**Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст: 6-10 лет**

**Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление**

**нравственных ценностей**

**Занятие (игровое) «Каждый ценен» для обучающихся 1-4 классов**

**Цель:** развитие навыков общения, укрепление позитивного отношения к окружающим, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, *как ценность человеческой жизни*, добро и доброе отношение к друг другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом способом, соответствующим тематике занятия.

Разминка

*Упражнение 1 «Ласковый привет» Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы особенным образом поздороваться друг с другом.

*Ведущий:* «Предлагаю Вам сейчас по кругу называть имя своего соседа и сказать ему что-то ласковое. Давайте я начну с себя и покажу, как это может звучать. Лиза, ты очень добрая и милая девочка, у тебя красивые глаза. Лиза, теперь ты можешь поблагодарить меня и продолжить, обращаясь к Паше, и сказать ему что-то доброе».

После того, как круг завершится и все поздороваются, ведущий предлагает перейти к следующему упражнению.

Основная часть

*Упражнение 2 «Солнышко»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий просит участников нарисовать на бумаге солнышко с лучами (никаких правил и ограничений нет), в центре солнышка написать свое имя.

*Ведущий:* «Какое оно это солнышко? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Если солнышко было бы вами, то какие были бы у него хорошие

качества? Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твое замечательное качество. Какой ты?».

Участники подписывают каждый лучик тем словом, каким себя характеризуют. Несколько лучиков остаются неподписанными (их можно дорисовать), поэтому ведущий просит других участников назвать для каждого ребенка те хорошие качества, которые он в нем видит.

*Ведущий:* «Чтобы солнышко было полным, давайте поможем друг другу подписать оставшиеся лучики».

Каждый участник говорит своим соседям справа и слева, какое положительное качество он в них видит, например, «Я считаю, что ты добрый. Ты всегда помогаешь».

После упражнения рисунки развешиваются на доске, где они станут источником положительных эмоций и ресурсного состояния на протяжении занятия.

**Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет**

**Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление**

**нравственных ценностей**

**Тренинговое занятие «Ценность каждого» для обучающихся 5-8 классов**

**Цель:** формирование у обучающихся чувства ценности жизни любого человека.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ценность человеческой жизни, добро и доброе отношение друг к другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми. Давайте же начинать!»

Разминка

*Упражнение 1 «Цвет моего настроения» Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.

*Ведущий:* «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность».

В конце тренингового занятия можно повторно провести это упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.

Основная часть

*Упражнение 2 «Пять добрых слов» Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание позитивного образа себя и другого, ресурсного состояния.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги А4, цветные карандаши, ручка или карандаш.

*Ведущий:* «Ребята, я прошу вас нарисовать на листе бумаги свою ладошку и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем нужно отдать соседу слева свой рисунок, и все должны написать на одном из «пальчиков», полученного от соседа рисунка, что-то хорошее о нем. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников и так пять раз, чтобы заполнились все пальчики. В результате к каждому из вас вернется его ладошка с надписями на пяти пальчиках».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Ребята, какие чувства вызвало у вас выполнение этого задания? Какие мысли и впечатления? Какие чувства вы испытали, когда читали надписи

на вашем рисунке? Все ли вы знали о себе, что прочитали? Трудно ли было писать о достоинствах других?»

Происходит обсуждение и обмен опытом.

Ведущий: «Я рекомендую вам оставить этот рисунок себе».

**Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта Тренинговое занятие «Давайте дружить»**

**для обучающихся 5-8 классов**

**Цель:** обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем

занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, мы поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

Разминка

*Упражнение 1 «Добрый день, Исянмесез, дорообо!»*

*Ведущий: «Все эти интересные слова обозначают приветствие на разных языках народов, проживающих в России».*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения*: знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

*Необходимый инструментарий:* 16 карточек с приветствиями на разных языках народов Российской Федерации (приложение 6).

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках.

Ведущий: «Предлагаю Вам поприветствовать друг друга на разных языках, на которых говорят народы, проживающие в России, и послушать как это звучит, уловить мелодику разных наречий, прочувствовать их красоту. Встаньте, пожалуйста, в круг».

Ведущий проходит по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и предлагает каждому участнику вытащить, не глядя, по одной.

*Ведущий:* «Теперь у вас есть карточки с приветствиями на разных языках. Я предлагаю вам прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя. Давайте начнем».

После ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями.

Ведущий: «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда приветствовали другого участника? Что чувствовали, когда вам говорили слова приветствия? Как вы думаете, какой цели служит ритуал приветствия?»

Ведущий предлагает участникам дополнить список слов-приветствий, если они хотят, и рассказать, что эти слова означают.

*Упражнение 2 «Есть вопрос» Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

*Необходимый инструментарий:* мяч.

Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках оказывается мяч.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно пробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

* какое у тебя настроение;
* что для тебя дружба;
* что для тебя ссора;
* что тебе нравится в других людях;
* что тебе не нравится в других людях;
* как ты говоришь о том, что тебе не нравится;
* как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
* что тебе помогает мириться;
* что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;
* что ты чувствуешь, когда ты злишься;
* какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься;
* что тебе помогает успокаиваться и т.д.

Ведущий начинает круг, задает вопрос и бросает мяч одному из участников группы, который отвечает на заданный ведущим вопрос и далее задает свой, бросая мяч следующему участнику. Это продолжается, пока все участники не зададут вопрос и не дадут ответ.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать в ответ на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты, как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

**Блок 4. Профориентационная работа, направленная на повышение**

**осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов Занятие с элементами тренинга «Формула выбора профессии»**

**для обучающихся 9-11 классов**

(Методические разработки Ю.В. Тюшева адаптированы для мероприятий Недели психологии)

**Цель:** актуализация представлений обучающихся о своих профессиональных интересах, способностях, совершенствование знаний о мире помогающих профессий.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии*.*

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сегодня мы познакомимся с психологической формулой выбора профессии, которую вы сможете применять для планирования своего дальнейшего профессионального пути».

Разминка

*Упражнение «Профессия на букву...» Время:* 7 минут.

*Цель:* разминка, актуализация уже имеющихся представлений о мире профессий, создание настроя на совместную работу.

*Ведущий:* «Сейчас я буду называть в случайном порядке различные буквы. Ваша задача — показать, что вы знаете немало профессий, начинающихся с этой буквы, т. е. показать, насколько вы знакомы с миром профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно больше 5-7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: М, Н, О ...), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (Ч, Ц, Я...).

Основная часть

Формула выбора профессии

Ведущий рисует на доске 3 пересекающихся круга, как показано на рисунке 1, без надписей.



*Ведущий:* «Можете ли вы предположить, что изображено на рисунке? Как вы считаете, какие надписи соответствуют каждому элементу схемы?»

Обучающиеся отвечают, ведущий подписывает круги и объясняет значение каждого компонента.

*Ведущий:* «Формула выбора профессии состоит из трех компонентов:

* + ХОЧУ – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.
	+ МОГУ – это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.
	+ НАДО – это пространство запросов от рынка труда, социально- экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики. Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов)».

КОМПОНЕНТ «ХОЧУ»

*Упражнение «Мои профессиональные желания» Время:* 15 минут.

Ведущий показывает слайд, где перечислены следующие утверждения, или раздает их в распечатанном виде:

* + Я собираюсь...
	+ Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
	+ Я стремлюсь...
	+ Я могу достичь успеха в...
	+ У меня подходящий возраст для...
	+ Я абсолютно убежден, что я хочу...
	+ Мой успех связан...
	+ У меня есть то, что требуется для...
	+ Я знаю, что я буду...
	+ Я совершенно уверен...
	+ Мне хорошо иметь...
	+ Мне хорошо быть...
	+ В работе я удовлетворю свое желание...
	+ У меня есть естественное стремление...
	+ Моя учеба позволяет мне...
	+ Для меня удобно и выгодно...
	+ У меня есть способности для...
	+ Я мечтаю...
	+ Мой профессиональный интерес направлен...
	+ У меня достаточно сил и желания...
	+ Мое сегодняшнее положение позволяет...

*Ведущий:* «Перед вами незаконченные предложения. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 предложений и письменно закончить их прямо сейчас».

Обучающиеся выбирают 5 предложений и записывают их окончания в течение 3-5 минут.

*Ведущий:* «Теперь, глядя на ваши ответы, подумайте и мысленно ответьте на вопросы:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами учебы и работы?
2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места учебы и работы, которые более полно удовлетворяют мои желания?
3. Как будут удовлетворяться мои желания в тех местах учебы и работы, которые я себе предварительно наметил?

Обучающиеся по желанию могут озвучить свои ответы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

*Ведущий:* «Мы с вами только что думали над профессиональными желаниями, теперь давайте рассмотрим второй компонент формулы – возможности».

КОМПОНЕНТ «МОГУ»

*Упражнение «Что я знаю и умею» Время:* 15 минут.

Ведущий демонстрирует на слайде или раздает каждому участнику распечатанную таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** | **Профессии** |
| Если бы мне предложили подготовить проект по любой теме, которую я захочу, я бывыбрал тему: |  |  |
| Если бы меня пригласили на радиоэфир и попросилирассказать о том, в чем я лучше |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| всего разбираюсь, я бырассказал о: |  |  |
| Если бы мне предложили изготовить для близкого человека подарок своими руками, не ограничивая в материалах и инструментах, ябы сделал: |  |  |
| Когда мне хочется что-то создать самому, своимируками, чаще всего я: |  |  |
| Если бы моих близких илидрузей спросили, в чем я талантлив, они бы ответили: |  |  |

*Ведущий:* «Перед вами несколько вопросов, чтобы ответить на них, вспомните, что у вас получается лучше всего, о чем вы много знаете».

В течение 5-6 минут обучающиеся заполняют таблицу, они могут вносить как один ответ, так и несколько. Когда все закончат, ведущий предлагает написать в третьем столбике профессии, которым эти навыки могли бы пригодиться.

*Ведущий:* «Теперь, когда мы все вспомнили, что можем и умеем, давайте напишем в третьем столбике, представители каких профессий обладают такими же умениями и навыками. Список профессий не органичен, но подумайте, когда будете его записывать, как то или иное умение пригодится в работе каждого профессионала».

Обучающиеся в течение 3-4 минут заполняют список профессий, затем ведущий предлагает обсудить полученный результат. Если один из участников затрудняется с подбором профессии, то группа совместно помогает ему определить, какому профессионалу подойдет то или иное умение.

*Ведущий:* «Посмотрите на список своих умений и на перечень профессий, есть ли среди них та, который вы хотите обучиться? Если да, то посчитайте, сколько раз она встречается: на каждой строчке/ только один раз/ не встречается вообще? Могут ли люди разных профессий иметь один и тот же набор умений? Почему вы согласны

или не согласны с этим утверждением? Можно ли начать обучаться профессии, не имея начальных навыков?»

Обучающиеся по желанию отвечают на вопросы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

*Ведущий:* «Мы с вами рассмотрели уже два компонента. Когда мы говорим о мире профессий, то важно помнить, что профессиональный путь человека почти всегда пролегает в обществе, профессионал трудится для того, чтобы помогать другим людям, производить необходимые предметы, защищать тех, кто нуждается в защите, делать открытия и развивать искусство. Давайте попробуем представить, что следует учитывать при выборе профессии».

КОМПОНЕНТ «НАДО»

*Упражнение «Лучшие из лучших» Время:* 20 минут.

*Ведущий:* «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание деятельности** | **Личностные качества и способности** |
| Предоставление услуг | Коммуникативные способности |
| Лечение | Эмоциональная устойчивость |
| Обучение | Быстрая переключаемость внимания |
| Воспитание | Эмпатия |
| Защита прав и безопасности | Наблюдательность |
| Управленческая деятельность | Организаторские способности |
| Оказание психологической помощи | Умение внимательно выслушивать людей |

*Ведущий:* «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке – в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм?

Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, ведущий следит за соблюдением правил обсуждения в группе, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

*Ведущий:* «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

*Ведущий:* «Итак, сегодня мы с вами познакомились с Формулой выбора профессий, которая помогает нам в полной мере понять наши профессиональные желания, вспомнить свои способности и знания, а также представить ожидания общества о том, как мы будем трудиться. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

*Завершение*

*Чемодан выпускника Время:* 5 минут.

Группа садится в круг.

*Ведущий:* «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить раздаточный материал с информацией об открытии в школе психолого- педагогического класса, если такой предусматривается в общеобразовательной организации.