Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог России - 2021»

Защита реализуемой психолого-педагогической практики

**Психолого-педагогическая программа по формированию психологической устойчивости у старшеклассников**

**«Целостность как вызов»**

Подготовила:

Татевосян Мариам Микити

педагог-психолог МБОУ СОШ №5

г. Красный Сулин Ростовская область

1. **Общая информация о развивающей программе**

Психолого-педагогическая программа по формированию психологической устойчивости у старшеклассников «Целостность как вызов» (далее-Программа) относится к числу **развивающих психолого-педагогических программ**, т.к. она направлена развитие психологической устойчивости; формирование позитивной «Я - концепции»; обучение способам успешного преодоления трудных ситуаций и активизацию внутренних ресурсов организма; умению принять вызов, что является основой профилактики отклоняющегося поведения.

Вопросы психологической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, эффективности. Дезинтеграцию личности понимают, как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость личности непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье. Таким образом, формирование психологической устойчивости является основой профилактики суицидального поведения, экстремизма, употребления ПАВ, девиантного поведения в целом.

У понятия «психологическая устойчивость» много определений. Например, Крупник Е. П. рассматривает психологическую устойчивость как подвижное равновесное состояние системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, с одной стороны, а с другой — как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими при взаимодействии системы со средой. Рассматривая устойчивость как психологический феномен, можно применить различные термины: «устойчивость личности», «устойчивость к стрессу», «толерантность к стрессу», «сопротивляемость к стрессу», «стрессоустойчивость» и другие.

Среди компонентов психологической устойчивости выделяют следующие: эмоциональный, волевой, познавательный (интеллектуальный), мотивационный и психомоторный компоненты. Психологическая устойчивость — не просто сумма компонентов, а интегральное образование. Также показателем устойчивости является не стабильность, а вариативность. Вариативность рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

Психологическая устойчивость является сложным и емким качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Основными считаются три аспекта психологической устойчивости:

• стойкость, стабильность;

• уравновешенность, соразмерность;

• сопротивляемость, резистентность.

Наибольшую информативность для оценки уровня психологической устойчивости имеют следующие признаки:

* самоконтроль поведения;
* результативность учебы;
* преобладающее психоэмоциональное состояние;
* характер реакции на повышение психологической напряженности, обеспечивающий успешное преодоление трудных ситуаций и активизацию внутренних ресурсов организма - умение принять вызов;
* адекватная самооценка успеваемости, здоровья, уровень развития важнейших морально-нравственных качеств.

Формирование психологической устойчивости поведения у школьников является сложной психолого-педагогической задачей, для решения которой требуется специальная организация воздействий путем создания мотивации к самосовершенствованию и выработки умения управлять собой во всех видах деятельности. Для решения данной задачи необходимы эффективные, инновационные технологии способные как активизировать интерес учащихся к саморазвитию, так и максимально эффективно добиться поставленной цели. В данной программе такой технологией является коучинг. Концепции современного образования максимально соответствует коучинговый подход как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия. Коучинг – это специальная система, которая помогает, используя знания и опыт самого ученика, решить его определенные проблемы, задачи и поставленные цели, эта технология помогает, используя собственный потенциал, повысить производительность и эффективность личности, повысить самооценку. Это целенаправленный процесс, который может проводиться как в форме индивидуальных занятий, так и в групповой форме.

Фундаментом для применения коуч-подхода в школе стали принципы Милтона Эриксона:

1. Принцип «Со всеми все OK»;
2. Принцип наилучшего выбора;
3. Изменения не только возможны, но и неизбежны;
4. У каждого человека есть все ресурсы для того, чтобы достичь того, что он хочет;
5. Принцип позитивного намерения.

Еще одна инновационная техника, которую мы используем в данной программе - техника «Креативного вызова». Техника предполагает использование карточек-вызовов, вопросы сформулированы так, чтобы запустить соревновательное чувство в самом ученике, вызвать интерес, побудить к действию.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы программы** | **Содержание элементов программы** |
| **Вид программы:** | *развивающая психолого-педагогическая* *программа* по формированию психологической устойчивости у старшеклассников «Целостность как вызов». |
| **Цель:** | развитие психологической устойчивости личности старшеклассников. |
| **Задачи:** | * развить психологическую и поведенческую способность сохранять целостность во время сложных жизненных ситуаций; * сформировать позитивную «Я - концепцию»; * повысить самооценку участников программы и укрепить их уверенность в себе и своих силах; * развить гибкость поведения участников в различных жизненных ситуациях; * способствовать развитию коммуникативных навыков, необходимых для психологического комфорта при общении и для сопротивления неблагоприятному воздействию окружающих; * придать участникам оптимистичную устремленность в будущее посредством целеполагания. |
| **Участники программы:** | **Ученики 10-11 классов** (15-17 лет - ранняя юность).  Ранний юношеский возраст - это вторая стадия фазы жизни человека, названная взрослением или переходным возрастом, содержанием которой является переход от детства к взрослому возрасту. Центральный психический процесс переходного возраста - развитие самосознания.  Психологической особенностью раннего юношеского возраста является устремленность в будущее. Важнейшим фактором развития личности в ранней юности является стремление старшеклассника строить жизненные планы, осмысливать построение жизненной перспективы.  У старшеклассников жизненные планы зачастую еще весьма расплывчаты и не вычленяются из мечты, они просто воображают себя в самых разнообразных ролях, но не решаются окончательно выбрать что-то для себя и часто ничего не делают для достижения задуманного.  Предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее - это центральное психологическое новообразование юношеского возраста.  В этом возрасте происходит открытие Я, собственного мира мыслей, чувств и переживаний, которые кажутся самому субъекту неповторимыми и оригинальными. Складывается более реалистичная оценка собственной личности и возрастает независимость от мнения родителей и учителей.  Залогом преодоления стрессов и фрустраций является формирование психологической устойчивости молодых людей, основанное на уверенности в собственных силах, способности принять жизненный вызов и извлечь из него полезный урок, проявляя гибкость в подходах к решению проблем и преодолению сложных ситуаций. |
| **Научные, методологические и методические основы программы** | **Нормативно-правовые основы:**  при подготовке программы учитывались цели, концептуальные положения и идеи, имеющиеся в программе развития школы. Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».  **Научные, методологические основы:**  положение о личности как целостной психологической структуре (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин);  теории развития самосознания и Я-концепции (К.А. Абульха-нова, Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.В. Столин);  исследования субъектности (А.Г. Асмолов, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков);  исследования рефлексии (А.В. Карпов, Л.В. Лидак, И.Н. Семенов);  Отличительной особенностью программы является то, что она построена на основе инновационной технологии в образовании - **коучинга** (М. Аткинсон, Рае Т. Чойс, М. Лансберг) и **техники «Креативный вызов»** (С.А. Прутченкова).  **Принципы построения программы:**  *Принцип научности.* Использование научно-обоснованных методов, подтвержденных научных фактов.  *Принцип интегративности* межведомственной разобщенности и нескоординированной деятельности в вопросах профилактики негативных явлений и создания благоприятной среды для роста и развития сильных положительных сторон личности старших учеников.  *Соблюдение интересов ребёнка.* Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.  *Непрерывность.* Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.  *Принцип целостности.* Принцип предполагает построение деятельности школы на основе единства процессов развития, обучения и воспитания учащихся.  *Принцип индивидуализации.* Принцип предполагает всесторонний учет уровня развития способностей каждого ученика, формирование на этой основе личных планов, программ стимулирования развития учащихся.  *Принцип сотрудничества.* Принцип предполагает осуществление психолого-педагогического сопровождения на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса.  *Принцип гуманизации.* Принцип предполагает реальное соблюдение прав ребенка и учителя, закрепленных законом РФ «Об образовании», Декларацией прав ребенка, Конвенцией о правах ребенка и другими нормативными документами. |
| **Обоснование необходимости реализации программы** | Современная социальная обстановка требует от несовершеннолетних, максимальной адаптации, гибкости, умения быстро, «безболезненно», эффективно перестраиваться. Поэтому необходимо уже в раннем возрасте формировать базовые знания и умения, которые не только позволят старшекласснику иметь направленность на созидательные действия, но и устойчиво проявлять свои позитивные качества. В этом смысле психологическая устойчивость - это социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить сложные ситуации без ущерба для себя и преодолевать ее последствия с помощью способов, совершенствующих личность, повышающих уровень ее адаптации и социальную зрелость. Фактически эта характеристика означает наличие адаптивного потенциала личности, обуславливающего ее возможности в преодолении трудных ситуаций, в умении принимать вызовы, как социальные, так и индивидуально-личностные. |
| **Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе** | * Запрет родителей обучающихся на участие последних в работе. * Отказ старшеклассника от участия в программе. * Целесообразно программу адаптировать при работе с детьми с особыми образовательными потребностями. |
| **Описание используемых методик, методов и технологий, инструментария** | **Методы**: теоретический анализ литературы по проблеме; эмпирические методы (беседа, эксперимент, тестирование); активные методы проведения занятий:  Коуч-техники – эффективный, целенаправленный и практико-ориентированный формат консультирования, призванный повысить рефлексивные способности и самоконтроль у учеников.  Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах ученики взаимодействуют, решая общую задачу.  Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу. Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.  Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.  Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям.  **Методики:**   1. тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; 2. опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте» (адаптирован Н. В. Гришиной); 3. методика диагностики самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина); 4. методика диагностики рефлексивности А.В.Карпова; 5. методика исследования самооценки личности С.А. Будасси; методика диагностики психологического благополучия личности К. Рифф (версия Т.Д. Шевелепкова, П.П. Фесепко); 6. методика определения копинг-стратегий Р. Лазаруса.; 7. методика исследования тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) и шкала субъективного благополучия Г. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой). |
| **Гарантия прав участников программы** | Конвенция ООН о правах ребенка.  Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации».  Должностные инструкции педагога-психолога.  Устав образовательной организации.  Договор между родителями ребенка (законными представителями) и образовательной организацией.  Письменное согласие родителей ребенка (законных представителей) на психологическое сопровождение.  Этический кодекс педагога - психолога.  Добровольное участие, учет психофизических особенностей детей. |
| **Ответственность, основные права и обязанности участников программы** | **Педагог-психолог**  **Обязанности:**   * проводит психологическую диагностику (первичную, промежуточную, итоговую). Знакомит родителей (законных представителей) с результатами диагностики; * следует принципу конфиденциальности – не разглашает результаты диагностики, личные данные третьим лицам; * ведет необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы; * знакомит педагогов с особенностями реализации программы на педагогических советах и совещаниях, методических совещаниях и т.д.; * формирует психологическую культуру педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих).   **Права:**   * самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий образовательных учреждений; * имеет право адаптировать задания, занятия, игры;   **Ученики**  **Права:** обучающихся охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ. Каждый обучающийся имеет право на:   * защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности; * удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении; * отказ от участия в программе при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому и физическому здоровью; * получение квалифицированной помощи.   **Обучающиеся обязаны:**   * стремиться к самостоятельному выполнению заданий педагога; * бережно относиться к имуществу школы; * уважать честь и достоинство других обучающихся и работников; * соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены; * регулярно посещать занятия.   **Родители (законные представители) учеников:**  **Права и обязанности:**   * участвовать в реализации программы; * знакомиться с ходом и содержанием данной программы; * давать письменное согласие/несогласие на участие детей в реализации программы; * информировать педагога-психолога (специалиста, реализовывающего программу), педагогов об изменениях психологического состояния детей, участвующих в реализации данной программы; * соблюдать рекомендаций; * не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы. |
| **Необходимые ресурсы для реализации программы** | Требования к специалисту, реализующему программу:  Программу **реализует** педагог-психолог, который имеет высшее профессиональное образование и прошедший обучение методике коучинга. Компетентность педагога-психолога, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умения проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду:   * знает возрастную и педагогическую психологию, педагогику; * владеет современными технологиями проектирования развивающей среды (в данной программе используются инструменты коучинга).   Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:   * пакет диагностического инструментария; * стимульный материал к диагностическим методикам в работе с детьми (бланки, анкеты, тесты); * раздаточный материал к занятиям.   Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:   * местом проведения занятий должно быть специально предназначенное для психологических занятий помещение (кабинет педагога-психолога); * необходимы столы, стулья для работы в группах; * аудиозаписи музыки для фона занятия; * основные дидактические материалы.   Принципы работы тренинговой группы:  *Принцип активности.* Активность - это способность человека производить общественно значимые преобразования в своем окружении, это социальная деятельность личности, выражающая ее самостоятельную, индивидуальную позицию, субъектное отношение к деятельности. Выделяют два уровня активности:  *Принцип исследовательской творческой позиции.* В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы и особенности.  *Принцип партнерского (субъект - субъектного) общения* как участников тренинга между собой, так и тренера с группой в целом: психологическое равенство, согласование интересов и соблюдение определенных правил. Каждый участник группы имеет равные права выражать свое мнение, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения, что внимательно и доброжелательно принимают все участники и тренер. Это, как показывает практика, не всегда оказывается просто, не всегда выгодно обеим сторонам процесса взаимодействия, общения.  Обратная связь реализуется в соответствии с определенными правилами, к основным правилам можно отнести:   * конкретность и точность высказывания; * направленность высказывания лишь на то, что можно изменить; * отражение собственных эмоциональных состояний и состояния участников группы, вербализация чувств, актуализация эмпатии; * использование «Я - посланий»; * вербализация того, что происходит «здесь и сейчас»; * уважительность высказываний в адрес участников группы;   Таким образом, последовательная реализация указанных принципов - одно из условий эффективной работы группы психологического тренинга. |
| **Сроки и этапы реализации программы** | **I этап:** **Организационный этап с 07.09.20 по 28.12.20**  Администрация:   1. издает локальные нормативные акты; 2. включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование психологической устойчивости».   Педагог-психолог:   * проводит фронтальное диагностическое обследование; * формирует группу; * составляет психологический профиль группы; * проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) на участие ребенка в групповой работе; * составляет учебно-тематический план индивидуальных и групповых занятий с подростками и утверждает его руководителем образовательной организации.   **II этап:** **формирующий с 11.01.21 по 19.03.21**  Администрация:   * организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности; * организует контроль над исполнением плана по формированию психологической устойчивости старшеклассников.   Педагог-психолог:   * реализует программу «Целостность как вызов»; * участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей); * включает тему «Формирование психологической устойчивости» в программу родительского всеобуча; * проводит консультирование родителей (законных представителей) группы подростков, участвующих в реализации программы.   **III этап: Мониторинг эффективности программы 01.04.21 по 30.04.21**  Администрация:   * осуществляет анализ и оценку результатов Программы в 2020-2021 учебном году в соответствии с показателями эффективности; * осуществляет планирование работы на 2021-2022 учебный год; * организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом; * проектирует воспитательную работу по формированию психологической устойчивости на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.   Педагог-психолог:   * организует проведение мониторинга; * проводит фронтальное диагностическое обследование; * осуществляет анализ и оценку результатов программы формирования психологической устойчивости обучающихся в 2020-2021 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы); * планирует мероприятия по повышению психолого­ - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга; * при необходимости корректирует, дополняет Программу. |
| **Ожидаемые результаты реализации программы** | Промежуточные результаты:  •заинтересованность занятиями и их посещаемость учащимися;  • положительные отзывы о занятиях от участников образовательного процесса;  • наличие положительной динамики мониторинга.  Итоговые результаты:  Знать:   * свои сильные и слабые стороны; * свои ресурсы; * приемы повышения самооценки; * способы саморегуляции, самообладания; * правила конструктивного общения; * способы разрешения конфликтов; * техники, при помощи которых ученик может в дальнейшем заниматься саморазвитием;   Уметь:   * соотносить свои силы с задачами разной трудности; * применять на практике правила общения; * предупреждать эмоциональные конфликты; * управлять развитием коммуникативной ситуации; * владеть своими чувствами; * принимать чувства другого человека; * применять способы саморегуляции на практике; * рефлексировать свое эмоциональное состояние; * удерживать ресурсное состояние вне зависимости от влияния окружающей среды; * использовать различные технологии в процессе саморазвития. |
| **Критерии оценки достижения планируемых результатов** | **Качественная оценка** проводится через:  листы обратной связи по итогу тренинга;  отзывы участников программы.  **Для количественной оценки проводится** сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики. |
| **Сведения о практической апробации** | Апробация представленного материала осуществлена на базе МБОУ СОШ №5 г. Красный Сулин в 2020-2021 учебном году.  Участники апробации: учащиеся старших классов (10-11 кл.)  Представленные ниже результаты мониторинга подтверждают эффективность практической апробации программы:   1. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.   Шкалы теста:   1. Вовлеченность. 2. Контроль. 3. Принятие риска 4. Показатель жизнестойкости.   По диаграмме видно, что в сравнении с первичными диагностическими данными количественные показатели изменились в положительную сторону, что свидетельствует об эффективности Программы. Значительная динамика по шкале «вовлеченность»- старшеклассники проявляют заинтересованность собственной жизнью, получают удовольствие от процесса саморазвития.  Качественный анализ проведен через анкеты обратной связи, отзывы участников программы. |

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Цель занятия** |
|  | **ВЫЗОВ №1**  **«Стать автором своей самооценки»** | **2 ч.** | Актуализировать мотивацию старшеклассников к саморазвитию. Сформировать у учеников устойчивую, положительную самооценку. |
|  | **ВЫЗОВ №2**  **«Организовать наилучшую поддерживающую среду»** | **2 ч.** | Знакомство с понятием «поддерживающая среда». Формирование поддерживающей среды для продвижения к цели. |
|  | **ВЫЗОВ №3**  **«Сконструировать ценностный образ себя»** | **2 ч.** | Моделирование своего будущего, формирование желаемых качеств и укрепление самооценки. |
|  | **ВЫЗОВ №4**  **«Стать мастером коммуникации»** | **2 ч.** | Формирование коммуникативных умений. |
|  | **ВЫЗОВ №5**  **«Стать медиатором»** | **2 ч.** | Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Развитие рефлективных навыков ведения переговоров. |
|  | **ВЫЗОВ №6**  **«Моя жизнь через… или временная перспектива»** | **2 ч.** | Развитие у юношей и девушек умение определять свои жизненные планы, прояснять временную перспективу. |
|  | **ВЫЗОВ №7 «Видеть позитив в себе, в окружающих, в ситуациях»** | **2 ч.** | Формирование позитивных установок успешной личности, позитивное мироощущение. |
|  | **ВЫЗОВ №8**  **«Найти эффективную копинг-стратегию»** | **2 ч.** | Анализ понятия «копинг-стратегия». Формирование способности решать проблемы, а не избегать их. |
|  | **ВЫЗОВ №9**  **Сделать шаг в будущее-выбор лучшей профессии для меня** | **2 ч.** | Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания. |
|  | **ВЫЗОВ №10**  **Мой личностный проект: «Целостность и нерушимость или…»** | **2 ч.** | Разработка личностного проекта, планирование саморазвития. |

**Структура занятий:**

1. ***Принятие правил (для первого занятия, далее о правилах напоминает психолог либо предлагается группе вспомнить совместно).*** Нормы, которые позволяют продуктивно работать и помогают достичь главной цели тренинга, сохраняя права каждого участника группы.
2. ***«Лист ожиданий».*** Сбор ожиданий участников от тренинга, занятия.
3. ***Выбор карточки-вызова.*** Создание ситуации преодоления, сознательный выбор задачи или нескольких задач, решение которых потребует определенных усилий.

Стадия вызова на тренинге призвана решать сразу несколько задач:

1. сформировать положительную мотивацию;
2. вызвать интерес учащихся к теме тренинга;
3. сформировать главные цели занятия;
4. наметить круг вопросов, которые будут решаться на тренинге;
5. активизировать деятельность учащихся, включить их в работу.

Важное условие всех приемов стадии вызова: отсутствие критики, безоценочное отношение.

1. ***Работа над карточкой при помощи коуч-техники «Пирамида логических уровней».*** Исследование конкретной цели (задачи) путем последовательного перехода от уровня обычной жизни до уровня осознания своей миссии и предназначения, а затем, двигаясь в обратном направлении сверху-вниз, привнести новые смысловые ориентиры и ценности в нижележащие слои пирамиды, обогатить свой арсенал действий, увидеть новые способы реагирования сквозь призму своих способностей и возможностей.
2. ***Рефлексия.*** Обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии, тренинге. На этапе рефлексии ученик планирует дальнейшие действия, отмечает, что необходимо доработать, формирует для себя новые вызовы по заданной теме.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Что я узнал нового | Какие чувства, эмоции испытал | Что я могу применить | Чем я могу поделиться | Что необходимо доработать для большей эффективности |
|  |  |  |  |  |

1. **Сценарий демонстрируемого на видеозаписи группового занятия**

**ВЫЗОВ №1 «Стать автором своей самооценки»**

**Цель:** актуализировать мотивацию старшеклассников к саморазвитию. Сформировать у учеников устойчивую, положительную самооценку.

**Задачи:**

* познакомиться с основными правилами работы в группе**;**
* развить способность осуществлять выбор, брать на себя ответственность;
* сформировать умение занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации;
* обучить технологиям формирования позитивной самооценки.

1. **Принятие правил работы в группе.**
2. Правило «здесь и теперь». Во время групповой работы можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую человек предоставляет о себе сам.
3. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения заменяются на «Я считаю, что…», «Я думаю…». Говорить можно только от своего имени и только лично кому-то.
5. Правило «СТОП»- каждый участник имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить».
6. Правило искренности- говорить следует только о своих реальных чувствах, а не о тех, которые могут кого-то утешить, кому-то польстить, или просто кажутся уместными согласно общепринятому в быту этикету.
7. Уважение к участникам. Когда кто-то говорит, то все его внимательно слушают и не перебивают, давая возможность высказаться.
8. Правило «Не опаздывать!». Во время занятий группы создается некоторое энергетическое поле, которое надо беречь.
9. Не давать советов, не выставлять диагнозов и оценок.
10. **«Лист ожиданий»**

**Цель:** сбор ожиданий участников от тренинга.

У каждого ученика есть рабочая тетрадь, которую они заполняют на протяжении 10 занятий.

Участники заполняют индивидуально таблицу по теме, затем формируется общий «Лист ожиданий».

|  |  |
| --- | --- |
| **ВЫЗОВ №1 «Стать автором своей самооценки»** | |
| Что я знаю по теме | Я хочу узнать |
|  |  |

1. **Выбор карточки-вызова.**

Участники выбирают карточку, которой хотят поработать. Каждый ученик выбирает тот уровень сложности, который хочет сам.

**Цель:** создание ситуации преодоления, сознательный выбор задачи или нескольких задач, решение которых потребует определенных усилий.

**Инструкция:** «Перед Вами карточки-вызовы, они разного уровня сложности. Внимательно прочитайте все карточки, выберите ту карточку, с которой хотели бы поработать. Если Вы выбрали карточку голубого цвета (№ 2), то Вам необходимо сначала проработать предыдущую (желтую) карточку № 1 и так далее. Выпишите содержимое карточки в рабочую тетрадь».

|  |
| --- |
| 1. **Могу ли я провести теоретический анализ темы?** |
| 1. **Могу ли я найти технику, которая поможет мне сформировать устойчивую, позитивную самооценку?** |
| 1. **Могу ли я при помощи различных техник сформировать устойчивую, позитивную самооценку?** |
| 1. **Смогу ли я, не смотря на внешние факторы, сохранять устойчивую, позитивную самооценку?** |
| 1. **Могу ли я стать тем человеком, который помогает окружающим формировать позитивную, устойчивую самооценку?** |

1. **Работа над карточкой при помощи техники «Пирамида логических уровней».**

**Цель:** исследовать конкретную цель (задачу) путем последовательного перехода от уровня обычной жизни до уровня осознания своей миссии и предназначения, а затем, двигаясь в обратном направлении сверху-вниз, привнести новые смысловые ориентиры и ценности в нижележащие слои пирамиды, обогатить свой арсенал действий, увидеть новые способы реагирования сквозь призму своих способностей и возможностей.

Инструкция: «Ребята, каждый из Вас выбрал карточку, над которой будет работать, у некоторых из вас их несколько. Сейчас мы будем работать с коуч-техникой «Пирамида логических уровней», которая позволяет исследовать конкретную цель или задачу. Пирамида состоит из 6 уровней:

**1 уровень - окружение.**

Вопросы: Что? Кто? Где? Когда? С кем? Ответьте, когда вы планируете достичь цели, что вы получаете? Какие есть результаты? Где это будет? Кто будет рядом с Вами (близкие, друзья, учителя). Что Вас будет окружать?

**2 уровень - действие.**

Вопрос что делать? Всё, что связано с деятельностью, поведением. Какие действия Вы будете совершать, что бы достигнуть цели?

**3 уровень – способности, навыки.**

Вопрос - как? Уровень знаний и опыта, навыков и способностей, объединения различных ресурсов, алгоритмов и стратегий. Какими навыками и способностями Вам необходимо обладать, чтобы достичь цели? Какие из них у Вас уже есть, а какие требуют развития? Как Вы будете это делать? Какие модели и стратегии использовать?

**4 уровень — убеждения, ценности.**

Вопрос: почему это важно? Ради чего? Ради чего Вы будете достигать этой цели? Зачем она Вам? Во что Вы верите и в чем убеждены, когда ставите себе такую цель? Что важного и ценного Вы получите, достигнув этой цели? Как изменится ваша жизнь, когда Вы достигните цели? Что большего в ней появится?

**5 уровень — идентификация.**

Вопрос: кто Я? Кем Вы будете, когда достигните своей цели? Кем Вы станете, когда в вашей жизни появится то ценное, что она в себе несет? Что Вы скажете себе в момент достижения цели?

**6 уровень - миссия.**

Вопрос: ради чего большего? Кому еще это нужно? Ради кого еще?



Старшеклассники заполняют пирамиду логических уровней в своих рабочих тетрадях. Далее этап планирования шагов. Ученики планируют шаги, которые должны предпринять для достижения цели.

На следующем занятии (через неделю) ученики смогут проанализировать, что было выполнено, поделиться своими достижениями.

**Планирование шагов**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Шаги*** | ***Отметка о выполнении*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Рефлексия.**

**Цель:** получить обратную связь от участников занятия, совместно запланировать дальнейшую работу.

Участники сначала заполняют таблицу самостоятельно в рабочих тетрадях, затем совместно анализируют лист ожиданий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Что я узнал нового | Какие чувства, эмоции испытал | Что я могу применить | Чем я могу поделиться | Что необходимо доработать для большей эффективности |
|  |  |  |  |  |

**Приложение 1**

**Рабочая тетрадь**

**ВЫЗОВ №1 «Стать автором своей самооценки»**

**Цель:** актуализировать мотивацию старшеклассников к саморазвитию. Сформировать у учеников устойчивую, положительную самооценку.

**Задачи:**

* познакомиться с основными правилами работы в группе**;**
* развить способность осуществлять выбор, брать на себя ответственность;
* сформировать умение занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации;
* обучить технологиям формирования позитивной самооценки.

**Ожидания от занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВЫЗОВ №1 «Стать автором своей самооценки»** | |
| Что я знаю по теме | Я хочу узнать |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Карточка-вызов**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Пирамида логических уровней**

**Планирование шагов**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Шаги*** | ***Отметка о выполнении*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Рефлексия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Что я узнал нового | Какие чувства, эмоции испытал | Что я могу применить | Чем я могу поделиться | Что необходимо доработать для большей эффективности |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Заметки по теме**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**