор данного творения. Поощряются сочинения, авторство которых установить не удалось.

4. Психологическая разминка. Ведущий: «Задание, которое я вам сейчас предложу, надо будет выполнять письменно. Напишите вверху листа четыре буквы: Н Г О К. По моему сигналу начнем работу: надо будет составить как можно больше предложений, причем в каждом из написанных вами предложений первое слово должно начинаться на букву Н, второе - на букву Г, третье - на О и четвертое - на К. Сейчас у вас есть три минуты на выполнение задания. Начали».

Через три минуты ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, сколько у него написано предложений, а затем просит каждого прочитать одно из написанных им предложений, любое, по выбору самого участника. Это может быть то предложение, которое сам участник считает наиболее удачным. При ознакомлении с результатами работы, участники обнаруживают для себя не использованные ими стилевые, содержательные и другие возможности для составления предложений, что усиливает их мотивацию и позитивно сказывается на результатах последующей работы.

### **Работа на взаимодействие**

Цель: сплочение коллектива воспитанников

Задачи:

- развитие творческого мышления
- развитие воображения
- снятие коммуникативных барьеров
- коррекция психоэмоционального состояния

Ход:

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на остров взаимопонимания. Остров необитаем и находится за морями и за скалами. Добираться нам до него предстоит долго, но зато, добравшись, нас ждет награда. В пути нас ждут приключения и испытания.

Итак, передо мной находится команда, которая отправится на остров. Предлагаю, для начала, поздороваться, пожав руки каждому участнику команды. (Стоя в кругу)

Теперь нам нужно собрать необходимые вещи, то без чего на острове никак нельзя.

Какие необходимые вещи вы возьмете с собой? Можно взять 10 вещей

МЫЛО		гвозди
зубная щетка		зеркало (для сигнализации воздушным и морским спасателям)
полотенце		ракетница с сигнальными ракетами;
одеяло		канистра с питьевой водой;
спальные мешки		медицинский спирт; (для дезинфекции и профилактики возможных болезней).
нож		винтовка с запасом патронов
спички		Канат
обувь		Аптечка с медикаментами
одежда		Компас гидравлический
молоток		Консервы мясные и рыбные
топор		Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов
Палатка	10	Шоколад
местная		Спальные мешки (по 1 на каждого члена экипажа)
Баллон с кислородом		Ракетница с комплектом сигнальных ракет
Комплект географических карт		
Канистра с питьевой водой		
Собака		
Лодка резиновая надувная		
Туалетное зеркало, шило, мыло		

*Обоснование для каждой выбранной вещи. Единогласное принятие решения.*

Взяли вещи, садимся в лодку.

### **Игра-дискуссия «Кораблекрушение»**

Ваша лодка терпит кораблекрушение. Есть шанс спастись, если освободиться от ненужных вещей - и доплыть до острова.

Но что выбросить? Ведь какие-то вещи могут пригодиться, чтобы жить на этих островах, а сколько там жить никто не знает. Не выкинете ничего – утоните в море. Сделаете ошибку, выкинув нужную вещь – погибните. перед вами список вещей, находящихся в лодке необходимо оставить только 3 самые важные вещи. Что бы вы выкинули за борт?

Каждая команда должна выработать общее решение, но не голосованием, а единодушным согласием. Если хоть один человек будет против, то решение не принимается. При этом не тяните, можете погибнуть, у вас всего **5 минут**.

***Затем один из членов команды должен зачитать список и доказать почему они это оставили.***

*Самыми необходимыми предметами являются те, которые служат для привлечения внимания и помогают выжить до прибытия помощи.*

Поздравляю! мы добрались до острова!!!

Но вход на остров закрывают отвесные скалы. Нам придется их преодолевать.

### **Игра «Скалы»**

Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают «скалу», принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он может держаться за «скалу», шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста»

Мы справились с этим испытанием! Теперь мы на острове.

Теперь давайте насладимся этим островом и немного отдохнем.

### **Упражнение на релаксацию «На море»**

*«Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение*

*становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения.*

Итак обратного пути у нас пока не предвидится. Подождем спасателей. А пока нам необходимо решить, такой серьезный вопрос, как **выборы вождя**. Кто, на ваш взгляд, лучше всех справится с ролью вождя? Кого бы вы хотели видеть в роли вождя? Задумайтесь над этим.

А теперь на счет «три» каждый покажет пальцем на того человека, которому он мог бы доверить свою судьбу. Это может быть и он сам.

На счет «три» все выбрасывают пальцы в сторону самого достойного.

Для того чтобы исследовать остров и не потеряться вы решили все вместе взяться за руки. Но как только вы взялись за руки, каждый потянул в свою сторону, так что все запутались. И теперь вождь должен распутать получившуюся **паутину**.

Замечательно! У вас все получилось!

День проходит за днем, вы исследовали уже весь остров и не нашли ничего полезного, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И вы начинаете догадываться, что с этого острова вам не скоро предстоит освободиться, может статься, спасатели уже прекратили поиски, посчитав нас погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как-то обустроиваться. Итак, что же вы предпринимаете?

### **Упражнение «Обустройство быта, распределение ролей»**

Предлагаю вам на ватмане изобразить ваш быт. Где вы живете, кто ответственный за строительство, кто ответственный за добычу пищи, кто поддерживает очаг, чтобы тот не потух, кто отвечает за безопасность от диких зверей. Нарисуйте вашу жизнь на острове. и продумайте и запишите три основных правила проживания на этом острове. (Пример: *все важные*

*решения принимаются совместно голосованием, драки и оскорбления запрещены, важно мнение каждого)*

На этой стадии работы происходит более глубокое погружение в игровую реальность. Обозначаются приоритеты в целях и смыслах жизни на острове, предлагаются разнообразные способы добывания пищи и организации досуга (*некоторые «поселенцы» создают кружки художественной самодеятельности, некоторые — лектории по всем областям знаний, дабы не растерять культурный багаж, и т.п.*). После сообщений каждой группы о своем житье-бытье на острове, ведущий может задать следующие вопросы:

Как вы строите отношения друг с другом?

Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни?

Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает?

*Фактически участники групп начинают проектировать новое устройство мира, создавать его по тем законам, которые они считают правильными и необходимыми.*

Ведущий. Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года...

### **Упражнение «Письмо»**

И однажды волны прибоя вынесли на берег остов небольшой яхты. Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако в ней чудом сохранился отсек, где вы обнаружили пустую бутылку. Эта находка, разумеется, породила у вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете.

*Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Письма зачитываются вслух.*

## **Мини-дискуссия «Тайна острова»**

Давайте сядем вокруг и постараемся понять, в чем тайна острова? Почему его назвали островом взаимопонимания? Что же такое это взаимопонимание?

*варианты:*

Взаимопонимание — это тип человеческих отношений, которым присуще адекватное отражение слов и действий друг друга, совпадение взглядов и суждений, согласие в поступках, а также взаимно терпимое, взаимопрощающее поведение в случае разногласий.

понимание, разумение; единодушие, согласие,

Теперь мы знаем тайну острова. На нем нельзя выжить без взаимопонимания, по этому его так назвали. А мы выжили! За это остров дарит нам в подарок счастливый случай в виде появившейся у берегов льдины!

Скорее залазим на неё и плывем домой!

## **Упражнение «На льдине»**

Цель: способствовать развитию взаимоотношений в группе, сплочение группы, развитие коммуникативных способностей.

Задачи: включить участников в активное групповое взаимодействие, снять напряжение, развить внимание.

Игровой материал: газета.

Время проведения: 10 мин.

Ход занятия: Команде выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, пока льдину не донесет течением до дома. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим».



*Когда участники разместятся на своих льдинах и продержатся в таком положении 15-20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде тонет один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры (ваша льдина перевернулась). Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно разогретых группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.*

Молодцы! Все справились! Ура! Мы дома!

А вот и привет с нашего острова! В благодарность за то, что мы разгадали его тайну!

### **Творческая самостоятельная работа**

**Цель:** развитие дивергентного мышления, воображения, самостоятельности, навыка публичного выступления, расширение активного словаря.

#### **Упражнение 1. «Попугай»**

Сейчас мы как в детстве будем кричать, мычать и мяукать в свое удовольствие, стараясь в точности воспроизвести услышанный звук или слово. Делаем по очереди: кто-либо из нас начинает, остальные по очереди повторяют, и так по кругу.

#### **Упражнение 2. «Радио»**

Разбейтесь на пары и поочередно произнесите монолог на пару минут, неважно о чем. Слушайте, обращая основное внимание на характеристики речи: громкость, темп, высота, тембр, ритмические особенности. Поменяйте пару несколько раз, замечая, как различается рисунок речи у разных "дикторов". А теперь подведите итог: вспомните, как звучит голос каждого из них.

### Упражнение 3. «Парафраз»

Первый собеседник произносит какую-либо фразу. Второй должен ему отвечать: "Правильно ли я понял, что ....?", - в точности копируя первого.

А теперь блок упражнений на подстройку по ритму.

Работаем в парах.

#### Упражнение 1.

Один партнер – ведущий - начинает в ровном ритме хлопать в ладоши, другой подстраивается к нему, а затем, убедившись, что оба хлопают синхронно, второй партнер должен начать хлопать вдвое чаще, так чтобы на один хлопок ведущего приходилось два его хлопка, а общий ритм сохранялся. После этого ведущий может плавно (!) поменять свой ритм. Для тренировки можно хлопать не только вдвое чаще, но и вдвое реже, пропускать или добавлять хлопки, при этом обязательно сохраняя подстройку. Почувствовали единение? Вот так, всего-то два человека, а уже коллектив!

#### Упражнение 2.

Пока один собеседник говорит, другой отбивает ритм его речи. Это можно делать как угодно: кивая головой в такт, качая ногой или тихонько постукивая пальцем. Попробуйте по-всякому, чтобы выбрать наиболее удобный для вас способ подстройки.

Упражнение на обобщение навыков.

Сначала точно так же, как в упражнении 2, один из вас говорит, а другой отбивает такт, после чего второй должен ответить вполне осмысленно, воспроизводя ритм и характерные особенности речи первого.

Ну как, получается? Ну конечно, получается, все мы, конечно, умеем и аплодировать и передразнивать. Спрашивается, зачем тогда такой ерундой заниматься? А вот и не ерундой! На самом деле мы еще раз перепроверили свои навыки, осознали, насколько хорошо мы ими владеем, и над чем следует поработать еще раз. Подстройка должна быть **автоматической**. Это важнейший инструмент для установления контакта, и в то же время его

индикатор: если клиент упорно отстраивается, значит что-то идет не так, как надо.

Хотите проверить качество подстройки? Давайте проверим!

#### **Упражнение 4. «Ведение по ритму»**

Сделайте еще раз упражнение на ритм: синхронно похлопайте в ладоши.

А теперь ведущий партнер должен менять свой ритм так, чтобы ведомый плавно, не сбиваясь следовал за ним. Теперь ведущий следит за тем, чтобы подстройка сохранялась, а ведомый не заботится об этом специально, а просто расслабляется и хлопает в свое удовольствие.

Выполните это упражнение еще и еще раз, в разных парах. В идеале при хорошей подстройке и ведение будет легким и непринужденным. Так что тренируйтесь! Пусть управление доставит вам удовольствие, и пусть ваш клиент с радостью следует за вами. А когда нахлопаются достаточно, переходите к разговорам.

#### **Упражнение 5. «Ведение в беседе»**

Пусть "клиент" начинает беседу, задавая определенный темп и громкость речи. "Агент" должен подстроиться к "клиенту", а затем повести в задуманную сторону, сделав разговор, например, более тихим и медленным, или же наоборот, более энергичным, быстрым, громким, а может быть, спокойным, весомым...

Таким образом меняя вашу речь, вы можете влиять на состояние человека, делая его более комфортным. Пусть будет приятно с вами разговаривать!!!

### **ПРОЩАНИЕ**

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. А сейчас последнее упражнение «Чемодан в дорогу»

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать

ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

Ведущие благодарят за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.