

Департамент образования Администрации города Екатеринбург

Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр социального-педагогического  
поддержки несовершеннолетних

«ЦЕНТР»



# ШАГ В БУДУЩЕЕ

**ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ  
ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ  
И МИРУ КАК УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЭКСТРЕМИСТСКИХ НАСТРОЕВИЙ**

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр психолого-педагогической  
поддержки несовершеннолетних  
«ДИАЛОГ»

## *Шаг в будущее*

Формирование у школьников позитивного отношения к себе и миру как условие профилактики экстремистских настроений

*Методические рекомендации  
организаторам профилактической работы  
в образовательной организации*

*Екатеринбург 2020*

### **Составители:**

*Цуп И.Н., и.о. директора, Домрачева Г.И., начальник отдела, педагог-психолог высшей квалификационной категории, Гусарова И.И., педагог-психолог высшей квалификационной категории, Мащенко М.Г., педагог-психолог.*

### **Рецензент**

*Верещака А.Б. начальник отдела, социальный педагог высшей квалификационной категории.*

**Шаг в будущее.** Формирование у школьников позитивного отношения к себе и миру как условие профилактики экстремистских настроений. *Методические рекомендации организаторам профилактической работы в образовательной организации.* – Екатеринбург: ..... 2020. – 100с.

В методических рекомендациях, подготовленных практикующими педагогами-психологами МБУ ЕЦПППН «Диалог», рассматривается взгляд на экстремистское поведение как на один из типов деструктивного поведения.

На основе этого обосновывается цель профилактической работы в образовательной организации по предупреждению деструктивного поведения школьников: формирование у подростков позитивного отношения к себе, миру, школе.

Предложены варианты подходов к созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды школы. Такая атмосфера будет способствовать формированию ценности жизни, жизнестойкости и позитивному отношению ребёнка к себе, миру, школе. Жизнеутверждающая атмосфера в школе крайне важна, так как она предельно созвучна природной направленности детства и непрерывно подталкивает ребёнка к росту, развитию, жизни.

Методические рекомендации могут быть интересны педагогам, завучам по правовому регулированию, классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам образовательных организаций.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Воробьева У.Т.</b> <i>Профилактика экстремистских настроений школьников в образовательной организации</i> .....	7
<b>Воробьева У.Т.</b> <i>Формирование позитивного отношения подростков к миру через создание жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды в школе</i> .....	16
<b>Пришедько С.В.</b> <i>Формирование у подростков личностных ресурсов как барьера социально опасного поведения</i> .....	30
<b>Котова С.А.</b> <i>Роль семьи в формировании позитивного отношения подростка к себе и миру как фактора профилактики деструктивного поведения</i> .....	46
<b>Сайдулин В.В.</b> <i>Психологический инструментарий исследования отношения подростков к себе и миру</i> .....	64
<b>Романова Т.М., Ларюшкина С.С.</b> <i>Формирование у подростков позитивного восприятия своего будущего через профориентационные ресурсы</i> .....	71
<b>Приложения</b> .....	87

## Введение

Системе образования традиционно отводится ключевая роль в профилактике негативных общественных явлений, в том числе и распространении экстремистских настроений. Связано это, прежде всего, с большим потенциалом образовательных организаций в воспитании полноценной личности и формировании ценностных ориентиров школьников.

Экстремистское поведение является одним из типов деструктивного поведения подростков и молодёжи, то есть активности, направленной на разрушения либо себя, либо окружающего мира. Существенным барьером на пути деструктивного поведения школьников может стать сформированное у них позитивное отношение к себе и окружающему миру.

Предлагаемые материалы можно использовать в качестве основы профилактической работы в образовательной организации по предупреждению любого типа деструктивного поведения: экстремистского, аддиктивного, суицидного, аутического и т.д. Данная разработка предполагает выстраивание профилактической работы в образовательной организации, направленной на единую цель формирования у школьников позитивного отношения к себе и миру, но имеет комплексный характер, так как рассчитана на вовлечение в профилактическую работу всех субъектов образовательных отношений: обучающихся, педагогический коллектив и родительскую общественность. Наибольшее внимание уделяется профилактической работе с обучающимися. Данные методические рекомендации включают в себя описание четырех классных часов для учеников восьмых классов. Три из них: «Поверь в себя», «Хочу, могу, делаю», «Мы вместе. Рука поддержки» представляют собой интерактивные занятия с элементами социально-психологического тренинга и направлены на решение следующих задач: сохранение позитивной Я-концепции подростков в ситуации фрустрации; формирование у них навыка преодоления трудностей и умения просить (находить) социальную поддержку. Формат этих занятий можно отнести к формату «антиурока», так как они посвящены не отдельным предметным знаниям, а вечным вопросам бытия, экзистенциальным ценностям.

Психологическая безопасность участников занятий обеспечивается неукоснительным соблюдением следующих принципов:

- профессионализм педагога-психолога, позволяющий создать атмосферу с одной стороны непринуждённости и доверительности, с другой – уважительного отношения участников друг к другу и к процессу;

- обязательность социально приемлемого поведения для каждого участника по отношению к педагогу-психологу и одноклассникам;
- обязательное присутствие на всех четырёх занятиях с начало и до конца как на обычном уроке;
- право участника быть наблюдателем (добровольность участия);
- право сказать «Стоп» (в любой момент ребёнок может сказать, что не хочет далее участвовать в обсуждении);
- право на защиту (от агрессии других участников), данный пункт обеспечивает педагог-психолог ведущий занятие;
- право на конфиденциальность.

Проводить занятия должен квалифицированный педагог-психолог, способный реализовать диалогичность обсуждений, что исключает критические оценки личности обучающихся, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями.

Четвёртый классный час проходит в форме профориентационной игры «Десять лет спустя», которая решает задачу поддержания у подростков позитивного отношения к себе в будущем посредством формирования жизненной перспективы и использования профориентационного ресурса.

Занятия с детьми могут быть дополнены диагностическими мероприятиями, нацеленными на определение у подростков уровня сформированности позитивного отношения к себе и миру. Для этого используются две методики – личностный опросник Пирса-Харриса в модификации А.М.Прихожан (см. приложение № 2) и анкета изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработанная А.А.Андреевым), так как предполагается, что отношение ребёнка к миру во многом определяется его отношением к школе, в которой он учится, она составляет существенную часть окружающего его мира.

Для выстраивания профилактической работы с родителями обучающихся предложен вариант интерактивного родительского собрания, направленного на повышение компетентности и осознанности родителей в формировании у подростков позитивного отношения к себе и к миру. Одним из методов, который используется в проведении родительского собрания, является информирование родителей о психологических особенностях подростков, о феномене выученной беспомощности, о жизнестойкости, о навыке позитивного мышления. Представление данной информации не должно стать скучной лекцией, психологу, ведущему собрание, важно чаще обращаться к аудитории с

вопросами, которые начинаются со слов: «Как вы думаете?», «Как по-вашему?», «Как вы относитесь?», «Как вы бы хотели?» и т.д., и т.п. Такие вопросы заставляют родителей задуматься, соотнести свой опыт с представленной информацией, создают более непринуждённую, доверительную обстановку. Этой же цели служат и практические упражнения, которые может использовать психолог при проведении родительского собрания: «Мозговой штурм «Зачем учиться в школе?», упражнение «Прояснение цепочки «Неприятность-Убеждение-Последствия», упражнение «Восстановление цепочки «Неприятность-Убеждение-Последствия».

Данные методические рекомендации включают в себя и профилактическую работу с педагогическим коллективом, так как это именно те люди, которые оказывают наибольшее влияние на подростков в стенах школы. От них в первую очередь зависит образовательная среда школы и её атмосфера. Образовательную среду составляет предметно-пространственная среда, взаимодействие участников образовательных отношений и содержание, то есть система знаний, умений, навыков, мировоззренческих, нравственно-эстетических идей, элементов познавательного, социального и нравственного опыта. Каждый компонент образовательной среды вносит свой вклад в атмосферу школы, которая непременно должна быть жизнеутверждающей, чтобы исподволь нацеливать школьников на жизнелюбие, жизнерадостность, преодоление возникающих трудностей. Педагогическому коллективу школы предлагаются различные способы создания жизнеутверждающей атмосферы. Для повышения компетенции педагогов в этом вопросе целесообразно провести деловую игру «Школа радости» (см. приложение № 1).

Работу с педагогами и родителями можно дополнить диагностикой: анкета для учителей удовлетворенности учащихся (разработанная А.А.Андреевым) (см. приложение № 4) и опросник Пирса-Харриса в модификации А.М.Прихожан для родителей, (см. приложение 3).

Работа по формированию у подростков позитивного отношения к себе и школе может стать очень увлекательной, живой, глубоко духовной, постепенно заинтересовать всю школу и наполнить образовательный процесс подлинными человеческими отношениями. Успехов вам, дорогие педагоги!

# ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИСТСКИХ НАСТРОЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ВОРОБЬЁВА У.Т. , педагог-психолог высшей квалификационной категории, руководитель городской педагогической Ассоциации педагогов-психологов

---

*В статье раскрывается суть и содержание понятия «экстремизм», обосновывается актуальность профилактики экстремистских настроений среди школьников, даётся понимание политического, националистического, религиозного, подростково-молодежного, экологического, антиглобалистского и морального экстремизма, раскрываются **причины и источники** возникновения экстремизма среди молодежи, выделяются следующие типы отношений к проявлениям экстремизма у представителей различных социально-демографических групп: лояльный тип, нетерпимый тип и безразличный тип. Среди множеств подходов к предупреждению проявлений подросткового и молодежного экстремизма выделяется формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции. Предлагаются критерии сформированности неприятия экстремистского поведения. Рассматривается взгляд на экстремистское поведение как на один из типов деструктивного поведения и на основе этого обосновывается цель профилактической работы в образовательной организации по предупреждению деструктивного поведения школьников: формирование у подростка позитивного отношения к себе и к миру.*

***Ключевые слова:** экстремизм, антиэкстремистская позиция, деструктивное поведение, типы деструктивного поведения: антисоциальный, аддиктивный, суицидный, фанатический, аутический, нарциссический, конформистский, профилактика деструктивного поведения, позитивное отношение подростка к себе и миру.*

Экстремизм порождает социально-экономические **противоречия**, деформации политических и идеологических институтов, которые происходят в процессе и результате кризисов. Развитие автономной субкультуры, возникновение неформальных групп подростков и молодёжи, их быстрый рост свидетельствует о том, что ослабевают связи молодых людей с обществом в целом, подростков с окружающим их взрослым миром. Подобные процессы закономерно назревают в моменты смены традиций в обществе, когда им способствуют: возрастное стремление молодежи к самостоятельности и независимости, отсутствие авторитетных массовых общественных детских, юношеских, молодежных организаций, объединяющих и воспитывающих на положительных образцах подрастающее поколение и стремление молодых людей к «новому идеальному устройству жизни» через отрицание существующего порядка.

Участники неформальных групп через активную совместную деятельность удовлетворяют свои потребности в консолидации, самореализации, в том числе творческой реализации.

Современные школьники имеют свои специфические характеристики, отличающие их от предыдущих поколений. Наряду с позитивными качествами подростков и молодёжи приходится отметить нарастание тревожных симптомов: утрата национальной культурной идентичности; проявление индивидуализма и эгоцентризма, неумение выслушать другую точку зрения, разрыв в преемственности поколений, отсутствие идеалов, жизненных перспектив и перспективы позитивной самоактуализации. Можно говорить о фактах подверженности подростков влиянию экстремизма, разрушающего традиционные ценности русской национальной культуры, национальных культур других народов. Наблюдается тенденция роста неформальных групп и объединений, среди которых особую тревогу вызывают подростковые неформальные объединения экстремистской направленности, которые исподволь способствуют формированию у юношества установок, отрицающих многие ценности существующего общества.

Таким образом, в образовательном учреждении особую актуальность приобретает деятельность по профилактике подросткового и молодёжного экстремизма. Эффективность осуществления профилактики экстремизма напрямую зависит от ясного и правильного понимания этого сложного общественного явления. Для понимания необходимо, прежде всего, знать смысл и содержание понятия «экстремизм».

**В политической энциклопедии 1999 года Г.Ю.Семигиным экстремизм** определялся как приверженность к крайним идеям, взглядам и действиям, которым присущи насилие или его угроза, однобокость в восприятии проблем и поиске путей их решения, стремлении навязать свои принципы и взгляды, фанатизм, опора на чувства, инстинкты, предрассудки, неспособность или игнорирование толерантности, компромиссов. В настоящее время насчитывается множество понятий экстремизма, многие из которых приведены в Федеральном законе от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности». Его специфика состоит в отсутствии в тексте прямого определения экстремизма (экстремистской деятельности): «1) экстремистская деятельность (экстремизм):

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;

- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;

- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;

- воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и права на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенные с насилием либо угрозой его применения;

- воспрепятствование законной деятельности государственных органов, органов местного самоуправления, избирательных комиссий, общественных и религиозных объединений или иных организаций, соединенное с насилием либо угрозой его применения;

- совершение преступлений по мотивам, указанным в пункте «е» части первой статьи 63 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения, либо публичное демонстрирование атрибутики или символики экстремистских организаций;

- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;

- публичное заведомо ложное обвинение лица, замещающего государственную должность Российской Федерации или государственную должность субъекта Российской Федерации, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний, указанных в настоящей статье и являющихся преступлением;

- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;

- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении, в том числе путем предоставления учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной и иных видов связи или оказания информационных услуг».

В данном документе содержание термина закрепляется через перечисление действий, относимых к видам экстремистской деятельности.

Только поняв **причины и источники** возникновения экстремизма среди молодежи, возможно в учебно-воспитательном процессе создать

организационные, содержательные и социально-психологические условия противодействия экстремистским установкам личности подрастающего поколения. Можно выделить множество причин возникновения экстремизма – экономические, политические и др. Однако значимыми причинами с точки зрения психолого-педагогической профилактики экстремизма, т.е. причинами, которые в той или иной степени находятся в зоне профессиональной деятельности педагога, будут далеко не все. В первую очередь нас интересуют причины возникновения экстремизма в молодежной среде, к которым относятся:

- мировоззренческая неустойчивость;
- недостаточная социально-психологическая зрелость;
- деформация системы индивидуальных ценностей;
- ослабление воспитательной работы в учебных заведениях;
- сокращение детских, подростковых и молодежных организаций отдыха и досуга;
- негативное влияние средств массовой информации на духовно-нравственное становление молодого поколения.

Некоторые исследователи выделяют следующие типы отношений к проявлениям экстремизма у представителей различных социально-демографических групп: лояльный тип, нетерпимый тип и безразличный тип. В основу построения типологии были положены такие социально-психологические характеристики, как агрессивность, степень подверженности антидемократической идеологии, переживание террористической угрозы и осмысленность жизни. Для понимания того, что представляет из себя антиэкстремистская личностная позиция, в первую очередь следует рассмотреть нетерпимый тип отношения к проявлениям экстремизма.

Нетерпимый тип отношения к проявлениям экстремизма является преобладающим (в сравнении с лояльным и безразличным типами), особенно среди представителей старшей возрастной категории. Сюда также можно отнести младшую и среднюю возрастные категории с разными уровнями образования (среднее, среднее специальное, высшее). В данную группу входят преимущественно представители женского пола.

У представителей нетерпимого типа отношения к проявлениям экстремизма преобладает средний уровень агрессивности, характерна наполненность жизни смыслом, целеустремленность, восприятие самого процесса жизни эмоционально насыщенным. Наблюдается уверенность в умении контролировать свою жизнь и свободно принимать решения. Развито

воображение, характерна склонность к фантазированию, творчеству, отсутствует враждебность к «чужакам».

Данный тип характеризуется наличием у личности правильного понимания феномена «экстремизма» как действий, направленных на подрыв безопасности государства и захват или присвоение властных полномочий, а также проявление социальной, религиозной и национальной неприязни в крайних формах.

Представители нетерпимого типа отношения к проявлениям экстремизма не оправдывают деятельность представителей экстремистских организаций, поскольку это является нарушением законов общества. Они выступают за введение запрета на деятельность экстремистских партий, движений и организаций, а также считают, что необходимо законодательное ужесточение ответственности за различные проявления экстремизма.

Профилактическую работу с подростками целесообразно вести в двух группах: подростки, у которых не сформированы экстремистские установки и склонности (нетерпимый и безразличный типы отношения к проявлениям экстремизма), и подростки, у которых уже сформировалось экстремистское мировоззрение (лояльный тип отношения к проявлениям экстремизма).

В настоящее время существует множество подходов к предупреждению проявлений подросткового и молодежного экстремизма, например:

- аффективное обучение (развитие эмоциональной сферы, способности к сопереживанию);
- распространение информации об экстремизме (об экстремистских организациях, опасности их религиозных, националистических, политических идей и мотивах членов данных организаций);
- влияние социальных факторов (предотвращение возможного давления экстремистской части социальной среды, тренинги устойчивости к социальному давлению);
- формирование жизненных навыков (повышение у подростков устойчивости к различным отрицательным социальным влияниям);
- развитие деятельности, альтернативной экстремистской (вовлечение подростков в группы, в которых они могли бы в социально-нормативных рамках реализовать стремление к риску, поиску острых ощущений, повышенной поведенческой активности);
- формирование у детей и подростков культуры безопасности жизнедеятельности и ценности человеческой жизни.

Формулируя задачи профилактики экстремизма в образовательной организации, можно опереться на Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования, который в числе отдельных требований к результатам освоения основной образовательной программы задает ориентир на «формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции».

Понятие «позиция» имеет междисциплинарное содержание, отражающее наиболее обобщенную характеристику, как личности человека, так и места, которое он занимает.

Антиэкстремистская личностная позиция – это мировоззренческая направленность личности в форме системы ценностей, взглядов, установок и мотивов, неприемлющих проявления экстремизма. В данном определении важна не только взаимосвязь внутреннего состояния человека с его внешними проявлениями, но ключевым является указание на то, что антиэкстремистская личностная позиция учащихся не может быть рассмотрена в отрыве от их мировоззрения. Таким образом, главной задачей педагогического сообщества при формировании антиэкстремистской личностной позиции будет развитие целостной системы научных, философских, социально-политических, нравственных и даже эстетических взглядов на мир, общество, природу.

При формировании у школьников антиэкстремистской личностной позиции целесообразно иметь в виду следующие критерии сформированности неприятия экстремистского поведения, а именно: когнитивный, мотивационно-ценностный, аффективный, деятельностный, которые могут служить указателями направления формирования антиэкстремистской личностной позиции у школьников:

- когнитивный - просвещенность и информированность молодых людей об опасности экстремизма; гибкость мышления, способность структурировать информацию и представлять возможные исходы ситуации;
- мотивационно-ценностный – сформированность и приверженность общечеловеческим нормам морали; правовое сознание; уважение к законности и морально-правовым традициям; потребность в освоении ценностей общечеловеческой культуры, стремление к участию в культурной жизни российского общества; наличие определенного мировоззрения, несовместимого с экстремистскими настроениями; потребность противодействия экстремизму;
- аффективный – сформированность самосознания и высших потребностей личности, внутренней свободы и чувства собственного достоинства, эмоциональной и коммуникативной сфер; адекватная самооценка;

развитость эмпатии; достаточная сформированность эмоционально-волевой регуляции; устойчивость к различным отрицательным социальным влияниям;

- деятельностный – активное участие в общественной жизни; контроль над собственным поведением; контроль за ситуацией и вовлеченными в нее людьми; осмысленный собственный поведенческий стиль; созидательное взаимодействие молодого человека с представителями других народов; участие в социально значимой деятельности, несовместимой с деструктивными формами молодежной субкультуры.

Особое значение в современных условиях приобретает мотивационно-ценностный компонент антиэкстремистской личностной позиции, так как он является ведущим не только в профилактике антиэкстремистских настроений, но и в профилактике деструктивного поведения школьников в целом.

Деструктивное поведение представляет собой вид активности, направленной на разрушения либо себя, либо окружающего мира. К деструктивной модели поведения относятся следующие типы:

- антисоциальный (противоправное поведение, несоответствующее этике и нормам морали современного общества, экстремизм);
- аддиктивный (стремление к уходу от реальности с помощью одурманивающих веществ);
- суицидный (самодеструкция; склонность к суицидальным действиям, обусловленная изоляцией от общества);
- фанатический (результат фанатического влечения к чему-либо);
- аутический (затруднение социальных отношений, межличностных контактов, оторванность от реальной действительности);
- нарциссический (самовлюбленность, повышенная чувствительность к оценкам других людей, на этой основе отсутствие сочувствия к ним, ко всему окружающему);
- конформистский (приспособленчество, приверженность к позиции сильнейшего).

Профилактика деструктивного поведения включает в себя, прежде всего, формирование устойчивого мировоззрения на основе позитивных идеалов и традиций, а также морально-этических ориентиров. По сути дела основой профилактики является предупреждение возникновения установки на разрушение себя или окружения и в противовес этому формирование у подростков установки на позитивное отношение к себе и к миру.

Принимая себя, подросток сохраняет стабильную позитивную самооценку, уверенность в себе, если же школьник имеет негативное

отношение к себе, его раздрают тяжёлые переживания: обида, зависть, ненависть, раздражение и тому подобное. Такое эмоциональное состояние не способствует успешной социализации и успешному обучению подростка, а значит, возрастает вероятность его деструктивного поведения. Позитивное отношение школьника к себе выражается установкой: «Я – хороший!», имея такую установку, он своими делами доказывает себе и другим свою «хорошесть», стараясь поступать в соответствии с морально-этическими ориентирами, заложенными ранее. Изначально представление о себе как о хорошем человеке закладывается в семье. Добрый, нежный, ласковый взгляд матери на младенца – это первый вклад в позитивную самооценку ребёнка. Малыш приходит в мир, не зная, какой он. Он узнаёт себя от своих родителей, от своих близких, которые рассказывают ему о нём самом. Взрослея, ребёнок формирует образ себя, опираясь на отношение тех людей, которые его окружают. Точно так же он, становясь старше, всё больше узнаёт мир, определяя для себя, любит его мир или нет. Э.Эриксон говорил о базовом чувстве доверия и недоверия к миру. Укрепляясь по мере взросления, это базовое чувство всё больше влияет на формирующееся мировоззрение школьника. Мировоззрение принято определять как систему взглядов на объективный мир и место в нём человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а так же обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции, убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентиры. Если подросток в раннем детстве приобрёл чувство базового доверия, то велика вероятность его позитивного отношения к миру. В этом случае из своего жизненного опыта и всех представленных ему знаний, полученных из внешних источников информации, он закладывает в багаж своего мировоззрения данные преимущественно подтверждающие тот факт, что мир любит его. Чем меньше в его жизненной истории было травмирующих ситуаций, тем более доброжелательным представляется ему мир. Если негативный опыт перевешивает, ребёнок как бы попадает в заколдованный круг бытия: окружение кажется опасным, подросток для защиты проявляет свою агрессию, мир ему отвечает аналогично, что в очередной раз убеждает ребёнка в недоброжелательности мира. Выходом из этого заколдованного круга может стать только встреча с безусловным добром, радостью, успехом. В этом, вероятно, и состоит великая задача педагогики, в данном направлении и должны осуществляться профилактические действия, предупреждающие деструктивное поведение школьника. Вера подростка в свою «хорошесть» и

вера в доброжелательность мира – это залог его благополучной социализации, способности преодолевать выпавшие на его долю испытания и возможность позитивной самореализации.

Отсюда логично сформулировать цели профилактической работы в образовательной организации по предупреждению деструктивного поведения школьников как формирование у подростка позитивного отношения к себе и к миру. Такая цель на первый взгляд может показаться неубедительной для специалистов, работающих в парадигме противостояния негативному влиянию. На примере антиэкстремистской профилактики к этой парадигме можно отнести распространение информации об экстремизме, обозначение опасности экстремистских организаций, предотвращение возможного давления экстремистской части социальной среды или тренинги устойчивости к социальному давлению. В действительности, позитивное отношение к себе и к миру является стержнем не только антиэкстремистской позиции, но позиции непримиримой ко всем видам деструктивного поведения.

#### **Список источников:**

1. Бучило Н.Ф. Философия: электронный учебник / Н.Ф. Бучило; А.Н. Чумаков. – Электрон. текстовые данные. – М.: КноРус, 2009. .
2. Горшков М.К. Социальные факторы модернизации российского общества с позиций социологической науки // СОЦИС, №12(320), 2010. С. 30-41.
3. Евграфова Т.Н. Мировоззрения современного человека: парадоксы XXI века. Вестник Российского Университета кооперации
4. Липский Б.И. Философия: учебник для вузов / Б.И. Липский, Б.В. Марков. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 495 с.
5. Степин В.С. Цивилизация и культура. – СПб.: СПбГУП, 2011. – 408 с.
6. Семигин Г.Ю. Политическая энциклопедия. М., 1999.
7. [http://гражданская-оборона-и-защита-от-чс.рф/publ/obrazovanie/profilaktika\\_ekstremizma\\_v\\_obrazovatelnoj\\_organizacii/24-1-0-154](http://гражданская-оборона-и-защита-от-чс.рф/publ/obrazovanie/profilaktika_ekstremizma_v_obrazovatelnoj_organizacii/24-1-0-154)

# ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К МИРУ ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩЕЙ АТМОСФЕРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ

ВОРОБЬЁВА У.Т., педагог-психолог высшей квалификационной категории, руководитель городской педагогической Ассоциации педагогов-психологов

---

*В статье рассматриваются вопросы формирования у подростков позитивного отношения к миру и к школе, в которой он обучается, а так же взаимосвязи этих понятий. Предложены варианты подходов к созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды школы. Представлен сценарий деловой игры для педагогического коллектива школы, повышающей эмоционально-мотивационный ресурс педагогов к работе в данном направлении.*

**Ключевые слова:** образовательная среда, жизнеутверждающая атмосфера образовательной среды, компоненты образовательной среды, атмосфера предметно-пространственной среды, атмосфера взаимоотношений участников образовательной среды, атмосфера содержания образовательной среды.

Отношение ребёнка к миру в целом первоначально формируется в семье. Домашняя обстановка, поведение родителей, отношения между членами семьи – всё это показывает малышу, каков мир, в который он пришёл, насколько мир доброжелателен, заботлив и безопасен. Но когда ребёнок подрастает и приходит в школу, школа становится не только вторым домом для него, но и почти всем окружающим миром. Здесь он начинает осознавать свои сильные и слабые стороны, здесь учится ставить и достигать цели, здесь находит своих друзей и врагов, здесь преодолевает трудности, с которыми встречается. Школа для любого ученика – большая часть его жизни, здесь он проводит много времени, здесь встречается с взрослыми, не являющимися членами его семьи, здесь строит отношения со сверстниками, здесь изучает себя в разных ситуациях и в сравнении с другими людьми. Подобно тому, как отношения в семье становятся для ребёнка моделью отношений с миром в целом, так и отношение к школе значительно формирует его взаимоотношения с окружением в дальнейшем.

Если ученик часто ощущает школьную действительность как неприятную, скучную, опасную, то велика вероятность, что так же он будет воспринимать свою жизнь в дальнейшем. Если ребёнок часто испытывает в своей школьной жизни радость, удовлетворение, заботу, успех, воодушевление и прочие позитивные эмоции, то переносит такое восприятие и на другие периоды своей жизни. Поэтому так важно, чтобы каждый школьник чувствовал себя в школе в безопасности, чтобы там создавались условия для его полноценного развития, чтобы в ребёнке формировались вера в себя,

настойчивость и целеустремлённость. Самое главное, чтобы создалось позитивное отношение к школе. Тогда ученику легче переносить различные трудности школьной жизни: неуспех, конфликты и т.п.

Работа над формированием позитивного отношения к школе необходима для всех возрастных категорий. Если ученик любит свою школу, он с радостью торопится туда. Если ученик любит своего учителя, он внимает каждому его слову. Если ученик любит какой-то предмет, он настойчиво ищет новые знания и овладевает новыми навыками. Итак, задача поставлена: научить детей любить свою школу. Но как трудно выполнить такую задачу в условиях, когда в обществе нет высокого статуса учителя, когда СМИ распространяет только негативные школьные новости, когда сама школа переживает острые кризисы развития и становления в информационном и нестабильном мире. Тем не менее, сама жизнь подталкивает систему образования к задаче формирования у детей позитивного отношения к школе. Об этом говорит повсеместное снижение учебной мотивации школьников, нарастание числа школьных прогулов, постоянные конфликты между детьми, родителями и учителями по поводу учёбы. Для того, чтобы любовь к школе стала для большинства детей чем-то само собой разумеющимся, необходимы следующие условия:

- создание на государственном уровне позитивного имиджа отечественной системы образования и современного учителя,
- распространение средствами массовой информации и медиа-ресурсами целостной информации о деятельности школ, включающей описание достижений российских школьников на международных и отечественных олимпиадах, конкурсах, прочих учебных и воспитывающих мероприятиях;
- знакомство с выдающимися учителями России прошлого и настоящего времени; представление эффективных подходов к обучению и воспитанию современных школьников, используемых в наших школах;
- рассказ о новых проектах, программах, движениях, организуемых педагогами с детьми,
- продвижение в СМИ и медиа- вопросов воспитания, обучения и развития подрастающего поколения, а значит всё большее создание познавательного, воспитательного, художественно-эстетического контента, предназначенного для различных возрастных категорий детей, подростков и молодёжи.

Но эти условия не входят во введение администрации и педагогических коллективов школ. Значит ли это, что школа никак не влияет на формирование отношения к ней со стороны учеников? Конечно, нет! Именно педагоги лучше

всего понимают, что должна представлять собой школа, чтобы завоевать авторитет и любовь своих учеников, потому что они знают возрастные особенности детей, их потребности и возможности. Именно в профессиональные компетенции педагогов входят умения устанавливать и поддерживать эмоциональный контакт с ребёнком, пробуждать у него интерес, находить конструктивный выход из конфликтной ситуации и т.д. и т.п.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «Школа – это, прежде всего, книга. Воспитание – прежде всего, слово и книга, и живое человеческое общение». В настоящее время, к сожалению, книга постепенно теряет своё доминирующее место в обучении и воспитании, но всё же слово и живое человеческое общение между учеником и учителем остаётся преобладающим фактором, влияющим на отношение детей к школе. Таким образом, личность учителя в этом вопросе очень важна. Но давайте разберёмся, какие качества личности учителя будут играть ключевую роль в формировании отношения детей к школе в современных условиях.

Неопределённость сегодняшней социально-политической и социально-экономической обстановки, её нестабильность и малопредсказуемость, нарушение сложившихся стереотипов поведения ведёт к росту психической напряжённости всех участников педагогического процесса, но в первую очередь, от этого страдает детская психика. Поэтому так важно, чтобы рядом с детьми рядом находился взрослый человек, демонстрирующий устойчивость, уверенность, предсказуемость в своих дальнейших действиях и отношениях, сохраняющий жизнерадостность, оптимизм, жизнелюбие. Для младшего школьника такой взрослый – образец поведения в ситуации неопределённости, показатель безопасности и хотя бы относительной стабильности. Для подростка, с его гормональным беспокойством, такой взрослый сдерживает его эмоциональные колебания и позволяет справиться с запредельными эмоциями. Взрослые, стабильно поддерживающие ребёнка, относящиеся к нему предсказуемо доброжелательно, несмотря на несовпадение мнений или собственное неодобрение его поступков, неизменно вызывают симпатию и привязанностей детей. Причём, такие отношения не исключают критику или выраженное недовольство со стороны педагогов, замечания, порицания и даже наказания вполне уместны в воспитательном процессе, но при одном условии: ребёнок должен понимать, чувствовать, что он симпатичен учителю, что учитель считает его хорошим, заботится о нём и желает ему добра.

Таким образом, на первый план выдвигаются такие профессиональные требования к личности педагога как устойчивость, самообладание, оптимизм,

сила духа. Такой педагог помогает детям развивать свои лучшие качества даже в ситуации неопределённости и недостаточного благополучия. Для ребёнка он становится оплотом жизнестойкости, целеустремлённости, настойчивости и веры в свои силы.

Гораздо более надёжным оплотом и более сильной поддержкой может стать не отдельный учитель, и даже не весь педагогический коллектив, а вся образовательная среда школы. Под образовательной средой будем понимать совокупность общественных, материальных и духовных условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей. Обычно выделяют следующие компоненты образовательной среды:

- предметно-пространственная среда,
- взаимодействие участников образовательных отношений,
- содержание (система знаний, умений, навыков, мировоззренческих, нравственно-эстетических идей, элементов познавательного, социального и нравственного опыта).

Как же может каждый компонент образовательной среды транслировать обучающимся жизнерадостность, оптимизм, жизнелюбие, стать надёжной поддержкой в ситуации неопределённости и нестабильности? Возможно ли это осуществить в образовательной организации, тем более, что основная её задача обучение?

В действительности, если ребёнок получит в школе заряд жизнелюбия и оптимизма, то это будет способствовать и его учебным успехам. Поэтому все силы и время педагога, посвященное созданию позитивного настроения ученика, не пройдут даром. Ребёнок изначально, по законам природы, настроен на радость, и каждый раз, когда у него есть повод выразить радость, повышает уверенность в себе, осознаёт ценность своей жизни, поднимает самооценку. Все эти качества как нельзя лучше способствуют повышению учебной мотивации школьника и являются прекрасными условиями для реализации потенциала его способностей.

Одной из характеристик образовательной среды является атмосфера, это воздействие образовательной среды на чувственную сферу человека, вызывающее у человека определённые чувства и эмоции, меняющее его эмоциональное состояние, иногда незаметно для самого человека, так как влияние оказывается через подсознание. Для того чтобы каждый компонент образовательной среды мог транслировать обучающимся жизнерадостность, оптимизм, жизнелюбие, в школе должна быть создана жизнеутверждающая

атмосфера, способствующая формированию ценности жизни, жизнестойкости и позитивного отношения ребёнка к себе и миру. Такая атмосфера предельно созвучна природной направленности детства, непрерывно подталкивающая ребёнка к росту, развитию, жизни.

Атмосфера существует в каждом пространстве и может вызывать у пребывающего в нём человека совершенно разные чувства. Это могут быть и разрушающие чувства: беспомощность, уныние, страх смерти, страх жизни, страх ошибиться, страх одиночества, униженность, брошенность и т.д. Другие пространства неизменно вызывают чувства совсем другого рода: радость, восторг, воодушевление, вдохновение, благоговение перед жизнью, чувство собственного достоинства, жажда жизни, доверие к миру, чувство причастности. Вслед за возникшим чувством у человека рождаются мысли, которые объясняют то или иное эмоциональное состояние, и они могут быть либо негативными, либо поддерживающими, вдохновляющим на жизнь и деятельность. Негативные мысли разрушают личность человека, снижают его силы, самооценку, ставят барьеры на пути реализации личностного потенциала и способностей. По сути дела такие негативные мысли являются установками, тормозящими развитие и самореализацию человека, не зависимо от его возраста. У каждого присутствуют такие негативные установки, они рождаются из опыта неуспеха, полученного, прежде всего, в детстве. Совершенно безоблачного детства не существует, развитие любого ребёнка не может состоять лишь из успехов и достижений; промахи, ошибки, поражения неизбежны на жизненном пути. Важно при этом, какая будет выбрана стратегия выхода из неудачи: настойчивая целеустремлённость, бездеятельное переживание, отказ от цели, поиск вариативных решений и т.д. Такие негативные установки могут быть разные у разных людей, приведём примеры:

- «От меня ничего не зависит!»
- «У меня ничего не получается!»
- «Я – неудачник!»
- «Я хуже всех!»
- «Такой, как я, никому не нужен!»
- «Мне незачем жить!»

Негативная установка может быть посеяна когда-то в детстве, а начинает оживать в определённой атмосфере. То же самое можно сказать о позитивных установках, таких как:

- «В жизни всегда есть место радости»,
- «От меня многое зависит»,

- «Я не один»,
- «Меня ждёт много интересного в жизни»,
- «Я многое могу преодолеть!»

Атмосфера образовательной среды школы должна активизировать позитивные мысли учащихся, вселяя в них уверенность в собственные силы, вдохновляя на преодоление своей неумелости, слабости и прочих трудностей, ставя перед ними высокие цели нравственного развития. Такую задачу как раз и призвана решать жизнеутверждающая атмосфера, то есть такая характеристика образовательной среды школы, которая способствует формированию у обучающихся ценности жизни и позитивного отношения к себе и миру.

Рассмотрим, как может создаваться жизнеутверждающая атмосфера образовательной среды школы посредством всех компонентов, в неё входящих: предметно-пространственной среды, взаимодействия участников образовательных отношений и содержания. Атмосфера предметно-пространственной среды создаётся через школьные интерьеры, освещённость в коридорах, рекреациях, классах, столовой, актовых и спортивных залов, вентиляцию воздуха в помещении, ароматизацию отдельных помещений, цветовые интерьерные решения, использование визуальных образов и текстовой информации.

**Освещение.** Яркий свет делает наши эмоции сильнее, как положительные, так и отрицательные. С помощью освещения можно повысить работоспособность обучающихся, а в приглушенном освещении дети замедляются, расслабляются. Свет влияет на наши конкретные действия, желания и эмоции. Интенсивность, частота мигания, цвет могут манипулировать людьми, если правильно продумать освещение. Около 80 лет назад немецкий исследователь Грей Уолтер обнаружил, что частота мерцающего света влияет на активность головного мозга. Наверное, вы замечали, что созерцания горящей свечи создает приятное ощущение умиротворения и внутренней гармонии. Это объясняется тем, что мерцание оказывает массажное действие на глаза и снимает утомление. Частота мерцания восковой свечи как раз попадает в диапазон альфа и тета ритмов. Такая регулярная медитация называется альфа-тета релаксацией и приводит к повышению творческих способностей, значительному улучшению стрессоустойчивости и работоспособности, а также развивает долговременную и кратковременную память. 15-20 минут таких тренировок в день вполне достаточно, чтобы уже через пару недель увидеть пользу от стимуляции мозга тета–мозговыми волнами:

- уменьшение стресса и чувства тревоги;
- легкое восстановление тела и сознания после физических и ментальных нагрузок;
- укрепление иммунной системы;
- глубокие уровни релаксации;
- возрастание интенсивности эмоций;
- усиление интуиции;
- развитие связи с глубинами подсознания, где хранится наш опыт, творческий потенциал и эмоциональный фон;
- высокий уровень творчества;
- повышение способностей решения проблем;
- программирование подсознания;
- повышение способностей к обучению;
- укрепление долгосрочной памяти.

Основными нормативным документом в сфере освещения является СП 52.13330.2011 (Актуализированная редакция СНиП 23-05-95\*) и международный ISO 8995-2002 «Принципы зрительной эргономики». В них приведены требования относительно освещенности для каждого конкретного рабочего месте, допустимый коэффициент пульсаций и индекс цветопередачи.

Соблюдение требований к освещённости помещений создаёт только основу для нужной атмосферы образовательной среды. Чтобы атмосфера действительно была созидающей, источала внимание и заботу детям, можно использовать дополнительные приёмы, например зональное освещение возле стендов с печатными материалами, возле природных композиций и тематических художественных инсталляций, возле мест для отдыха и общения.

**Вентиляция.** Вентиляция воздуха в помещении школы существенно влияет на эмоциональное состояние школьников. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и является своего рода чувствительным барометром, стрелка которого показывает то отметку «пасмурно», то отметку «ясно», но только применительно не к погоде, а к нашему настроению. Не случайно слова «дышать» и «душа» происходят от одного корня, даже корень слова «психология» происходит от греческого слова «дыхание».

В норме кислотность (pH) крови человека примерно 7,4. Это стандарт для организма. При повышении концентрации CO<sub>2</sub> кровь закисляется, что по-научному называется *ацидоз*. Английский ученый Д.Робертсон определил такие минимальные физиологические последствия ацидоза: перевозбуждение, учащенное сердцебиение, умеренное повышение давления. При более сильном

ацидозе человек становится вялым, сонливым, появляется состояние беспокойства. Это характерно для помещений с большим количеством народа. Но если надолго выйти на свежий воздух, всё постепенно приходит в норму.

**Цвет.** Невозможно отрицать влияние на настроение определенных цветов интерьера. Один цвет может расслабить, успокоить, воодушевить. Другой цвет вселяет панику или раздражает. Это происходит из-за того, что различные цвета способны стимулировать разные участки головного мозга и гипофиз, который отвечает за выработку гормонов, регулирующих обмен веществ, сон, аппетит, половое влечение и эмоциональную стабильность. Поэтому мы являемся очень зависимыми от цветов, в окружении которых находимся. Если поместить на длительное время даже неисправимого оптимиста в комнату, в которой нет ни одной яркой детали, а присутствуют только серые и черные тона, его настроение неизбежно станет подавленным.

Цвет можно эффективно использовать в отделке помещений для повышения работоспособности, создания условий для отдыха, улучшения настроения. Слишком яркие, кричащие, далёкие от естественных красок цвета утомляют зрение и раздражают нервную систему. Мягкие тона успокаивают, помогают восстановить силы. Оптимальным диапазоном цветов, наиболее благотворно влияющих на человека, являются зелёные, жёлто-зелёные и зелёно-голубые цвета. Цветовое однообразие надоедает и вызывает «охранительное торможение», когда мышление замедляется, человек устаёт.

Проблему воздействия цвета на человека рассматривал В.В.Кандинский в работе «О духовном в искусстве». Действие цвета на человека происходит двумя путями: «осуществляется чисто физическое воздействие цвета, когда глаз очарован его красотой и другими его свойствами. Зритель испытывает чувство удовлетворения, радости, подобно гастроному с лакомым кусочком во рту. Или же глаз ощущает раздражение, какое мы ощущаем от острого блюда... От яркого лимонно-желтого глазу через некоторое время больно, как уху от высокого звука трубы. Глаз становится беспокойным, не выдерживает долго этого цвета и ищет покоя и углубления в синем или зеленом».

В 1948 году швейцарский психолог Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков он выбрал восемь, которые оказывают наиболее выраженное воздействие на физиологические и психологические функции человеческого организма. Исследования, проведенные Люшером и другими учёными, доказали: цвета способны изменять параметры состояния человека, влиять на эмоционально-

психическую сферу и самочувствие. Каждый цвет по-разному может изменять наше настроение и физиологические процессы, протекающие в организме.

Так, насыщенные оттенки **красного** или алого цветов позволяют почувствовать прилив энергии и бодрости. Это цвет принятия решений, побуждающих к действию, правильного выбора, трезвого, осознанного взгляда на ситуацию, цвет высокого давления, физкультуры и военного дела. Мужской цвет. Однако чрезмерное употребление красного цвета может привести к обратной реакции: к раздражению, агрессии и негативному восприятию информации и как следствие к истощению организма.

**Оранжевый цвет.** Это цвет карьерного роста, деловой активности, позитива и оптимизма. Оранжевый цвет стимулирует работу мозга, концентрацию внимания, усиление силы воли, повышению творчества. Это цвет успешного проведения переговоров, продуктивного диалога, способствует расположению к вам собеседника. В организме человека положительное влияние оранжевого цвета испытывает эндокринная, дыхательная и пищеварительная системы. Цвет сказывается на работе всех гормонов.

**Желтый цвет.** Желтый цвет по праву носит название интеллектуального цвета. Цвет мозга, интеллекта, мудрости, зрелости, энергии, самодостаточности, плодородия и богатства. Оказывает положительное влияние на память, творческую деятельность и мыслительную активность. Желтый цвет – самый богатый на разнообразие ассоциаций, связанных с ним, в зависимости от его оттенка. Желтый цвет часто ассоциируется с солнцем и золотом, песком и утром.

**Зеленый цвет.** Цвет гармонии и спокойствия, результата и накопления, спокойствия и медитации. Цвет сохранения уже имеющихся достижений, похвалы и одобрения. Влияние зеленого цвета на человека позволяет избавиться от плохих мыслей и негативных эмоций. А это уже улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Ведь именно плохое расположение духа и нервы способствуют появлению болезней сердца и сосудов. Теплые оттенки зеленого цвета помогают снять тревожность и опасения, сомнения и неуверенность в завтрашнем дне.

**Синий цвет.** Влияние синего цвета зависит от его оттенка и насыщенности. В целом синий цвет успокаивает, уравнивает, контролирует, помогает справиться со своими эмоциями. Консервативный цвет. Имеет положительное влияние на высокое давление, гиперактивность, раздражительность. Отвечает за умственную деятельность, интеллект и логику. Насыщенный синий – это спокойствие, миролюбивость и безмятежность.

Темно-синий считается более тревожным и депрессивным цветом. Он может вызывать беспокойство.

**Фиолетовый цвет.** Фиолетовый цвет не существует в природе, скорее это сочетание двух противостоящих друг другу цветов: красного и синего. Это объясняет его таинственность, магию и связь с космосом. Фиолетовый способен вызвать очень сильные эмоции. Почти нет людей, равнодушных к этому цвету, но чувства он вызывает полярные: или любовь или ненависть, вернее, раздражение. Этот цвет позволяет прогнать любые страхи, справиться с меланхолией. Фиолетовый – это цвет избранных. Независимо от того, нравится этот цвет или не нравится, этот цвет подавляет аппетит, уменьшает способность к рациональному мышлению, зато развивает интуицию, пробуждает стремление к духовному росту.

**Черный цвет.** Самый противоречивый и в тоже время нейтральный цвет. Он поглощает, но и отдает. Это траур и торжество. Часто черный цвет становится симптомом депрессии, тоски, угнетенности, неуверенности. Но вместе с этим он позволяет нам отдохнуть, дает позитивный настрой. Черный цвет влияет на человека, изменяет его, пускает в неизвестность. Он обладает совокупным лечебным действием и может быть рекомендован как общеукрепляющее средство людям с ослабленным здоровьем. Это цвет протеста, действий вопреки чему-либо. Цель черного цвета – это вызов.

Цвет – это один из факторов, формирующих состояние нашей психики, которая следит за работой всех органов человеческого организма. Цветовое воздействие на психический аппарат человека затрагивает не только его эмоции и характер, но и познавательные процессы, и прежде всего, мышление.

Эмпирические наблюдения показывают, что в различных цветовых средах, человеку «думается» по-разному: цветовое воздействие может, либо препятствовать, либо способствовать решению задачи. Исследователи Г.Фрилинг и К.Ауэр не рекомендуют производить окраску темными, «холодными» тонами тех помещений, в которых люди занимаются умственным трудом – школьных классов, студенческих аудиторий, научных отделов, лабораторий и т.п. Подобные цвета вызывают торможение и снижают эффективность умственной деятельности. Это касается не только стен, потолка или пола, но и мебели. Наоборот, цвета «активной стороны» улучшают мыслительную деятельность, повышают ее продуктивность.

**Ароматизация.** Влияние запахов на психофизическое состояние человека изучает наука аромакология, которая возникла в 80-х годах 20 века. Запахи могут непосредственно влиять на настроение, простое ощущение того или

иною запаха может приводить к изменению настроения человека. Запахи могут надолго сохраняться в эмоциональной памяти человека и активизировать эмоциональную память. Поэтому запахи часто используются как стимулы при изучении долговременной памяти человека. Запоминается взаимосвязь запаха с определенным контекстом. Запаховые стимулы обладают способностью возбуждать память и воображение, что часто сопровождается сильными эмоциями, сходными с теми, которые были испытаны в ситуации, связанной с определенным запахом. Известно, что растительные ароматы могут изменить эмоциональное состояние человека. Снять нервное напряжение поможет масло из бергамота, грейпфрута, апельсина, мяты; восстановить силы поможет состав с компонентами гвоздики; укрепить нервную систему, настроиться на позитивный лад – масло розмарина; запах ванили даёт расслабление и улучшает настроение. Восприятия каждого аромата индивидуально, то, что приятно одному человеку, другого может ввергнуть в негатив. Поэтому применять ароматы в классных кабинетах не рекомендуется, но использовать их в отдельных рекреациях, предусмотренных для отдыха нескольких детей, вполне возможно. Приём зональной ароматизации можно использовать в разных помещениях школы, совмещая их с зональным освещением и музыкальным сопровождением. Причём, важно соответствие характера ароматизации, освещения, музыки и интерьера. Если это зона спокойного отдыха и общения, то свет – приглушённый, музыка – мажорно-мелодичная, негромкая, мебель мягкая пастельных тонов, позволяющая нескольким детям сидеть лицом друг к другу. Если зона предназначена для одиночества или душевного разговора двоих, например зона «Утешение» или «Убежище», то музыка может быть минорной, но достаточно спокойной и с переходом в мажор.

**Использование визуальных образов и текстовой информации.** Оформление стен школьных коридоров, рекреаций, классных кабинетов картинами, портретами, плакатами, граффити, фресками, репродукциями, аэрографией, росписью, фотографиями, детскими рисунками создаёт свою неповторимую атмосферу в школе. Целесообразно использовать природные инсталляции, размещать в открытых пространствах фотовыставки и выставки детских поделок. Содержание этого оформления обязательно должно быть преимущественно позитивным: доброжелательным, жизнеутверждающим, оптимистичным, нравственным, высоко духовным. Это не означает, что ни в коем случае не допускаются шутки, «страшилки», «приколы», это тоже возможно, но только не на постоянной длительной основе, а на короткий

ограниченный срок в связи с тематическими общешкольными мероприятиями и праздниками, как небольшое послабление в упорядоченном твёрдом школьном укладе.

В оформлении школьного пространства часто используются текстовые материалы. Это могут быть афоризмы, пословицы, высказывания знаменитых людей, цитаты поэтических произведений. Такие изречения запоминаются детьми надолго, поэтому они должны иметь явно созидающий и вдохновляющий характер.

Важную роль в создании жизнеутверждающей атмосферы играет школьная символика. Герб, эмблема, форма, слоган, девиз, логотип, гимн, Устав, музей – всё, что формирует и поддерживает школьные традиции, историю школы – создаёт ощущение стабильности, предсказуемости, непрерывности, а значит, безопасности, делает школу для детей родной и любимой.

В современных условиях к предметно-пространственной среде школы относятся и электронные ресурсы: школьные сайты, детские и родительские чаты. Об атмосфере этого пространства тоже нужно заботиться, и ответственность за это лежит на образовательной организации.

В создании жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды школы значительную роль играет такая её компонента как взаимодействие участников образовательных отношений: обучающиеся, педагоги и родители. Атмосфера в этом случае создаётся за счёт вербальных и невербальных средств взаимоотношений: слов, интонаций, жестов, пантомимики и т.п. Каждая школа, как правило, имеет свою специфическую атмосферу взаимоотношений, которая напрямую зависит от людей, работающих и обучающихся в ней, от личности руководителя и от стиля руководства.

Созданию атмосферы взаимоотношений, в первую очередь, способствуют школьные традиции. Посвящение в лицеисты, гимназисты или старшекласники, традиционные экскурсии в школьный музей, традиционный КВН между педагогами и старшекласниками, директорский приём лучших учеников, победителей Олимпиад, конкурсов или спортивных соревнований, выпуск школьной газеты, школьное радио, театральные спектакли, в которых играют школьники разных классов и педагоги, традиционная осенняя спортивная эстафета с разновозрастными командами – это всё важнейшие события в жизни школы и каждого участника, независимо от возраста, которые помогают детям и взрослым любить школу, ценить свою жизнь, изучать самих себя, дорожить людьми, которые их окружают.

Еще одним инструментом создания жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды школы являются общешкольные акции и флэш-мобы. Эти мероприятия неизменно сопровождаются позитивными эмоциями и становятся запоминаемыми событиями в жизни детей. Темами акций и флэш-мобов могут стать «Мы голосуем за жизнь!», «Улыбка», «Жизнь замечательных людей», «День без конфликтов», «Фото друзей на память», «Оранжевое настроение», «Твой тайный друг», «День благодарности», «Поделись своей радостью», «Три счастливых дня». В рамках акций можно провести конкурс фотографий на тему жизненных ценностей «Остановись мгновение, ты прекрасно!», «Самый важный день в моей жизни», «Красота спасёт мир», «Человек, на которого я хочу походить».

Очень эффективны общешкольные праздники. 1 сентября, Новый год, день рождения школы, день Победы – каждый праздник даёт возможность всем участникам отметить достоинства школы, учителей, себя и своих сверстников. Возможны и длительные тематические мероприятия, такие как Неделя культуры общения, включающая в себя день вежливых просьб, день поддержки и заботы, день благодарности, день комплиментов, день добрых приветствий, день улыбок.

Содержание является важнейшей частью образовательной среды школы. Оно включает в себя систему знаний, умений, навыков, мировоззренческие, нравственно-эстетические идеи, элементы познавательного, социального и нравственного опыта. Атмосфера содержания создаётся через трансляцию ценностей, отношения к жизни, себе и другим, окрашенную яркими эмоционально-чувственными красками. Такие задачи могут решаться педагогами на уроках гуманитарного и естественнонаучного цикла, когда дети знакомятся с биографиями учёных, естествоиспытателей, путешественников, спортсменов, исторических деятелей, поэтов, писателей, художников, композиторов, когда учитель делает акцент на чувствах литературных персонажей, исторических деятелей, исследователей, когда ученикам предлагаются упражнения на идентификацию с личностью литературных персонажей или исторических деятелей.

Таким образом, основная нагрузка по созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды школы лежит на администрации и педагогическом коллективе. Для повышения эмоционально-мотивационного ресурса педагогов необходимы специальные мероприятия, проводимые с педагогами в течение учебного года, такие как тренинг педагогического общения, обучающие семинары по эмоциональной составляющей обучения, по

способам создания жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации, а также мероприятия, направленные на сплочение педагогического коллектива, установление доброжелательных связей между педагогами, взаимоподдержку и взаимопомощь. Одним из таких мероприятий может стать деловая игра «Школа радости» (см. приложение № 1).

#### **Список источников:**

1. Галкина Н.И. Художественное проектирование образовательной среды.
2. (фитодизайн в школе) // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2008 – N 3 – С. 53-58.
3. Губернский Ю., Гурина И. Воздух в доме и здоровье. Популярная энциклопедия. – СПб.: Веды, Азбука-Аттикус, 2011.
4. Зайцева И.А. Коллектив как среда воспитания личности // Мир образования – образование в мире. – 2009 – N 2 – С. 93-98.
5. Карпенко М.П. Образовательная среда и интеллектуальный потенциал обучаемых // Инновации в образовании. – 2005 – N 4 – С. 84-103.
6. Кандинский В.В. О духовном в искусстве / В.В. Кандинский. – М.: Архимед, 1992.
7. Люшер М. Цвет вашего характера / М.Люшер. – Воронеж: МОДЭК, 1993.
8. О воспитательном компоненте Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения // Воспитание школьников. – 2009 – № 8 – С. 10-16.
9. Сидорова Н.А. Открытая образовательная среда Дворца // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. – 2009 – № 8 – С. 131-136.
10. Шувалов А.В. Средства мониторинга образовательной среды в учреждении дополнительного образования // Педагогическая диагностика. – 2010 – № 6 – С. 62- 82
11. Яньшин П.В. Цвет как фактор психической регуляции / П. В. Яньшин // Прикладная психология. – 2000 – №.

# ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ КАК БАРЬЕРА СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ПРИШЕДЬКО С.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории

---

*В статье рассматриваются психолого-педагогические и методические аспекты создания условий для формирования у подростков позитивного отношения к себе и миру как значимого профилактического барьера саморазрушающего поведения и становления социально-нормативного стиля жизни. Предложен вариант цикла занятий с обучающимися старших классов в формате «антиурока» для проведения в рамках классных часов.*

**Ключевые слова:** самооценка, уровень притязаний, успех, экологичность мечты и цели, достижимость цели, копинг-стратегии, командная работа, факторы социальной поддержки, «медвежья услуга», форматы социальной поддержки.

Для формирования социально-нормативного жизненного стиля подрастающего поколения с доминированием ценностей здорового образа жизни необходима работа со всеми участниками образовательных отношений: педагогами, родителями и, конечно же, непосредственно с самими учащимися.

В настоящее время мир, обращенный к подросткам, в виде телевидения, Интернета, компьютерных игр, не предоставляет им достаточно поддержки, оптимизма и жизнерадостности. И именно школе предстоит заполнить этот пробел, помочь сформировать жизнеутверждающий барьер, противостоящий разрушительному воздействию.

Одним из существенных ресурсных состояний личности всегда являлось позитивное отношение человека к себе и к миру. Специалисты Центра «Диалог» разработали в помощь педагогам, классным руководителям несколько занятий в формате «антиурока» для учеников старших классов по профилактике социально-опасного поведения. Формат «антиурока» предполагает выход за предметные рамки, создание условий для становления экзистенциальных ценностей подрастающего человека. Занятия построены таким образом, чтобы подростки могли не только получить новую информацию, но и обменяться мнениями, по diskutieren на некоторые темы. Введение в содержание видео фрагментов облегчает восприятие информации, включая различные репрезентативные системы участников. Обсуждение представленного видео ряда в группе способствует более полному погружению учащихся в тему занятия и позволяет быстрее интериоризировать знания в личный опыт, обходя психологические барьеры.

Предлагаемые занятия направлены на формирование у подростков позитивного отношения к себе, к миру, формирование навыка преодоления

трудностей и умения просить (находить) социальную поддержку в сложных жизненных ситуациях.

Желаем вам удовольствия от обсуждения «старинных» базовых ценностей с новым поколением!

### **«Поверь в себя»**

**Целевая группа:** учащиеся 8–9 классов.

**Цель:** формирование у подростков позитивной «Я-концепции».

**Задачи:**

- актуализировать знание сильных и слабых сторон своей личности участниками;
- дать понятие о самооценности человеческого «Я», способствовать повышению самооценки учащихся;
- развивать навыки самоанализа и самооценки.

**Форма проведения:** «антиурок» (интерактивное занятие) в рамках классного часа.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Условия проведения:** в классном кабинете.

**Материально-техническое обеспечение:** доска для записи, аппаратура для просмотра м/ф, фрагмент мультфильма «Гадкий утенок» (Гарри Бардин Россия 2010 год – окончание мультфильма), ссылка:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5099149417219797546&text=гадкий%20утенок%20самооценка%20мультфильм&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580727597028580-1362466082867632309000115-vla1-0270&redircnt=1580727609.1>.

**Методические советы на подготовительный период:** перед проведением занятий рекомендуется провести диагностику 1 этапа: методика «Личностный опросник» Пирса-Харриса в модификации А.М.Прихожан, и анкета изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработанная А.А.Андреевым). По окончании всех занятий целесообразно провести повторную диагностику с использованием этих же методик для мониторинга эффективности проведённой работы.

Для проведения занятия педагогу необходимо подготовиться, предварительно просмотрев фрагмент мультфильма, что бы обозначить для себя временные промежутки, требующие фиксации внимания учащихся.

### **Ход проведения.**

#### **I. Вводная часть**

У каждого из нас бывают периоды упадка настроения, когда кажется, что ничего не получается, а то, что получилось – выглядит совсем не так, как хотелось бы. У кого-то такой период проходит мимолётно, а у кого-то упадническое настроение может задержаться погостить. В таких случаях человеку трудно чувствовать себя Хозяином своей жизни, и хочется, чтобы кто-нибудь помог снова обрести тающую уверенность в себе, помог поверить в свои силы, в себя. Сегодня мы поговорим о том, как восстанавливать свою веру в себя и свою самооценку»

### **1. Мозговой штурм «Что такое самооценка?»**

*Вопрос к учащимся:* Дайте определение, что такое самооценка? (Сделать паузу, чтобы дать возможность детям подумать.)

### **2. Разбор слова «Самооценка»**

На доске записывается слово «Самооценка».

*Вопрос к учащимся:* Из каких частей состоит это слово?

Приглашается любой желающий, чтобы выделить в нём корни: «сам» и «оценка».

*Ведущий:* Само слово подразумевает, что мы сами оцениваем себя. Но не так всё просто. У нас, живущих сегодня, было множество поколений предков, вплоть до первобытных времён. И в древности человеку было очень опасно разочаровать соплеменников и остаться одному, это грозило физической гибелью. В средневековье пойти против общепринятых взглядов также было чревато неприятными последствиями: могли посадить на кол или сжечь на костре как еретика. Память предков живёт в нас до сих пор – мы «оглядываемся» на мнение окружающих, учитываем его в своём поведении, планировании и поступках. И это неплохо. Адекватность человека зависит от умения сочетать эти два противоположных направления. С одной стороны, мы действительно должны понимать, как к нам относятся другие люди, с другой стороны – необходимо иметь самостоятельность суждения, взгляда на себя. Ведь только вы знаете, каким вы были, как менялись и каким становитесь.

## **II. Основная часть**

### **3. Мини-сообщение «Формула самооценки»**

*Ведущий:* Как это ни удивительно, но в психологии, достаточно много математики. Психологические законы, как и законы в других научных областях можно описать в виде формул. Одну из таких формул в психологии, вывел знаменитый американский психолог У.Джеймс. Он предложил определять уровень самооценки в виде дроби:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех (Достиг, Сделал)}}{\text{Уровень притязаний (Хочу)}}$$

- Уровень притязаний – это та верхняя граница достижений человека, к которой он стремится (ХОЧУ). Сюда могут входить разные виды успеха: карьера, материальное благополучие, личная жизнь, социальный статус.

- Успех – это конкретно свершившийся факт, конкретные достижения из списка притязаний личности (ДОСТИГ).

Сейчас, загибая пальцы на руках, подсчитайте моменты, в которых вы уже достигли успеха – чему-то научились, получили повышенную отметку по одному или нескольким предметам, научились разрешать конфликты с ребятами, уговорили родителей отпустить вас с ночёвкой, отказались от избытка сладкого, ведёте свой блог, влок (видео истории) или создали свою страницу в соц. сетях, научились отжиматься, или увеличили количество подтягиваний с 2 до 12 и другие достижения. У вас 1,5 минуты.

А теперь, загибая пальцы на ногах, подсчитайте чего бы вам хотелось достичь. Кому-то захочется диплом с отличием, кому-то пирожное с жидкой начинкой, поступление в «Бауманку» или знаки внимания от человека, который вам симпатичен, «кубики» на животе или спокойствие и здравую голову в любой ситуации, всё что угодно. У вас 1,5 минуты.

Подсчитали, пора разделить верх на низ – количество, которое насчитали на пальцах на руках, разделить на количество, полученное на ногах. Получился ваш уровень самооценки. Если число больше единицы, то самооценка высокая; если меньше единицы – то самооценка низкая. Хорошо, когда самооценка равна единице или приближена к ней (примерно от 0,98 до 1,2), то есть адекватная.

Некоторые люди убеждены, что самооценка в жизни не важна. Но это ошибочное мнение. У каждого из нас есть физическое тело и психическое. Когда нашему физическому телу не хватает энергии, оно испытывает голод. И тогда мы ищем, чем «подпитать» себя, что съесть, чтобы восполнить нехватку физической энергии и снова получить возможность действовать. Так же и с психическим телом. Когда у нас понижается самооценка – нам не хватает энергии действовать, мы думаем только о своей неспособности, некрасивости, неудачности, расстраиваемся и комплексуем. Это тоже голод – по доброму слову, взгляду, отношению. Когда мы были маленькие, этот голод утоляли родители, они гладили нас по голове и говорили, что мы хорошие, и они любят

нас. Когда мы вырастаем, мы должны сами научиться утолять этот голод, поднимать самооценку каким-то способом. Удерживать её на стабильно приподнятом, позитивном уровне (не зашкаливающее высоко, когда теряется всякая объективность и возникает превосходство и пренебрежение всеми окружающими).

Психология, исходя из формулы, предлагает повышать самооценку, двумя способами:

- снизить уровень притязаний;
- либо повысить эффективность и результативность собственных действий.

#### **4. Упражнение «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».**

*Вопрос к учащимся:* Давайте подумаем, как мы можем поддержать и улучшить свою самооценку?

*Мнения записываются на доске и дополняются ведущим. Например:*

- улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за правильным питанием);
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем или принижаем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям;
- украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты – лучший!» и т.д;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко);
- эпатажно себя ведём или шокируем окружающих своей внешностью (тату, пирсинг, тоннели, дреды, предельно яркие волосы и экзотические причёски и др.);
- отказываемся от глобальных целей;
- имеем хобби, как способ выделиться из толпы;
- усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного и прочее.

#### **5. Упражнение «Похвали других и себя»**

*Ведущий:* Если мы замечаем положительные черты в окружающих нас людях, значит, мы сами обладаем этими качества характера. Человек так устроен, что он видит только то, чем сам обладает. Вы можете возразить, что на самом деле вы восхищаетесь умениями, которыми сами не владеете. И да, и

нет. Например, нам нравится, с каким спокойствием человек объясняет свою точку зрения, в то время, когда сами «психуете» если с вами не соглашаются сразу же. Но раз вы заметили навык спокойствия, значит, тоже им обладаете, но пока оно в «спящем состоянии». То, что нам нравится в других – это чаще всего наши собственные возможности развития.

Поэтому сейчас мы потренируемся в умении замечать хорошее в окружающих и себе. Сейчас мы будем общаться в парах. Сначала вы общаетесь с соседом по парте, затем, сидящий справа, переходит на заднюю парту, а тот, кто находится за последней партой – переходит на первую. Сидящие слева остаются на месте, переходят только те, кто справа, получается карусель правой стороны ряда.

Каждый должен сказать партнеру, что вам в нём нравится. Партнер, выслушав вас, должен сказать: «А, кроме того, я...» – и продолжить говорить комплименты в свой адрес. Например, Саша говорит Вере: «Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде». Вера продолжает: «А, кроме того, я настойчивая, щедрая...» Затем Вера должна похвалить Сашу.

*После обмена комплиментами подростки меняют партнёров по описанной схеме и повторяют задание с новым партнером.*

*Обсуждение:*

- Что ты чувствовал(а), когда говорил(а) комплименты другим?
- Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплименты?
- Легко ли было похвалить себя?

*Ведущий:* Помните, что всё, что вы назвали как комплимент другим людям – это и ваши черты: сегодняшние ваши способности, или завтрашние ваши возможности.

#### **6. Просмотр и обсуждение заключительного фрагмента мультфильма «Гадкий утёнок»**

*Окончание мультфильма «Гадкий утенок (Гарри Бардин Россия 2010 год), размещено в сети под названием «Самооценка». Его можно найти по ссылке:*

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5099149417219797546&text=гадкий%20утенок%20самооценка%20мультфильм&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580727597028580-1362466082867632309000115-vla1-0270&redircnt=1580727609.1>

*Информация для ведущего:* во время просмотра фрагмента необходимо несколько раз обратиться к учащимся.

Первый раз – в начале просмотра, предупредить, что необходимо внимательно смотреть и замечать все мелочи, потому что они очень важны, и мы будем их обсуждать.

Второе обращение – в момент появления контурного изображения маленького утёнка рядом с лебедем, бывшим когда-то гадким утёнком: «Подумайте, кто этот контурный утёнок?».

Третья фиксация внимания участников на моменте падения взлетающего лебедя: «Что сейчас произошло? Почему именно сейчас упал?»

Четвёртый момент – объединение фигур большого лебедя и контурного изображения утёнка: «Что может это может значить?»

После завершения просмотра фрагмента проводится обсуждение:

- Что обозначает образ контурного утёнка? (Это внутреннее самоощущение лебедя, его самооценка. Не смотря на то, что он вырос и полностью изменился, он продолжает воспринимать себя Гадким Утёнком.)

- Почему упал взлетающий лебедь, что произошло? Почему именно в этот момент упал? (Образ маленького утёнка догнал его, он вспомнил свою, якобы, неуспешность и несуразность, и это отняло у него уверенность в себе, силы и даже природную способность летать.)

- Что может означать объединение фигур большого лебедя и контурного изображения утёнка? (Лебедь принял себя маленького, простил себе свою неуспешность в детстве, отнёсся к себе с любовью, и это придало ему сил.)

### **III. Заключительная часть**

#### **Рефлексия:**

1. Что вам понравилось?
2. Что было самое трудное?
3. Что вас удивило?

Желаю вам поддерживать позитивную самооценку, чтобы она была равна единице или немного больше неё – устойчиво приподнятой, позитивной.

Старайтесь замечать хорошее в окружающих и помните, что это и ваши способности или возможности.

### **Хочу, могу, делаю**

**Целевая группа:** учащиеся 8–9 классов.

**Цель:** формирование у подростков навыка преодоления трудностей.

#### **Задачи:**

- познакомить учащихся с различными копинг-стратегиями;

- актуализировать личностные ресурсы учащихся;
- создать условия развития способности к целеполаганию.

**Форма проведения:** «антиурок» (интерактивное занятие) в рамках классного часа.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Условия проведения:** в классном кабинете.

**Материально-техническое обеспечение:** доска для записи, 2 игровых кубика на 6, либо один на 12, карточки с высказываниями, которые можно разместить в помещении при проведении занятия либо раздать в подгруппы для обсуждения, аппаратура для просмотра, ссылка:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12688074543622060568&text=мультифильм%20букашки%20серия%20мечта%20улитки&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1581075233895356-1589758013490324803900114-man1-3933&redircnt=1581075264.1>

**Методические советы на подготовительный период:** для проведения занятия педагогу необходимо подготовиться, предварительно просмотрев фрагмент мультфильма, что бы отметить для себя моменты, требующие фиксации внимания учащихся.

### **Ход проведения.**

#### **I. Вводная часть**

У каждого из нас есть Мечты. И любая Мечта хочет воплотиться в реальности. Поэтому сначала мы просто мечтаем, потом у нас возникает Желание, и затем из него вырастает Цель. Для того чтобы вы смогли достигать целей, их нужно правильно формулировать и справляться с препятствиями при их достижении. И сегодня мы будем этому учиться.

##### **1. Приветствие, Загадка «5 лягушек»**

Отгадайте загадку: на кувшине сидело 5 лягушек, 3 из них решило прыгнуть, сколько лягушек осталось сидеть на кувшине?

Правильный ответ – 5, потому что решить и сделать – разные вещи. Об этом я и хочу сегодня поговорить.

Давайте будем откровенны: мы не всегда достигаем целей.

Как вы думаете, почему так происходит?

##### **2. Мозговой штурм, ответы детей, дискуссия.**

**Вывод:** так случается потому, что мы не знаем или не верим. Не знаем, чего мы хотим, или как достичь желаемого; не верим в себя или в успех. И поэтому бездействуем.

#### **II. Основная часть**

### **3. Как формулировать цели: «Что хочет человек в 8 классе?»**

Объединитесь в подгруппы по 4–6 человек.

- Обсудите и запишите в столбик, что может хотеть человек в 8 классе – его Желания. У вас 3 минуты на выполнение.

- А теперь вычеркните те желания, выполнение которых принесёт вред кому-то, они называются Неэкологичными. Они часто не могут воплотиться в жизнь именно из-за того, что нарушают гармонию в мире. Либо они воплотятся, но потом их автор сталкивается с неприятными последствиями. Например, вы знаете математику на «3» и выше балл у вас никак не получается заработать, поэтому вы пожелали, чтобы ближайшую контрольную все кроме вас написали на «2», чтобы ваш личный результат был выше всех остальных. И ваше желание исполняется. Но учитель, увидев общий провал в знаниях, назначает всему классу дополнительное занятие 7 уроком в субботу. В результате, ваши планы на отдых с друзьями рушатся.

- Затем переформулируйте в позитивной форме пункты с отрицанием и частицей «не», либо вычеркните их. Например, «Хочу не болеть» – «Хочу быть здоровым», «Не хочу мыть пол / делать домашние задания» – «Хочу получать удовольствие от обязанностей или делать их максимально быстро».

- Теперь найдите пункты, которые от вас не зависят. Переформулируйте их или вычеркните. Например, «Хочу, чтобы меня не ругали за «2» по истории». Это желание стоит переформулировать, чтобы оно стало в позитивной форме и превратилось в вашу личную цель: «Хочу заработать «5» за год по истории». Могут быть варианты совсем не зависящие от вас, например: «Хочу, чтобы погода на Урале стала тёплой». Такие варианты нужно просто вычеркнуть.

Когда вы сформулировали желания в позитивной форме и сделали зависящими от вас, вы превратили их в **Реальные Цели**. Превратив Желание в Цель, мы уже приблизили её исполнение. Дальше будем работать с целями. Как воплощать их в жизнь. Выберите одну цель в группе, которая подходит для большинства.

### **4. Мозговой штурм «Шаги к воплощению цели»**

*Оборудование: доска для записи, 2 игровых кубика на 6, либо один на 12.*

В сказках желания исполняются по мановению волшебной палочки, или если щуку прищучить, или волос из бороды надёргать. Мы с вами живём в реальном мире. Говорят, здесь на выполнение любой цели необходимо время. Для чего, как вы думаете? (Чтобы простроить план её достижения, сделать какие-то конкретные шаги. Если цель связана с нашими изменениями, то они

происходят примерно через 3 недели при условии чёткого решения и действий в данном направлении.)

Предлагаю рассмотреть цели, которые вы продумали в группах, определить их достижимость, время на выполнение, шаги к достижению. Кто готов представить результаты работы группы, поделиться своей целью?

Какова ваша цель?

Давайте вместе продумаем, какие шаги нужно сделать для её достижения?

Например, если я хочу подружиться с кем-то, то, что я буду делать для этого:

- присмотрюсь к его друзьям, чтобы понять, что он ценит в людях,
- узнаю его интересы,
- буду ежедневно улыбаться ему,
- буду разговаривать с ним не менее 10 раз в неделю или не менее 10 минут в день,
- приглашу в кино на следующей неделе,
- стану предлагать ему помощь по мере необходимости,
- отправлю ему сегодня вечером забавный «тик-ток»,
- предложу общую тему для написания проекта по обществознанию,
- попрошу поддержать меня в споре с «мистером X»,
- обращусь за помощью по математике,
- напишу на листах фразу «Я могу» и развешу их по квартире, чтобы повышать уверенность в собственных силах
- и прочее.

Цель и варианты шагов, предлагаемые учащимися, записываются на доске, для чего стоит пригласить в помощники 1-2 ребят.

После того, как шаг прописан, ведущий предлагает бросить 2 кубика, чтобы выяснить, насколько успешны будут придуманные шаги-действия. От 1 до 7 баллов – отрицательный ответ, от 8 до 12 – положительный. В случае отрицательного ответа необходимо придумать новое действие, изменить идею.

Как вы думаете, чем эта игра с кубиками похожа на реальность? (В жизни тоже не все наши задумки воплощаются, но если мы не опускаем руки, то всегда находим другой выход из ситуации.)

**1. Просмотр и обсуждение серии «Мечта улитки» мульт сериала «Букашки»** ссылка:

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12688074543622060568&text=мульт фильм%20букашки%20серия%20мечта%20улитки&noreask=1&path=wizard&par](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12688074543622060568&text=мульт%20фильм%20букашки%20серия%20мечта%20улитки&noreask=1&path=wizard&par)

*Вопросы для обсуждения:*

О чём мечтала улитка? Доступно ли ей быстро передвигаться по природным данным? Сильна ли была её мечта и как вы это поняли? (Улитка пыталась догнать гусеницу, внимательно наблюдала за всеми, кто быстро бегал и летал, и ей снились сны, где она передвигается быстрее всех обитателей леса.) Удалось ли улитке воплотить свою мечту в жизнь? Какой вывод из этой истории вы могли бы для себя сделать? (Если мечта сильна, то даже отсутствие природных данных не может помешать её воплощению, нужно только придумать способ её реализации)

### ***III. Заключительная часть***

**2. (Дополнительно) Карточки с высказываниями, которые можно разместить в помещении при проведении занятия, либо раздать в подгруппы для итогового обсуждения.**

В подгруппы, раздаются карточки с высказываниями, по одной на группу:

- a. Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.
- b. Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.
- c. Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.
- d. Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.
- e. Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.
- f. Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.
- g. Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Задача участников в подгруппе подумать и объяснить смысл данного высказывания. Через 2 минуты группа представляет объяснение своего высказывания всем остальным участникам занятия.

### **3. Рефлексия**

- 1) Что вам понравилось?
- 2) Что было самое трудное?
- 3) Что вас удивило?

### ***10. Напутствие «Желай - Делай»***

Есть такое слово – «ЖЕЛАЙ» (слово записывается на доске). Если изменить в нём всего одну букву, мы станем гораздо ближе к исполнению этого желания. Какую букву необходимо поменять? Желаю вам чаще переходить от желаний к действиям, тогда ваши мечты будут исполняться. Ведь вы сами авторы своей жизни.

### **Вместе мы сильнее. Поддержка рядом**

**Целевая группа:** учащиеся 8–9 классов.

**Цель:** формирование у подростков умения просить социальную поддержку

**Задачи:**

- актуализировать у учащихся знания о личностных характеристиках;
- способствовать развитию учащимися копинг-стратегии «обращение к социальной поддержке»;
- формирование адаптивных установок учащихся по отношению к просьбам о помощи.

**Форма проведения:** «антиурок» (интерактивное занятие) в рамках классного часа.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Условия проведения:** в классном кабинете.

**Материально-техническое обеспечение:** технические средства для воспроизведения мультфильма (ссылка: <https://youtu.be/vwZO8DmVkJ00>) (проектор, колонки, компьютер, доступ в интернет), презентация <https://yadi.sk/i/eSEWqYCjR0skYg>, листы бумаги для каждого участника, 4 листа на каждую группу, маркеры.

**Методические советы на подготовительный период:** для проведения занятия педагогу необходимо подготовиться, предварительно просмотрев фрагмент мультфильма, что бы отметить для себя моменты, требующие фиксации внимания учащихся.

**Ход проведения:**

**I. Вводная часть**

**1. Просмотр мультфильма «Преимущества работы в команде»**

**Ссылка:** <https://youtu.be/vwZO8DmVkJ00>

**Обсуждение:** что происходило в мультфильме? Почему чайка начала пикировать вниз? Что сделали крабы? Удалось бы одиночному крабу ответить на нападение? Когда нам помогает обращение за помощью? (Когда в одиночку сложно справиться с ситуацией, решить проблему.)

## **2. Мозговой штурм «Помогать хорошо/плохо»**

Как вы могли заметить, в этом отрывке показано как работает команда, когда все участники помогают друг другу.

*Обсуждение:* всегда ли хорошо помогать тому, кто просит помощи? Может ли помощь быть чем-то плохим, для того, кто помогает? (Ребята отвечают)

Что означает фраза: «Догнать и причинить добро?»? Как понимать выражение «Медвежья услуга»?

*Вывод:* помогать можно, когда просят о помощи, и когда вы видите, что человек сам не справляется. Если он способен решить задачу сам, а вы делаете это за него, то ваша помощь становится «медвежьей услугой» – вы отнимаете возможность приложить усилия, шанс гордиться собой за самостоятельно решённую проблему, забираете возможность приобретения опыта, а он не продаётся и на дороге не валяется. Если коротко – «расхолаживаете» и отнимаете силы.

## **3. Приветствие. Упражнение «Какой я?»**

Ребята, предлагаю вам написать на листе бумаги от 10 до 20 ответов на вопрос «Какой Я?». После того как это сделаете, отложите на время листок – мы к нему вернёмся немного позже.

## **II. Основная часть**

### **4. Дискуссия «Портрет помогающего человека»**

А сейчас мы с вами поделимся на 4 группы, и каждой группе достанется вопрос, на который совместно нужно найти ответы. Внимание! Отвечая на вопросы, помните, что вопросы касаются не конкретных людей, а их психологических и личностных качеств.

1. Каким людям обычно хочется помогать и почему?
2. Каким людям не хочется помогать и почему?
3. Каких людей хотелось бы просить о помощи и почему?
4. Каких людей не хотелось бы просить о помощи и почему?

Ребята представляют свои ответы группами. Ведущий приглашает одного помощника, записать качества, называемые группами на доске, рядом с соответствующей цифрой задания.

### **5. Рефлексия «Мои качества и качества помогающего»**

А теперь, предлагаю вам сравнить свои качества, которые вы писали на листе во время первого упражнения с теми качествами, которые мы выделили в ходе работы команд. Подчеркните в своём листочке те свои качества, которые совпадают с записанными на доске под цифрами 1 и 3.

Назовите, какие качества вы подчеркнули. *Ведущий обращается к разным учащимся, стараясь охватить опросом всех. Если кто-либо из учащихся затрудняется с ответом, то рекомендуется обратиться к остальным участникам с вопросом: «Какие качества есть у Пети, что ему хочется помочь, если попросит, или самим обратиться к нему за помощью?».*

#### **6. Упражнение «Формат обращения за помощью»**

Чтобы нам с вами легче было бы попасть в квадратик под номером 1, в разряд людей, которым хочется помогать, рекомендуется соблюдать определенный формат обращения:

1. В чём вопрос? Суть проблемы, что вас волнует.
2. Причины? Что создаёт эту проблему, все относящиеся к делу обстоятельства
3. Пути решения. Ваше видение, что требуется для исправления ситуации, что нужно сделать.
4. Что надо от другого человека? Конкретные просьбы, что вы ожидаете лично от того, к кому за помощью обращаетесь.
5. Что вы готовы взять на себя? В чем может быть ваш вклад?

Предлагаю вам потренироваться составлять просьбу с учётом этих правил. Каждая команда получает свой вариант ситуации. Через 5 минут один представитель вашей команды (не зачитывая своего листка) продемонстрирует одно обращение за помощью к другой команде.

- Вчера твои родители уехали на две недели к бабушке на дачу, оставив тебя дома «за главного». Ты поливаешь цветы, убираешь в квартире и кормишь кота. Но сегодня тебе сообщили, что через неделю ваш класс идёт в поход на три дня. Тебе бы очень хотелось пойти с классом, но тебе нужно попросить кого-нибудь из знакомых позаботиться о коте в эти три дня, пока ты не вернёшься из похода.

- На последней проверочной работе по алгебре ты получил не самые лучшие оценки, и классный руководитель после родительского собрания порекомендовала твоим родителям с тобой отдельно позаниматься, чтобы «подтянуть» этот предмет. Твои родители не очень рады этой информации, а тебе хочется, чтобы они верили в твой успех. Кого в этой ситуации ты мог бы попросить о помощи и как?
- На прошлой неделе ты переехал жить в новую квартиру. Ты очень рад. Но вместе с радостью, пришли и «ремонтные хлопоты» и большие денежные затраты. Тебе бы хотелось попросить товарищей помочь с переносом не очень тяжелой мебели из твоей предыдущей квартиры.

- В школе тебе постоянно делают замечания по поводу того, что ты опаздываешь на уроки. Тебя это смущает, и ты чувствуешь, что это вошло у тебя в привычку. Ты бы хотел как-то разрешить эту ситуацию. К кому ты мог бы обратиться за помощью и как?

*Ведущему важно в момент демонстрации командами просьб обращать внимание на стиль обращения – личное к человеку, по имени или «в воздух»; чёткость описания проблемы и ситуации; наличие конкретной просьбы – «помоги, пожалуйста», её вежливость; благодарность в конце разговора и прочее, с учётом пунктов плана. Можно спросить того, к кому обращена просьба, насколько ему приятно безличное обращение, хочется ли помогать и, что бы могло более расположить его к просящему? Можно спросить группу, к которой адресована просьба, всё ли они поняли из этого обращения. В случае неполного описания, рекомендуется показать ситуацию на слайде или зачитать вслух с листочка-задания.*

*Если какая-то группа откажет в просьбе, обязательно используйте эту ситуацию для обсуждения (чаще отказывают в просьбе будить утром – последняя ситуация). «Тебе отказали. Что ты сейчас чувствуешь?»; «Как реагировать, если вам отказали?»; «Как ты думаешь, после того как ты отказал, обратятся ли к тебе ещё раз за помощью? Почему? Как считают другие?»; «Имеет ли право человек отказывать, когда к нему обращаются с просьбой? Есть ли у вас право отказать?».*

*Бывает, нам отказывают в помощи, даже если мы попросили «правильно». Всё дело может быть в том, что человеку просто не подходит эта просьба. Вы и сами, наверняка сталкивались с такими просьбами в свой адрес. И не значит, что вы относитесь плохо к человеку, либо к его чувствам. Просто эта просьба вам не подходит. В любом случае, у каждого человека есть право на отказ. Если отказываете вы сами, то как это стоит сделать? - объяснить причину, извиниться, проявить заинтересованность: посоветовать человека, который сможет помочь, найти другой способ решения проблемы.*

### **III. Заключительная часть**

И в заключении хочется упомянуть о **правиле «24 часов»**, которым пользуются психологи: если вы не уверены, не стоит отвечать на предложение сразу ни отказом, ни согласием. Пусть у вас будут сутки на размышление. Именно за такой промежуток времени психологи назначают, либо отменяют встречи с клиентами, чтобы соблюдать психологические правила.

Например: *спасибо, что своей просьбой ты оказал мне доверие. Мне нужно подумать, удастся ли мне помочь тебе в решении твоего вопроса. Завтра, примерно в это же время, я готов сообщить тебе об этом.*

**Рефлексия:**

- Что было полезно?
- Что удивило или запомнилось?

**Список источников:**

1. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. – М., Издательский центр «Академия», 2001.
2. Прихожан, А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе [Текст] /А.М. Прихожан. – М.: Творческий центр «Сфера», 2000.
3. Программы профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера./Под ред. Р.В. Йорика и А.В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009
4. Самоукина, Н.В. Психология оптимизма [Текст]: учебное пособие / Н.В. Самоукина – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. – ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013.

# РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКА К СЕБЕ И К МИРУ КАК ФАКТОРА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

КОТОВА С.А., педагог-психолог

---

*В статье отображена связь между деструктивным поведением подростков и усвоенными в родительской семье глубинными установками по отношению к себе и миру. Рассматривается понятие жизнестойкости у подростков, его характерные составляющие, а также феномен выученной беспомощности и причины его формирования. Резюмированы ключевые моменты, на которые родителям стоит обращать внимание для развития позитивного отношения ребенка к себе и миру как базового фактора его жизнестойкости.*

*Предложен вариант интерактивного родительского собрания, направленного на повышение компетентности и осознанности родителей в данной теме, развитие у них навыков гибкого, рационально-оптимистичного мышления, что представляется полезным как для самих родителей, так и через создание семейной атмосферы для их подрастающих детей.*

***Ключевые слова:** деструктивное поведение, позитивная профилактика, жизнестойкость, «образ Я», выученная беспомощность, жизненные позиции по Э.Берну, семейная атмосфера, навыки преодоления жизненных трудностей, поддержка подростка, формирование позитивного отношения к себе и к миру.*

Профилактика деструктивного поведения детей и подростков – одна из актуальных проблем нашего общества и предмет неугасающей полемики педагогов, психологов, социальных работников, общественности в целом.

К деструктивному поведению относятся (по Ю.А.Клейберу):

**1. Антисоциальное поведение**, резко противоречащее нравственным и правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей (любые действия или бездействия людей, запрещенные законодательством).

**2. Асоциальное поведение**, нарушающее морально-нравственные нормы, межличностные связи и отношения (агрессия, насилие, хамство, бродяжничество и пр.).

**3. Аутодеструктивное поведение**, угрожающее целостности самой личности и, как итог – приводящее к ее распаду (суицид, злоупотребление психоактивными веществами, расстройства пищевого поведения, фанатизм).

Как известно, современная концепция профилактической работы предполагает не столько борьбу с негативными явлениями, сколько содействие распространению в школьной среде позитивных альтернатив – здорового образа жизни, вовлеченности детей в социально-значимую творческую

деятельность. Но все эти замечательные задачи трудно решаемы, когда ребенок или подросток апатичен, ни в кого и ни во что не верит, быстро теряет интерес к любому занятию, озлобляется или замыкается при малейших неудачах.

Несмотря на существенно выросший уровень комфорта и вхождение в жизнь высоких технологий, человек, и тем более подросток, в современном мире не стал чувствовать себя более счастливым и защищенным. В психологическом плане скорее наоборот, ритм жизни современного общества – как никогда ранее стрессогенный, а в некоторых случаях экстремальный.

Это обусловлено многими факторами, среди которых – глобальные социально-экономические проблемы, проблемы социального неравенства, огромное количество факторов неопределенности, в том числе связанных с пандемией. Всё это сказывается на психологическом благополучии человека.

Подростки особенно остро переживают кризисные условия в обществе. Именно в подростковом возрасте активно формируется отношение ребенка к себе, к миру, к окружающим людям. В возрасте с 11 до 15 лет у детей повышен интерес к социальным проблемам, закладываются жизненные установки и ценности, взгляд на окружающую реальность. При этом у подростков еще недостаточно развито умение контролировать собственное поведение; они импульсивны, восприимчивы к оценкам и мнениям других, склонны к сильным аффектам в трудной или конфликтной ситуации.

Негативный эмоциональный опыт (обида, стыд, унижение, предательство, одиночество, отверженность) расшатывает и без того хрупкое ощущение – «Я» подростка. Когда внутренние опоры не сформированы, а внешней поддержки не хватает, подросток бессознательно хватается за любую возможность вернуть себе ощущение «Я есть!», часто неадекватным, деструктивным способом. Когда болезненных эмоций много и они труднопереносимы, выход для них находится в агрессии или самоагрессии (в зависимости от темперамента, типа нервной системы, окружения и стиля воспитания ребенка).

Таким образом, тот или иной вид деструктивного поведения – это всегда проявление дезадаптации ребенка, негативный сценарий срабатывания защитных механизмов психики в ответ на фрустрацию важнейших потребностей, удовлетворить которые для ребенка оказывается невозможным.

Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные внешние условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название «жизнестойкость». И сегодня её наличие для подрастающего человека как никогда жизненно важно.

Впервые этот термин появился в 80-х годах XX века, когда было введено понятие «hardiness» («выносливость», «стойкость», «крепость»). Авторы – американские психологи С.Мадди и С.Кобейс – рассматривали «hardiness» как систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию.

Феномен привлёк внимание многих исследователей, в том числе выдающегося отечественного психолога Д.А.Леонтьева. Понятие «hardiness» он перевёл на русский как жизнестойкость. Противоположностью служит «неустойчивость», то есть непредсказуемость и беспорядочность поведения и настроения, либо вовсе его опасность для окружающих.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время перемен или периодов неопределённости) ищут поддержку у близких и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, что они не только риск и угроза благополучию, но и возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни. Именно такое позитивное отношение к себе и жизни делает возможным раскрытие личностных ресурсов человека и конструктивные шаги к разрешению всевозможных проблем.

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, и значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму.

Сензитивным (чувствительным) периодом для развития компонентов жизнестойкости является детство и подростковый возраст, а решающим фактором здесь выступают детско-родительские отношения.

Психологи, исследовавшие **феномен жизнестойкости у подростков**, выделили черты, которыми отличаются такие дети:

1. Они легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в словах и поступках других людей.
2. Они хорошо переключаются от одного занятия к другому.
3. К окружающим относятся изначально с любопытством или симпатией. У них имеются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, а также несколько устойчивых дружеских отношений со сверстниками. Малое количество друзей способствует более качественному уровню общения, поддерживает их чувство безопасности и защищённости.
4. Они активны, инициативны, признают свою долю ответственности за происходящее с ними.

5. Им нравится в других и в себе чувство юмора, позволяющее даже в негативе видеть комичное.

6. Они уверены в себе, не избегают соперничества, воспринимают его как увлекательную игру. Непредвиденные ситуации не выбивают их из колеи, трудности подзадоривают и мобилизуют.

7. Они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под влияние; пытаются договариваться, отстаивать свою позицию в спорах, защищать себя в конфликтах.

8. Они с удовольствием демонстрируют окружающим свои успехи и способности. Успех доставляет им радость.

9. Они склонны объяснять свои неудачи недостаточным временем для подготовки или другими внешними обстоятельствами, а удачи – своими способностями и правильной «тактикой».

Если проанализировать это, нетрудно заметить, что практически все характерные черты подростков, обладающих жизнестойкостью, произрастают из одного источника, который можно сформулировать как позитивное отношение к себе и миру.

Еще Э.Берн в своей теории жизненных сценариев говорил о важности представлений о себе и окружающем мире, которые формируются у ребенка с детства в контакте с родителями. В его классификации есть 4 варианта таких жизненных позиций. Между ними, люди, конечно, перемещаются в различных жизненных ситуациях, но у каждого есть свой «любимый» квадрат, который определяет жизненный сценарий:

Я – Ты –	Я + Ты –
Я – Ты +	Я + Ты +

1) «Я плохой, все плохие» – такая жизненная позиция ведет к тотальному недоверию, невозможности строить отношения с людьми, мстительности, агрессивности, жестокости.

2) «Я плохой, все хорошие» – ведет к излишней самокритике, тревоге, унынию и апатии, внушаемости и зависимостям.

3) «Я хороший, все плохие» – ведет к нездоровому чувству превосходства над другими, нарциссизму, конфликтности и нарушению границ других людей.

4) «Я хороший, все хорошие» – наиболее гармоничная жизненная позиция, которая дает прочное ощущение собственной ценности и ценности

других людей, обеспечивает жизненную энергию, высокую мотивацию достижений, гибкость и устойчивость к стрессам, способствует устойчивым межличностным отношениям.

Роль родителей в формировании позитивного отношения детей к себе и к миру трудно переоценить. Давно известно, что на нас влияют не события, а наше отношение к этим событиям. А основа этих отношений – базовое доверие к миру – закладывается в ребенке в первые месяцы жизни в условиях материнской заботы, чуткого удовлетворения потребностей малыша. Можно сказать, что в детстве мы познаем этот мир через отношение к нему мамы – из ее реакций, интонаций, голоса, мимики. Но если в раннем детстве быть ласковым и радостным с малышом большинству родителей кажется естественным, то по мере роста и взросления ребенка родительское поле радости кардинально уменьшается под натиском все новых требований, долженствований, недовольств и тревог. Родители, погруженные в водоворот забот, раздраженные, постоянно жалующиеся на жизнь, всех и вся обвиняющие, часто не осознают, какое негативное влияние это оказывает на их детей.

Отношение родителей к людям и жизни вообще важно для ребенка любого возраста. Даже, когда кажется, что подросток уже вышел из-под родительского влияния, он чутко воспринимает все оттенки нашего отношения – будь то неприятности на работе, ссора с соседом или любая другая «обычная» житейская трудность. Как мама и папа реагируют? Как справляются с гневом? Как поступают в ситуации сложного морального выбора? Как преодолевают лень или плохое настроение? Эти вопросы очень важны для подростка, они про то, как жить, чтобы выжить в сложном мире и, по возможности, быть счастливым.

Бесценный дар родителя своему ребенку – передать ему всю силу веры в него, принятия себя и других, привить любовь к жизни, научить поддерживать себя, справляться с деструктивными эмоциями и преодолевать жизненные трудности.

Воспитание жизнестойкости – непростая задача, но она становится легче, если начинать с прочного фундамента – формирования в детях и подростках позитивного отношения к себе и миру. Это «внутренний компас» в штормах современной жизни, когда так важно не «сломаться», не потерять веру в себя, в людей, в жизнь, которая не всегда ласкова, но при этом удивительна и бесценна.

Каждый родитель должен задуматься, как он может внести свой вклад в создание благоприятной семейной среды и формирование позитивного отношения ребенка к себе и к миру. Вот некоторые идеи, которые важно передавать детям и подросткам и в словах, и в повседневных делах:

1. Время от времени у всех бывает трудное или несчастливое время. Это нормальная часть жизни.

2. Все станет лучше, хотя иногда на это может потребоваться немного больше времени, чем нам хотелось бы.

3. Возьми на себя ответственность за то, что ты сделал или не сделал. Но не обвиняйте себя слишком сильно. Если ты понял, что именно в следующий раз нужно сделать иначе – твоя вина выполнила свою роль, отпусти ее. Усвоил урок – иди дальше.

4. Ты почувствуешь себя лучше и обязательно придумаешь, что можно сделать, если поговоришь с кем-то, кому доверяешь, о том, что беспокоит.

5. Никто не идеален. Мы все ошибаемся. Мы все узнаем, что есть некоторые вещи, которые мы не можем сделать так хорошо, как хотелось бы.

6. Если ты можешь найти что-то позитивное или смешное в сложной ситуации, это может помочь лучше справиться с ситуацией.

7. Разочарования сильны тогда, когда мы ожидаем чего-то идеального, нереалистичного. Но ведь никто не обязан соответствовать нашим ожиданиям. Принимать с благодарностью все, что имеешь, и радоваться простым вещам – вот секрет счастливых людей.

Мы не можем защитить наших детей от всех проблем, не можем разрешить глобальные противоречия современного мира. Но мы можем помочь им стать жизнелюбивее и устойчивее, заботясь о гигиене наших собственных эмоций и поддерживая теплую и жизнеутверждающую атмосферу в семье.

Если ребенок растет в атмосфере доброжелательности, доверия, радости, юмора, творчества, поддержки и взаимопомощи, если на примере своих родителей видит, что трудности преодолимы, стоит только не опускать руки, делать шаги и уметь дружить, базис жизнестойкости в нем заложен. А остальное, как говорится, делает жизнь: на основе позитивных установок подросток будет строить свое поведение в различных жизненных ситуациях, реагировать на проблемы, ошибки и разочарования, искать возможности и ресурсы, наращивать при этом свой уникальный опыт и свою личную жизнестойкость.

Предлагаемое родительское собрание призвано донести до родителей важность вклада семьи в формирование жизнестойкости детей; настроить

родителей на более осознанный подход к семейной атмосфере; познакомить с простыми техниками развития позитивного реализма как здорового стиля мышления, который родители могут передать своим детям. Собрание может быть использовано как элемент общей и первичной профилактики всех видов деструктивного поведения.

### **Интерактивное родительское собрание для параллели 8 классов «Воспитание у подростка позитивного отношения к себе и миру»**

**Цель:** повысить компетентность родителей в вопросах формирования позитивного отношения подростков себе и миру.

**Задачи:**

- создание условий для понимания родителями важности поддержания позитивного отношения ребенка к себе и миру для профилактики всех видов деструктивного поведения;

- знакомство родителей с практическими рекомендациями для воспитания позитивного отношения подростка к себе и миру.

**Участники:** родители обучающихся 8 классов, классные руководители.

**Оборудование:** проектор, презентация, фрагмент фильма «Полианна» (игра «Умей радоваться»: <https://www.youtube.com/watch?v=4AU7tBIbWIk>).

**Время:** 60 мин.

**Формы работы:** беседа с элементами фронтальной дискуссии и синемалогии, практические упражнения в когнитивно-поведенческом подходе.

**Примечание:** в рамках собрания возможно представление родителям результатов реализации в образовательном учреждении соответствующей психолого-педагогической программы. В этом случае отчет по итогам реализации программы и\или анализ итогов диагностики детей проводится после п.2 собрания (*п.3 в план включен ознакомительно - курсивом*).

## Учебно-тематический план

	Содержание	Форма реализации	Время
I. Вводная часть			
1	Вступительное слово ведущего	Приветствие, представление ведущего, регламент встречи. Актуальность темы.	3 мин
II. Основная часть			
2	Актуализация знаний родителей о психологических особенностях подросткового возраста	Психологические особенности подросткового возраста. Негативизм у подростков: причины и риски. Разрушительные и созидательные мысли как показатель негативного или позитивного отношения к себе и миру.	10 мин
3	<i>Ознакомление с результатами диагностики школьников</i>	<i>Полученные данные, тенденции, выводы. Слабые места и ресурсы формирования у подростков позитивного отношения к себе и миру.</i>	
4	Знакомство с понятием выученной беспомощности	Краткая история открытия феномена выученной беспомощности. Причины формирования. Последствия.	10 мин
5	Практикум. Часть 1. Исследуем свой стиль мышления.	Упражнение: прояснение цепочки «Неприятность-Убеждение-Последствия». 1) демонстрационный пример для родителей 2) родители (желающие из зала) озвучивают свою цепочку 3) родители озвучивают цепочку из роли подростка.	10 мин
6	Осознание ресурса, который дает позитивное мышление	Мы не властны изменить мир, но свой стиль мышления мы можем менять. Это источник жизнестойкости, который родители передают своему ребенку.	5 мин
7	Практикум. Часть 2. Учимся мыслить позитивно.	Упражнение: восстановление цепочки «Неприятность-Убеждение-Последствия». Родители достраивают свою цепочку исходя из желаемых последствий родители достраивают цепочку из роли подростка	10 мин

8	Рекомендации родителям по поддержанию атмосферы жизнелюбия в семье и формированию у подростка позитивного самоотношения и мировосприятия	Влияние родителей на отношение подростка к себе и миру. Как поддерживать подростка: рекомендации. Поддерживающие фразы для подростка в трудной ситуации.	10 мин
III. Заключительная часть			
9	Полезные ресурсы	Куда обращаться за помощью и информацией.	2 мин
Итого			60 мин

### Ход проведения.

#### I. Вводная часть

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли. Значит, вы действительно хотите помочь своим детям гармонично развиваться, идти по жизни уверенно и радостно.

Наверное, этого хочет каждый родитель. Но не всегда удается. При том, что современные подростки живут в более комфортной материальной среде, чем прошлые поколения, психологические проблемы «трудного возраста» остаются, а в некоторых аспектах существенно обостряются в сегодняшней реальности.

Перегруженность информацией, дефицит живого общения, размытость ценностей, влияние СМИ и интернет-ресурсов, порой разрушительны для психики ребенка – все это усложняет жизнь подростков и тревожит родителей. Не каждый подросток достаточно психологически устойчив, чтобы справиться с этим. Неутешительной остается статистика по суицидальному поведению несовершеннолетних. Различные формы саморазрушающего поведения – порезы, расстройства пищевого поведения, употребление психоактивных веществ – во многом также основаны на отсутствии у ребенка внутренней опоры, негативном отношении к себе и миру.

В современной психологии есть понятие жизнестойкость. Это наша способность противостоять стрессам, жизненным трудностям. В современной модели профилактики акцент делается не на запугивание ребенка вредом того или иного нежелательного поведения, а на формирование устойчивости к негативным влияниям, укрепление внутренних ресурсов, поддержание психологического благополучия в целом. Не бороться с болезнью, а наращивать здоровье – вот наиболее эффективный путь, особенно когда мы

говорим о подростках. Необходимы серьезные совместные усилия педагогов, психологов и родителей по укреплению психологической жизнестойкости детей, созданию условий для формирования у них позитивного отношения к себе и миру.

Задачи, которые в этой связи выделяют:

- Помогать укреплению позитивной Я-концепции подростков и развитию навыков преодоления трудностей.
- Поддерживать позитивное отношение подростков к себе через формирование жизненной перспективы и профориентацию.
- Содействовать созданию жизнеутверждающей атмосферы в школе, формировать позитивное отношение подростков к школе как наиболее близкой для них части окружающего мира.

Как показывают исследования, родители порой не могут распознать отклонения в самооценке ребенка, его эмоциональном мире. Связано это с тем, что для подросткового возраста характерны трудности взаимопонимания с родителями, ведь детской непосредственности и открытости уже нет, и реакции подростка бывают непонятны взрослым.

## **II. Основная часть**

Что же происходит в подростковом возрасте?

- физиологические изменения в организме подростка; гормональные перепады, влияющие на эмоциональный фон;
- ведущей потребностью становится потребность в самоутверждении через свое положение в группе сверстников;
- критичное отношение к взрослым;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

Подростки эмоционально уязвимы, потому что:

- нет четких жизненных целей и ценностей;
- не знают, как реализовать свои потребности, желания, пытаются делать это импульсивно;
- мало жизненного опыта и навыков, чтобы справляться с трудностями;
- очень значимо признание сверстников, а заслужить его нелегко;
- бескомпромиссны, категоричны в суждениях;
- часто стыдятся своих чувств, скрывают их от родителей, чтобы не провоцировать осуждение и насмешки.

**Негативизм подростка** (негативное отношение к себе и окружающему миру) становится почвой для тех явлений, о которых мы уже частично упоминали: снижение учебной мотивации, апатия, депрессия, агрессия,

саморазрушающее поведение (пищевое, самоповреждающее, суицидальное), высокий риск развития зависимостей.

Практически всегда за проблемным поведением подростка лежит слой глубоко скрытых и чрезвычайно для него болезненных, разрушительных мыслей, суть которых «Я плохой. Мир плохой». И наоборот, подросток способен справиться с любыми жизненными невзгодами, когда он умеет думать созидательно: «У меня многое получается, от меня многое зависит, я не один, я учусь на своих ошибках, впереди много хорошего, жить интересно». Уважаемые родители, какой образ мыслей вы хотели бы видеть у ваших дочерей и сыновей?

Мы подошли главному вопросу – как научить ребенка, подростка созидательному стилю суждений о себе и мире, как воспитать в нем внутреннюю устойчивость?

Огромную роль в этом играет семья, то **отношение к миру, к жизни, к людям, которое транслируют ребенку его родители**. И хотя подросток критичен к нравоучениям родителей, он чутко улавливает их истинные эмоции и отношения к происходящему вокруг, слышит их высказывания, видит реакции на события, в том числе и на свои собственные проблемы. Фальшь подростки не прощают, поэтому бессмысленно и даже вредно «проповедовать» подростку то, во что вы сами не верите, чего не придерживаетесь в своей собственной жизни.

К сожалению, большая доля подростков воспринимает школу как бесполезную и тяжелую нагрузку. Если вы понимаете, что у вашего ребенка именно так, подумайте, влияет ли на это отношение ребенка только объективная ситуация, или в этом отношении есть и другие, субъективные факторы? Как вы сами относитесь к учебе, к школе? Обесцениваете ли вы при подростке школу, учителей? Известно, что в семьях, где родители сами видят смысл учебы, у подростков гораздо меньше проблем с учебной мотивацией.

*Можно предложить родителям мозговой мини-штурм: «Зачем учиться в школе?» Возможные ответы: «Чтобы прокачивать мозг и развивать способности; чтобы шире были возможности выбора будущей профессии; чтобы учиться жить среди людей, налаживать общение, сотрудничать; чтобы сформировались навыки самоорганизации и преодоления трудностей – важные жизненные навыки».*

Итак, в ваших силах, уважаемые родители, помогать сыну или дочери связывать обучение в школе с жизненными задачами и его будущим.

Как вы думаете, какой еще фактор влияет на отношение подростков к школе? (*предположения родителей из зала*).

Согласно опросам, для большинства ребят **ресурсом, источником позитивного отношения к школе** является любимый учитель и увлеченность любимым предметом. Таким образом, если вы помогаете подростку увидеть в учителе интересную личность, наладить отношения, если поддерживаете увлеченность каким-то предметом, все это помогает подростку позитивнее относиться к школе и к жизни в целом.

Ну а сейчас давайте поговорим о тех случаях, когда что-то не ладится, не складываются у подростка отношения в классе, не идет учеба. Он становится унылым, болезненно реагирует на малейшую критику, замыкается в себе. Это может говорить о склонности вашего ребенка к формированию так называемого **феномена выученной беспомощности**.

Его случайно открыл и затем серьезно изучал американский психолог Мартин Селигман в 60-х годах XX века. Сначала в опытах над животными выяснилось, что при многократном повторении неотвратимого негативного исхода (собаки получали разряд тока при звуке колокольчика) животные «отучаются» бороться за жизнь. Собаки не пытались спастись, когда у них появлялась такая возможность – клетки окрыли, но они пассивно лежали и скулили в ожидании нового удара. Более того, в ходе исследований у собак появлялись признаки клинической депрессии. А позже выяснилось, что собаки с выученной беспомощностью воспитывали это свойство и в своих щенках.

В 70-х годах учёные экспериментально доказали существование феномена выученной беспомощности у людей. Человек привыкает к своей позиции жертвы, не пытается что-то менять вокруг себя или в себе самом, перекладывает всю ответственность за свою жизнь на других – близких, окружение, государство и т.д.

Что запускает развитие этого феномена у подростка? Повторяющиеся неудачи, «бесполезность усилий», отсутствие поддержки (и тем более, жестокость) со стороны родителей приводят ребенка к убеждению, что «все равно ничего не получится, нечего и пытаться». Подростки теряют мотивацию учиться, их ничто не интересует и не радует. Апатия сковывает мышление и замораживает эмоции. Выученная беспомощность лежит в основе клинических депрессий. При неблагоприятном стечении обстоятельств такой подросток теряет ощущение ценности жизни, он легко может быть использован кем-то, кто манипулирует сознанием, что усиливает риски.

Ключевую роль в формировании у ребенка жизнестойкости, позитивного отношения к себе и миру играет семья. Все начинается с детства, с атмосферы в семье, с того отношения к себе, к людям, к жизни, которое демонстрируют родители. Как они сами реагируют на трудности и неудачи, возникающие на жизненном пути? Кто-то думает: «Все как обычно. Беспросветно и безнадежно». А кто-то: «Это неприятно, но черная полоса пройдет, жизнь на этом не заканчивается».

В книге «Как научиться оптимизму» Мартин Селигман научно обосновывает и поясняет на многочисленных примерах, как стиль нашего мышления определяет наш успех и наше здоровье.

Давайте разберем это на примере небольшого **упражнения**.

Когда с нами случается неприятность, мы автоматически начинаем размышлять о ней. Убеждения, лежащие в основе этих размышлений, настолько привычны, что мы не отдаем себе отчета в них, пока не сосредоточим на этом свое внимание. Именно наши убеждения определяют наши чувства и последствия, к которым мы придем – опустим мы руки или сохраним нормальное самочувствие и будем действовать конструктивно. Таким образом, в цепочке «Неприятность – Убеждение – Последствия», среднее звено нами не осознается, и сейчас мы попробуем его увидеть.

Разберем сначала **пример**, понятный для взрослых, связанный с работой. Предположим, у вас неприятность: «Мой отдел отстает от графика и начальство недоволено». В связи с этим у вас есть определенные эмоции-последствия: «Я злюсь, приношу раздражение домой и ору на сына». Вы можете спросить себя: «Какая мысль крутится у меня в голове? Какое убеждение движет мной сейчас, когда я так сильно злюсь?» Например, это может быть мысль: «Мой подчиненные – тупицы». За этим, если пойти глубже, лежит убеждение «Все плохие», с которым действительно очень тяжело жить.

Давайте попробуем попрактиковаться на **примере переживаний, знакомых многим родителям**.

Неприятность: «Мой сын запустил математику и отказывается исправлять двойки». Вопрос: «Какое последствие наиболее реально для вас?» Пожалуйста, поделитесь, какие эмоции будут у вас? *(1-2 желающих из зала отвечают)*. Спасибо, а теперь скажите: что вы *подумали* в тот момент, когда вас захлестнуло это чувство? *(при необходимости подсказать возможное убеждение, см. табл.1)*

Таблица 1

<b>Мысли, убеждения</b>	<b>Последствия (чувство, названное родителем)</b>
Всегда одно и то же! Он неисправимый лентяй!	Раздражение
Мой сын не должен так себя вести! Он должен соответствовать моим ожиданиям!	Гнев, ярость
Я не могу с ним справиться. Я плохая мать.	Стыд, вина
Ему никогда не сдать экзамены. Будущее ужасно.	Тревога, страх
Происходит что-то, чего я пока не понимаю. Надо уделить внимание сыну. Все решаемо.	Озабоченность, небольшое огорчение, удивление

Как вы думаете, если бы вместо мысли «Всегда оно и то же! Он неисправимый лентяй!», вы бы подумали: «Похоже, у сына неудачный период. Это бывает, справимся», – чувствовали бы вы когда-то раздражение, о котором говорили изначально? *(Скорее всего, нет, или оно было бы гораздо меньше).* Спасибо за вашу активность!

А теперь давайте сделаем то же, представив себя **на месте подростка**. Вы ведь знаете, как обычно реагируют на подобные неприятности ваши дети. Попробуем понять логику их эмоций. Неприятность: «Я запустил математику и не представляю, как исправлять двойки». Какое последствие наиболее реально для вашего ребенка (эмоции и поведение)? Какое *убеждение* могло привести его к таким эмоциям? *(родители озвучивают).*

Итак, мы видим, что наши эмоции (и способы совпадения с неприятностью) основаны на том, **КАК** мы привыкли мыслить. У каждого свой стиль объяснений – привычный способ мышления, который мы усвоили на протяжении детства и юности, отражающий наше видение мира и своего места в нем. Те, кто видят мир враждебным, а себя бессильными, находятся на полюсе пессимизма. Те, кто видят мир прекрасным, а себя значимым в нем – на полюсе оптимизма. Помните известную фразу про то, что один и тот же стакан для пессимиста наполовину пуст, а для оптимиста наполовину полон? Очень важно находить для себя честное, но помогающее жить равновесие. Да, мир сложен, этим он и восхитителен. Да, жизнь испытывает нас, но без этого мы не узнали бы, что умеем быть сильными. «Не важно, наполовину пуст стакан, или наполовину полон, главное – что у вас есть вода».

Итак, есть два источника негатива и депрессий. Первый – сами неблагоприятные события, и второй – наш **пессимистичный стиль мышления**. И если на первый мы не всегда можем влиять, то второй **находится в зоне нашего личного выбора**, хотя и требует наших осознанных

усилий. Позитивное отношение к жизни – это бесценный дар, который могут передать детям родители. (Фрагмент фильма «Полианна»).

Заметьте, родителей у девочки уже нет, но то, что они успели дать ей в детстве сделало ее настолько жизнелюбивой, что эта позитивная энергия даже меняет жизнь окружающих ее людей. Полианне предстоит тяжелое испытание, и как она преодолет его, вы сможете узнать, посмотрев фильм вместе с вашими детьми.

Предлагаю вам **продолжить наш практикум** и попробовать на себе, как это – мыслить более позитивно. Для чистоты эксперимента возьмем ту же самую ситуацию, сначала с **точки зрения родителей**. Те сильные неприятные чувства, о которых вы говорили в первом упражнении (*ярость, раздражение или вина*), помогают ли они нам реально решать проблему, осознанно и конструктивно влиять на ситуацию? (*Нет, скорее мешают*).

Тогда

1) какое последствие (ваше чувство и действие) вы бы предпочли в данной ситуации? (*Я немного огорчен, но владею собой. Я найду время для конструктивного разговора с сыном*).

2) Какое ваше убеждение помогло бы привести к таким последствиям? (*Есть какая-то причина, возможно, сыну нужна помощь. Это бывает. Сын справится*).

А теперь попробуем построить цепочку **из роли подростка**.

1) Какое последствие (чувство и действие) подростка вы бы хотели видеть в данной ситуации? (*Озабоченность, желание исправить ситуацию, действия в этом направлении*)

2) Какое его убеждение могло бы привести к этому?

(*Родители предлагают разные варианты убеждений, ведущий проверяет вместе с ними, приведет ли такая мысль к желаемым последствиям, примерные варианты см. в табл.2*)

Таблица 2

<b>Мысли, убеждения</b>	<b>Последствия (чувства)</b>
Я был не прав, вспылил. Но обычно я умею общаться с людьми. М.И. строгий, но хороший учитель.	Сожаление, желание извиниться и исправить оценки.
Я справлюсь, просто надо спланировать и делать!	Сосредоточенность, энергия, желание действовать.
Мне трудно дается. Но родители меня поймут и помогут. Надо поговорить.	Огорчение, надежда. Открытость к диалогу, желание заниматься с репетитором.
Да, мне не стоило прогуливать уроки. Учту	Сожаление. Ответственность. Желание

Итак, я надеюсь, вам удалось почувствовать, что, **осознавая свои установки и меняя их, мы можем влиять на наши эмоции и реальную возможность конструктивно действовать.** Переформулирование мешающих, иррациональных установок это навык, который тренируется! Этому навыку легче обучиться с психологом, но многое зависит от вас и вашего намерения. Даже если вот так, в повседневной жизни, вы будете «отлавливать» и переформулировать свои негативные мысли, вы увидите, насколько легче вы справляетесь с невзгодами, лучше чувствуете себя и радостнее живете. А ваши подростки смогут перенять от вас эти важнейшие навыки.

Резюмируя нашу встречу, хотелось бы дать **рекомендации**, которые помогут поддерживать психологическое благополучие ваших детей и укреплять их жизнестойкость.

**Как правильно поддерживать подростка?** Ведь с одной стороны, он должен чувствовать опору в родителях, а с другой стороны не оставаться инфантильным, становиться все более самостоятельным и жизнестойким?

Подросток понимает, что родители его любят, не тогда, когда ему говорят «Хороший мальчик!» (как в детстве), и даже не тогда, когда покупают очередной гаджет. Материальный достаток не обеспечивает подростку психологическое благополучие, а иногда даже провоцирует проблемы.

Подросток чувствует, что родители его любят, когда они понимают его чувства и потребности, уважают его личные границы, умеют выслушать без обвинений и ярлыков, когда искренни в общении и всегда готовы поддержать.

Что важно в свете нашей сегодняшней темы **для развития позитивного отношения подростка к себе и миру?**

- Замечать его усилия и не обесценивать результат.
- Объяснять успех его способностями и упорством.
- Объяснять неуспех недостатком старания, недостаточным временем усилий.
- Демонстрировать уважение к любым его проявлениям настойчивости, силы духа, юмора, доброго отношения к людям.
- Учить правильному отношению к ошибкам – для личностного роста ошибка дает больше, чем успех.
- Смотреть вместе фильмы о вечных ценностях, о дружбе и любви, о преодолении.
- Делится своими трудностями и показывать, что все они разрешимы.

- Не сравнивать подростка с другими. (Сравнивать с ним год назад – навыков прибавилось!)

- Учить достойно проигрывать, находить смысл в испытаниях и конструктивно решать проблемы.

- Верить в его способность справляться с трудностями.

- Не усугублять поток негатива из СМИ огульными негативными «комментариями».

- Искренне делиться своими позитивными эмоциями и убеждениями.

- Вместе праздновать достижения, поддерживать традиции семьи.

В трудной ситуации, когда вы видите, что подростку нужна поддержка, помогут ваши добрые слова:

- ✓ Ты не одинок. Я рядом с тобой.

- ✓ Возможно, я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я волнуюсь о тебе и хочу помочь.

- ✓ Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.

- ✓ Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.

- ✓ Я всегда готов тебя поддержать и помочь.

- ✓ Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.

- ✓ Если ты захочешь – я могу дать совет.

- ✓ Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе.

### **III. Заключительная часть**

Уважаемые родители, мы уверены, что ваша поддержка и ваше позитивное отношение к жизни поможет вашим детям справляться с трудностями и верить в себя, расти сильными духом и счастливыми. Я вам искренне этого желаю.

Если сложилась трудная ситуация и вы понимаете, что нужна помощь специалистов, вы всегда можете ее найти.

На завершающем слайде вы видите общероссийский телефон доверия для детей и подростков, куда может обратиться непосредственно подросток в кризисной ситуации. В Центре «Диалог» родители с детьми и подростками могут получить квалифицированную психологическую консультацию.

А также рекомендуем книги по теме, которые могут быть вам интересны и полезны.

Здоровья и радости вам и вашим детям!

### **Список источников:**

6. Мурашова Е. Дети взрослым не игрушки – М.:Самокат, 2018.

7. Самоукина, Н.В. Психология оптимизма [Текст]: учебное пособие / Н.В. Самоукина – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
8. Селигман М. "Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. – ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013
9. Фоминова А.Н. Психология школьной жизни: пути решения проблем / под ред. А.С.Обухова – М.: Национальный книжный центр, 2015.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К СЕБЕ И МИРУ

САЙДУЛИН В.В., педагог-психолог первой квалификационной категории

---

*В данном разделе представлен диагностический материал, необходимый для определения сформированности позитивного отношения к себе и к миру. Методики подобраны, ориентируясь на возрастные и социокультурные особенности учащихся, а также три теоретических составляющих – восприятия родителями «внутреннего состояния» своих детей, восприятия классным руководителем удовлетворенности школьной жизнью класса в целом и отражение ребенком двух критериев – самооотношения и удовлетворенности школьной жизнью. Исходя из основной гипотезы (сформированность позитивного отношения к себе и к миру является основной предпосылкой для формирования анти-суицидального барьера), мы предполагаем наличие и других значимых шкал, дополняющих самооотношение, для определения которых личностный опросник Пирса-Харриса, на данный момент, является наиболее подходящим.*

**Ключевые слова:** личностный опросник Пирса-Харриса, самооотношение, удовлетворенность школьной жизнью, позитивное отношение к себе и миру, анти-суицидальный барьер.

## **Описание используемых методик.**

Для учащихся были подобраны две методики – личностный опросник Пирса-Харриса в модификации А.М.Прихожан (см. приложение № 2) и анкета изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработанная А.А.Андреевым)

Для родителей был выбран опросник Пирса-Харриса в модификации А.М.Прихожан, с видоизмененной инструкцией «Постарайтесь ответить на вопросы опросника так, как считаете, ответил бы Ваш ребенок» и перенесённый в онлайн формат google-формы (см. приложение № 3)

Для педагогов была выбрана анкета удовлетворенности учащихся (разработанная А.А.Андреевым) так же с видоизмененной инструкцией «Предположите, в процентном соотношении, сколько учеников в Вашем классе, оценили следующие утверждения по степени согласия» и вариантами ответа «Согласен», «Трудно сказать», «Не согласен» (см. приложение № 4).

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12-17 лет. Авторы – Е.Пирс, Д.Харрис. Вариант дополнен контрольной шкалой – шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А.М.Прихожан.

### Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке – место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются два варианта бланков – для мальчиков и для девочек.

### Порядок проведения.

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, насколько точно понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции: 25-30 мин.

### Обработка и интерпретация результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).

2. Выявляется тенденции к социальной желательности ответов.

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. таблицу 1).

Таблица 1

### **Шкала социальной желательности**

Варианты ответов	Пункты шкалы						
	«+»	6	24	25	42	60	62
«-»	15	53	83				

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале, следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т. п.).

3. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самооотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (см. таблицу 2). Совпадение с ключом – один балл.

Таблица 2

**Ключ**

1.-	23.-	46.+	69.-
2.+	26.-	47.+	70.-
3.-	27.+	48.-	71.+
4.-	28.+	49.+	73.-
5.+	29.-	50.-	74.-
7.-	30.-	51.-	75.-
8.-	31.+	52.-	76.+
9.-	32.+	54.+	77.-
10.+	33.+	55.-	78.+
11.-	34.+	56.+	79.+
12.-	35.-	57.-	80.+
13.+	36.-	58.+	81.+
14.-	37.+	59.+	82.+
16.-	38.-	61.+	84.+
17.+	39.+	63.+	85.-
18.+	40.+	64.-	86.+
19.+	41.+	65.+	87.-
20.+	43.-	66.+	88.-
21.+	44.+	67.-	89.-
22.-	45.-	68.+	90.+

Полученный результат записывается в графе «Сб» (сырой балл).

Данные переводятся в стенайны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самооотношения, выделяется 5 уровней самооотношения – (см. таблицу 3).

Таблица 3

**Уровень самооотношения**

Количество баллов	Стенайн	Уровень
-------------------	---------	---------

0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II
52—57	5	
58—62	6	I
63—68	7	
69—75	8	III
Более 75	9	V

Стенайн записывается в графе «Ст». Уровень самооотношения — в графе «УС».

*Значение уровней самооотношения:*

I уровень – очень высокий уровень самооотношения

II. уровень – высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

III уровень – средний уровень самооотношения

IV уровень – низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения

V уровень – предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самооотношения. Группа риска.

4. Посчитываются баллы по отдельным факторам (см. таблицу 4). Совпадение с ключом – один балл. Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 4

### Результаты шкалы Пирса-Харриса

Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
<b>I. Поведение (II):</b> 13+ 14– 16– 26– 27+ 29– 38– 39+ 64– 70– 77– 85– 86+ всего <b>13</b> пунктов	<b>A/0–4 балла.</b> Подросток рассматривает свое поведение как несоответствующее требованиям взрослых. <b>Б/6–9 баллов.</b> Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению. <b>В/10–13 баллов.</b> Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых. Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям – «я веду себя плохо и очень этим доволен»). Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых.

	Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.
<p><b>II. Интеллект, положение в школе (И):</b>  5+ 10+ 18+ 19+ 23– 28+ 30– 34+ 37+ 47+ 54+ 66+ 75– 79+ 80+  всего <b>15</b> пунктов</p>	<p><b>A/0–5 баллов.</b> Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности.</p> <p><b>Б/6–10 баллов.</b> Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня.</p> <p><b>В/11–15 баллов.</b> Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности.</p> <p>Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.</p>
<p><b>III. Ситуация в школе (Ш)</b>  8– 11– 13+ 31+ 35– 50– 56+  всего <b>7</b> пунктов</p>	<p><b>A/0–2 балла.</b> Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку.</p> <p><b>Б/3–4 балла.</b> Нейтральное отношение к школе.</p> <p><b>В/5–7 баллов.</b> Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.</p>
<p><b>IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В)</b>  9– 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73– 78+ 82+ 85–  всего <b>11</b> пунктов</p>	<p><b>A/0–3 балла.</b> Низкая самооценка внешности, физических качеств.</p> <p><b>Б/4–7 баллов.</b> Средняя самооценка.</p> <p><b>В/8–11 баллов.</b> Высокая самооценка.</p> <p>Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности – фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.</p>
<p><b>V. Тревожность (Т)</b>  4+ 7+ 8+ 11+ 32– 41– 43+ 49– 55+ 84– 89+  всего <b>11</b> пунктов  Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (табл. 1)</p>	<p><b>A/0–4 балла.</b> Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности.</p> <p><b>Б/5–7 баллов.</b> Средний уровень тревожности.</p> <p><b>В/8–11 баллов.</b> Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.</p>
<p><b>VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение</b></p>	<p><b>A/0–6 баллов.</b> Низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка.</p>

<p><b>общаться</b> 1– 3– 7– 12– 17+22– 31+37+ 45– 51– 55– 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74– 76+ 78+ всего <b>19</b> пунктов</p>	<p><b>Б/7–13 баллов.</b> Средняя самооценка. <b>В/14–19 баллов.</b> Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.</p>
<p><b>VI. Счастье и удовлетворенность (У):</b> 2+ 40+ 44+ 50– 57– 59+ 67– 88– 90+ всего <b>9</b> пунктов</p>	<p><b>А/0–2 балла.</b> Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией. <b>Б/3–5 баллов.</b> Реалистичное отношение к жизненной ситуации. <b>В/6–9 баллов.</b> Полное ощущение удовлетворенности жизнью.</p>
<p><b>VII. Положение в семье (С)</b> 16– 19+ 29– 36– 43– 67– 70– 81+ всего <b>8</b> пунктов</p>	<p><b>А/0–2 балла.</b> Подросток не удовлетворен своим положением в семье <b>Б/3–5 баллов.</b> Средняя степень удовлетворенности <b>В/6–8 баллов.</b> Высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.</p>
<p><b>VIII. Уверенность в себе</b> 5+ 9– 10+ 14– 18+ 20+ 21+ 28+ 39+ 40+ 48– 52– 63+ 69– 8– 86+ 87– 90+ всего <b>18</b> пунктов</p>	<p><b>А/0–5 баллов.</b> Неуверенность в себе. <b>Б/6–15 баллов.</b> Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. <b>В/16–18 баллов.</b> Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков может свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности. В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники.</p>

### **Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью** (разработана А.А.Андреевым).

**Цель:** определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

#### **Ход проведения.**

Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

### Анкета для учащихся

1. Я иду утром в школу с радостью.	4 3 2 1 0
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.	4 3 2 1 0
3. В нашем классе хороший классный руководитель.	4 3 2 1 0
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.	4 3 2 1 0
5. У меня есть любимый учитель.	4 3 2 1 0
6. В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.	4 3 2 1 0
7. Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.	4 3 2 1 0
8. У меня есть любимые школьные предметы.	4 3 2 1 0
9. Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	4 3 2 1 0
10. На летних каникулах я скучаю по школе.	4 3 2 1 0

**Обработка результатов.** Показателем удовлетворенности учащихся школьной жизнью (У) является частное от деления, где в числителе указывается общая сумма баллов ответов всех учащихся, а в знаменателе произведение количества учащихся на общее количество ответов (10). Например, общая сумма ответов 15 учащихся составляет 420. Тогда  $420 : (15 * 10) = 2,8$ . Полученный коэффициент соотносится с интервальной шкалой (см. таблицу 5).

Таблица 5

#### Обработка результатов методики изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью

Низкий уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	<b>0–2,5</b>
Средний уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	<b>2,6–2,9</b>
Высокий уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	<b>3–4</b>

#### Список источников:

1. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М., 2007.
2. Журнал «Практика административной работы в школе», № 6, 2002

# ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ПОЗИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ СВОЕГО БУДУЩЕГО ЧЕРЕЗ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

ЛАРЮШКИНА С.С., педагог-психолог первой квалификационной категории,  
РОМАНОВА Т.М., методист высшей квалификационной категории, почётный работник  
общего образования

---

*В статье рассматриваются психолого-педагогические и методические аспекты поддержки позитивного отношения подростков к своему будущему посредством формирования жизненной перспективы и использования профориентационного ресурса. Предложен вариант профориентационного урока с элементами игры, актуализирующий роль современных тенденций в экономике, которые меняют нашу жизнь и определяют появление новых профессий в будущем.*

**Ключевые слова:** профориентация, целеполагание, временная перспектива, профессиональное и личностное самоопределение, активные познавательные формы и методы работы, тренды современной экономики, «Атлас новых профессий», профориентационная игра, ресурсы профориентации на платформах Интернета.

Современная экономическая и политическая обстановка предъявляет все более высокие требования к индивидуальным особенностям человека, принципиально изменяя характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность. Кроме того, в условиях быстро меняющейся ситуации на рынке труда, востребованность выбранной профессии быстро устаревает. Неразрешенность задачи профессионального и личностного самоопределения приводит к «уходу» молодого человека из сферы основной культуры в сферу субкультуры как среды возможной самореализации, что создает риск для успешности процесса социализации.

Недостаточная сформированность способности подростков к целеполаганию и планированию жизненной перспективы в сочетании с требованиями общества придаёт актуальность задаче развития у подростков позитивного восприятия будущего. Целеполагание составляет ядро проектирования личностью своего жизненного пути. Именно ценностный аспект определяет творческую позицию личности в отношении мира и самого себя, когда личность становится творцом своего развития и создателем уникальности и неповторимости «Я». Личностное самоопределение имеет ценностно-смысловую природу, и предполагает активное определение подростком своей позиции относительно выработанной обществом системы ценностей и смысла своего существования.

Формирование позитивного отношения к будущему определяет то, насколько человек успешно находит своё профессиональное место в соответствии с системой своих жизненных ценностей. Определённая жизненная позиция складывается через выработку внутреннего побуждения к деятельности, основанного на удовлетворении потребности подростка в профессиональном самоопределении.

Профориентация в предлагаемой статье рассматривается как мотивационно-ценностный компонент в формировании позитивного отношения к себе и к миру, способствующий профессиональному самоопределению выпускников школы в условиях современного динамичного рынка труда. Показателями мотивационно-ценностного компонента выступают формирование активной социальной позиции; высокой мотивации достижения успехов; стремления к профессиональному выбору; склонности к самопознанию и саморазвитию и другие. Они реализуются через учебно-воспитательный процесс, внеурочную или внешкольную работу с учащимися. Профессиональное самоопределение рассматривается здесь как важная часть социализации подростка.

Воспитание позитивного восприятия будущего по отношению к трудовой деятельности человека как субъекта профессионального самоопределения – многолетний процесс. Социально значимую функцию в современной системе профессиональной ориентации призваны выполнять общеобразовательные организации. Они создают условия для проведения системной, квалифицированной, комплексной профориентационной работы и предусматривают включение в основную образовательную программу общеобразовательной организации комплекса мер по профессиональной ориентации.

Для социализации детей в сфере трудовых и социально-экономических отношений используются:

- *виды деятельности*: познавательная, игровая, предметно-практическая, коммуникативная и другие;

- *формы занятий*: экскурсии на производство, встречи с представителями различных профессий, работниками и предпринимателями, формирование информационных банков, с использованием интерактивных форм, имитационных моделей, видеофильмов, социальных тренажеров, деловых игр;

- *потенциал учебных дисциплин*, например, предметной области «Технология».

Профессиональная ориентация обучающихся в организациях, реализующих образовательную деятельность, осуществляется через использование активных познавательных форм и методов работы.

- *Метод профконсультирования* – организация встречи с психологом или профконсультантом для помощи в выборе будущей профессии.

- *Метод исследования* – изучение профессионально-трудовой области и себя как потенциального участника этих отношений.

- *Метод информирования* – предъявление сведений о современных профессиях, специфике труда и производства.

- *Дни «Профи-дебют»* – организация профориентационных мероприятий на базе учреждений среднего и высшего профессионального образования. Пропаганда различных вариантов профессионального образования через мастер-классы, профессиональные пробы, рекламные видеофильмы, общение через видеоконференции с представителями вузов и колледжей.

- *Экскурсия* – путешествие с познавательной целью, в ходе которого участнику предъявляются объекты и материалы, освещающие те или иные виды профессиональной деятельности. Профориентационные экскурсии организуются на предприятия, в музеи, на тематические выставки, «Ярмарки профессий», «Дни карьеры». Опираясь на возможности современных электронных устройств, следует использовать такую форму как виртуальная экскурсия по производствам.

- *Метод презентации* – публичное представление самим обучающимся своих профессиональных планов, предпочтений, либо способностей в той или иной сфере. Это могут быть проекты, слайд и видеофильмы и т.п.

- *Предметная неделя* – проведение набора профориентационных мероприятий, организуемых в течение календарной недели. Содержательно-предметная неделя связана с каким-либо предметом или предметной областью. Например, «Математика в профессии», «Биология в профессии» и т.п.

- *Метод профессиональных проб* – кратковременное исполнение обучающимся обязанностей работника на его рабочем месте, профессиональные пробы могут реализовываться в ходе производственной практики летом, при организации детско-взрослых производств, тематических летних лагерей и т.п.

- *Конкурсы профессионального мастерства «WordSkills»* – соревнование лиц, работающих по одной специальности, с целью определить наиболее высококвалифицированного работника. Посещение таких конкурсов

даёт школьнику возможность увидеть ту или иную профессию в позитивном свете, в процессе сопереживания конкурсанту, что способствует возникновению интереса к профессии.

- *Метод моделирования* – деловая игра, в ходе которой имитируется исполнение участником обязанностей работника.

- *Олимпиады по предметам* – формы организации профессиональной ориентации, которая предусматривает участие наиболее подготовленных или способных в данной сфере школьников. Олимпиады стимулируют познавательный интерес участника к предмету, и способствуют позитивному отношению к себе.

- *Профориентационные игры* – предполагают публичную презентацию различных профориентационных занятий с целью расширить, уточнить, закрепить у школьников представления о профессиях в игровой форме.

- *Профориентационные конкурсы* – организуются для школьников на базе средних и высших профессиональных учреждений. Привлекают участников для знакомства с профессиональным учебным заведением через профессию.

В образовательном процессе профессиональная ориентация рассматривается как одна из функций современного образования, связанная с обеспечением условий для повышения уровня обоснованности осознанного выбора личностью своей будущей профессии и реализации профессиональных планов. С учетом психологических и возрастных особенностей школьников можно выделить несколько этапов содержания профориентационной работы в школе. На разных этапах сохраняется преемственность психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Исключительно важен для профориентационной работы период возраста 12-15 лет. Подростки переживают в этом возрасте глубочайшую гормональную перестройку, влияющую на все сферы жизнедеятельности организма, и существенно изменяют характер социально-психологических связей и отношений с внешней средой.

Учитывая возрастные и психологические особенности личности подростка в педагогическом сопровождении самоопределения, организаторам профориентационной работы важно особое внимание уделять дальнейшему формированию и осознанию интересов, склонностей, ценностей, связанных с продолжением обучения, определением своего места в общественной жизни.

Задачами профориентации на данном этапе является актуализация у подростков значимости профессиональной деятельности, оказание помощи в осознании ими социальных ценностей с ориентацией на позитивное отношение к будущей профессиональной деятельности; развитие у обучающихся личностного смысла выбора профессии, формирование умения соотносить собственные приоритеты с общественными.

Система профориентационной работы с обучающимися 8-9 классов должна иметь более системный характер. Большое значение должна приобретать следующая профориентационная работа в школе:

1. *Реализация программ*, направленных на сопровождение профессионального самоопределения обучающихся, элективных курсов и факультативов, таких как «Профориентация», «Твой выбор», «Деловой этикет», «Основы делового общения», «Развитие навыков конструктивного общения», «Познай себя» и т.п., которые позволяют обучающимся:

- узнать свои личностные психологические, физиологические особенности и возможности состояния здоровья;

- соотнести свои возможности с требованиями к интересующим профессиям;

- сделать обоснованный выбор профиля обучения в старшей школе, определив необходимые научные области знаний для подготовки к будущей профессиональной деятельности;

- подготовиться к будущей трудовой деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру;

- сформировать представление о социальных условиях и требованиях современного рынка труда.

Организация элективных курсов, факультативных занятий и спецкурсов по предметам, которые способствуют углубленному изучению отдельных областей знаний, что является необходимым для дальнейшего определения подростками профиля обучения в школе или в учреждении профессионального образования.

2. *Вовлечение в различные профориентационные мероприятия* на уровне города, области, страны позволит участникам:

- активизировать познавательный интерес к изучению мира профессий;

- изучить рынок труда, особенности производства, рынок образовательных услуг;

– занять активную позицию в отношении профессионального выбора на основе позитивного отношения к профессиональной деятельности и представления о собственных потребностях и возможностях.

3. *Взаимодействие общеобразовательной организации с учреждениями профессионального образования.* Сотрудничество позволит расширить возможности осуществления ориентации школьников в различных сферах профессиональной деятельности. Эта работа может включать следующие информационные блоки:

– презентация учреждений профессионального образования различных типов, выпускники которых востребованы на рынке труда региона;

– характеристика уровней и перспектив профессионального образования;

– знакомство с наиболее яркими и типичными примерами, свидетельствующими о путях достижения профессионального успеха бывшими выпускниками школ.

4. *Активное привлечение родителей* к процессу профессионального самоопределения подростков:

– проведение консультаций по вопросам индивидуальных особенностей детей и возможностей в построении профессионального будущего;

– организация совместной деятельности родителей и детей в рамках организуемых профориентационных мероприятий.

Результатом профориентационной деятельности педагогов на данном этапе обучения должно стать адекватное самоопределение каждого обучающегося относительно выбора дальнейшего профиля обучения, построения оптимального образовательного маршрута с учетом собственных возможностей и интересов, предложений рынка образовательных услуг и потребностей рынка труда.

Таким образом, профориентационная работа в общеобразовательных организациях рассматривается как процесс системный, активный, многоступенчатый. В его реализации необходимо опираться на формы и методы, которые требуют активного участия обучающихся в получении информации. Эффективными считаются методы и формы, которые позволили бы учащимся «примерить» на себя ту или иную профессиональную роль, получить внешнюю оценку своих способностей, попробовать себя в деятельности по формированию тех или иных профессионально важных качеств. Достижению целей способствует вовлечение подростков в специально организованную деятельность, ориентированную на позитивное отношение к

своему будущему, это могут быть учебные курсы, практикумы, тренинги, профдиагностика, составление портфолио достижений, самопрезентация, профориентационные игры и конкурсы.

Для создания разнообразных образовательных современных уроков на основании исследовательских и проектных игр можно использовать профориентационные ресурсы Интернета. Например, применение развивающего и мотивирующего потенциала «Атласа новых профессий» оказывается чрезвычайно перспективным. Именно «Атлас новых профессий» позволяет на простом и высокопрофессиональном уровне рассказывать о повсеместных глобальных изменениях в сфере труда и занятости, что создает для каждого возможность правильной постановки вопроса о личной траектории профессионального образования.

Без сомнения, на основании «Атласа новых профессий» можно разрабатывать современные профориентационные методики. Необходимо более широкое ознакомление учителей с материалами «Атласа новых профессий», демонстрацией возможностей его применения. Желательно, чтобы даже учителя начальной школы строили профориентационные программы с учётом и адаптацией информации из «Атласа новых профессий» к особенностям восприятия младших школьников. Персональные проекты будущего вырастают из информации, которая побуждает детей мечтать. Такой мотивирующей силой обладает «Атлас новых профессий».

Далее представлен опыт использования на уроках в 8 классе профориентационной игры с использованием материала о новых профессиях – моделирование процесса выбора современной профессии и мотивирование к дальнейшему профессиональному самоопределению в условиях современного рынка труда через знакомство с «Атласом новых профессий».

### **Профориентационный урок**

#### **«Десять лет спустя»**

**Целевая аудитория:** учащиеся 8 классов.

**Цель:** формирование жизненной перспективы у подростков через использование профориентационного ресурса.

**Задачи:**

- представить цифровой профориентационный ресурс «Атлас новых профессий»;
- обсудить особенности современного рынка труда и будущих профессий;

– познакомить с ресурсами профессиональной ориентации на платформах Интернета.

**Форма проведения:** урок с элементами профориентационной игры.

**Продолжительность:** 40 мин.

**Материально-техническое обеспечение:** проектор, колонки, компьютер, лист бумаги, ручка, интернет ресурсы.

**Методические советы на подготовительный период:** просмотреть презентацию игры «Узнай профессии будущего» в формате «Своя игра» и определить время на проведение игры ([https://drive.google.com/file/d/1oDHy\\_g0j\\_S50iSj1XHkXyzRIIWslgAaf/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1oDHy_g0j_S50iSj1XHkXyzRIIWslgAaf/view?usp=sharing)); проверить доступ в Интернет для выхода на сайт «Атлас новых профессий» (<http://atlas100.ru>); просмотреть ролик «Что такое НТИ?» (<https://yadi.sk/i/Ly27zWCpC6aeyA>) и определить возможности показа обучающимся; распечатать список профессий для проведения игры и стикеры для поощрения участников (см. приложение № 5); предварительно скачать список Интернет ресурсов по профориентации (см. приложение № 6).

### Учебно-тематический план урока

	Содержание	Форма реализации	Время
<b>I. Вводная часть</b>			
1	Представление, сообщение целей и задач	Вступительное слово ведущего, информирование о работе	2 мин
<b>II. Основная часть</b>			
2	Актуализация знаний подростков о планировании будущей профессии, знакомство с изменениями в различных профессиональных направлениях	Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?» 1 часть	1 мин
3		Мини-лекция/дискуссия «Работа будущего, какой она будет?»	10 мин
4		«Атлас новых профессий» как образ будущего	2 мин
5		Профориентационная игра «Узнай профессию будущего»	20 мин

6		Презентация профориентационных платформ	3 мин
<b>III. Заключительная часть</b>			
7	Виртуальная профориентация Подведение итогов	Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?» 2 часть	2 мин
<b>Всего:</b>			<b>40 мин</b>

### **Ход проведения.**

#### **1. Вводная часть**

Сегодня у нас необычный урок – это урок будущего. Почему? Потому что сегодня мы с вами будем говорить о профессиях, которых не существует, профессиях, которые только появляются, однако уже через несколько лет могут быть очень популярны. Возможно, кто-то из вас станет именно таким специалистом – специалистом будущего.

Для начала, давайте определимся с тем, что такое профессия? (ответы нескольких учеников). Понятие «профессия» сложное и включает в себя множество других понятий, так, например, специальность – это отдельная отрасль науки, техники, искусства или мастерства. Современный мир профессий широко развит, поэтому все специалисты, будь они представителями любой профессии, имеют более узкое направление своей деятельности. Так, например, врач может быть окулистом или терапевтом, шофер – водителем троллейбуса или грузового крана, преподаватель – учителем начальных классов или лектором в институте. Процесс получения более узкой специальности называется специализацией.

Сегодня у нас с вами хороший повод задуматься о том, какие профессии и специалисты нужны в будущем. Требования бизнеса и среды меняются быстрее, чем появляются новые профессии. Сейчас все реже и реже встречаются люди, которые работали по своей профессии всю жизнь.

Что нас ждет завтра? Скорее всего, мы должны будем не раз сменить наши профессии и постоянно учиться новым. Будущая профессиональная жизнь будет скорее интеграцией профессий, которые придется осваивать в процессе деятельности. Профессионалам придется много и часто меняться, и сейчас самое время к этому подготовиться.

*Что нужно чтобы быть готовым к работе в будущем?*

Чтобы быть готовыми к завтрашнему дню, нужно не просто учиться и получить два или три диплома. Необходимо постоянное обучение и наращивание компетенций. Образование на наших глазах выходит за границы формальных учреждений и ярчайший пример тому – появление массовых образовательных онлайн-курсов, в том числе от ведущих мировых университетов.

*Когда надо начать выбирать будущую профессию?*

Образовательную траекторию можно задать себе самостоятельно уже сейчас: изучение онлайн-курсов, участие в олимпиадах или конкурсах, занятие в кружках дополнительного образования или на профориентационных курсах в колледже, отдых в летнем лагере профориентационной направленности, раннее трудоустройство на лето (14 лет). Это сложно, но увлекательно и результативно для выбора будущей профессии.

*Вывод:* сегодня вы убедитесь, что ваше будущее, ваша карьера могут оказаться гораздо интереснее тех, которые вы себе представляли ранее, и самое главное, зависят исключительно от вас.

## **II. Основная часть**

### **2. Вдохновляющий ролик «Что такое НТИ?»**

Показ видеоролик НТИ- 1 часть

*Вывод:* если заглянуть, что произойдет «десять лет спустя», то очевидно, что профессии, которые будут возникать в ближайшие годы в высокотехнологичных секторах российской промышленности, потребуют совершенно новых знаний, умений и навыков (компетенций), которые находятся на стыке нескольких отраслей.

### **3. Мини-лекция/дискуссия «Работа будущего, какой она будет?»**

Разумеется, ни один человек не может точно и полностью угадать будущее. История полна примеров неудачных прогнозов и пророчеств.

Например: в начале XX века энтузиасты воздухоплавания обещали, что собственный самолет будет у каждой семьи; в середине века ожидалось, что повсюду будут разъезжать автомобили с атомными реакторами, и люди будут жить на Марсе и на спутниках Юпитера.

Но рядом с этими несостоявшимися прогнозами есть и множество примеров очень удачных предсказаний.

*Приведите пример удачного предсказания?*

Например, современные технологические успехи Японии и Южной Кореи основаны именно на использовании научного предсказания, а родоначальники знаменитой Кремниевой долины в США не только предугадали эпоху

персональных компьютеров и Интернета, но и сумели заработать на их появлении.

Успешные предсказания основаны на точном понимании того, какие мощные социальные тренды в настоящем меняют окружающий нас мир, создавая наше будущее. Как вы видите, мир будущего может быть очень разнообразным. Но прежде, чем отправиться туда, нам нужно разобраться, какие глобальные процессы изменений мы встретим.

*Что такое «тренды»? Какие «тренды» в мире вы можете назвать?* (дискуссия: возможно, ученики расскажут об изменении климата или повсеместном проникновении Интернета или придумают что-то своё).

«Тренды» – есть современные технологические процессы, меняющие нашу жизнь, которые определяют будущее профессий. Давайте рассмотрим несколько из них. Эксперты и учёные по всему миру анализировали, что же происходит вокруг, и определили несколько процессов, которые влияют на то, как мы будем жить в будущем.

Мировая экономика (и российская экономика как часть большого мира) неизбежно будет двигаться в сторону все большей интеграции. Это значит, что уже сейчас нельзя сказать, в какой стране произведено то или иное сложное изделие, если автомобиль или компьютер сделан в Японии, то его компоненты поставляют три десятка стран мира, а нужное для их изготовления сырьё – ещё примерно сорок стран. Но даже если взять творческий продукт вроде мультфильма – то уже сейчас его придумывают в Америке, рисуют в России, а трёхмерную анимацию создают в Китае.

*Как вы считаете, что это означает для людей, которым предстоит жить в будущем?*

Работники будущего должны будут уметь работать в мультиязычных и мультикультурных средах, участвуя в общении с партнерами со всего мира. Часть этих сотрудников будет находиться в других странах, а значит, стандартом становится не просто удаленная работа (когда работник работает из дома, связываясь с коллегами через Интернет), но и работа в распределенных командах (когда совместно работающие профессионалы могут находиться одновременно на нескольких континентах).

*Какой процесс начнётся среди производителей товаров и услуг?*

Развитие глобальной экономики создает все большую конкуренцию между производителями товаров и услуг. Наиболее успешными оказываются в первую очередь компании, умеющие создавать новые продукты или услуги, быстро перестраиваться под запросы потребителя. Конкуренция в экономике

приводит к тому, что на рынке постоянно меняются правила игры – появляются новые продукты, которые вытесняют существующие, и даже закрывают целые рынки.

*Вывод:* высокая конкуренция требует от работника все лучшего понимания, что именно нужно потребителю – то есть учит быть клиенториентированным.

*Можно ли в будущем заниматься одним и тем же делом всю жизнь?*

Из-за постоянно происходящих в экономике изменений сокращается число рабочих мест, где можно заниматься одним и тем же делом всю жизнь

Например: работа бухгалтера в программе 1С, мерчендайзер (грузчик, представитель поставщика в зале на раскладке товара). Появляется все больше мест, где работа организована в виде набора разнообразных проектов.

*Объясните фразу: переход от работы-функции к работе в проекте.*

Многим сотрудникам надо быть готовыми к работе в условиях высокой неопределенности – а значит, быстро принимать решения, реагировать на изменение условий работы, распределять, и перераспределять ресурсы, управлять своим временем в условиях постоянно меняющегося потока. Поэтому умение не только работать в проектных командах, но и самому организовывать проекты становится критически важным для большинства работников будущего.

*Вывод:* высокая конкуренция ведёт к росту скорости смены технологий. Появляются новые продукты, которые вытесняют существующие, и даже закрывают целые рынки (как автомобили вытеснили каретный транспорт, а мобильные телефоны заменили пейджеры).

*Назовите одно из самых важных изменений, произошедших в последние годы на заводах?*

Одно из самых важных изменений – повсеместное распространение технологий автоматизации. В последнее десятилетие этот процесс сильно ускорился – компьютеры массового пользования стали по-настоящему мощными и теперь способны выполнять работу, которую раньше мог выполнять только человек.

*Вывод:* поэтому нужно будет уметь настраивать роботов и системы искусственного интеллекта под выбранные человеком задачи. Компьютерная грамотность, как мы ее понимаем сейчас – умение пользоваться интернет-браузером, отправить электронную почту или написать текст в текстовом редакторе – будет необходимым, но совершенно недостаточным для работы

навыком. Мир будущего предполагает, что почти каждый из работников обладает, как минимум, простейшими навыками программирования.

*Итог:* сегодня мы назвали несколько изменений (трендов), которые одновременно происходят во множестве производственных и обслуживающих секторах экономики.

- Глобализация – Интеграция
- Рост конкуренции в экономике – Клиентоориентированность
- Автоматизация – Робототехника
- Переход от работы-функции к работе в проектах

Тренды требуют появления новых профессий, которые важны для специалистов самых разных отраслей, овладение новыми навыками, что позволит работнику повысить эффективность профессиональной деятельности в своей отрасли, а также даст возможность переходить между отраслями, сохраняя свою востребованность.

#### **4. «Атлас новых профессий» как образ будущего**

Возможно, выбирая будущую профессию, вы с интересом поглядываете на одну из тех, которые вскоре уйдут в прошлое. Рекомендую познакомиться с «Атласом новых профессий». «Атлас новых профессий» состоит из двух частей:

- первая часть посвящена новым профессиям;
- вторая часть посвящена профессиям-пенсионерам.

*В первой части* описаны профессии, которые будут возникать в ближайшие годы в наиболее перспективных, высокотехнологичных и быстрорастущих отраслях российской экономики. Для каждой отрасли составлен перечень новых профессий с кратким описанием их рабочих задач. Этот список не является окончательным и исчерпывающим (вполне возможно, могут появиться и другие профессии, специализации) – однако он иллюстрирует те важные изменения, которые ожидают отрасль в ближайшие годы. По каждой отрасли представлен рекомендательный раздел разъясняющий:

- какие вузы России дают базовую подготовку, позволяющую через несколько лет оказаться в первом составе специалистов будущего;
- какие крупнейшие работодатели присутствуют на российском рынке в рассматриваемых отраслях, готовятся к внедрению новых технологий и, значит, уже сейчас определяют спрос на специалистов будущего;
- комментарии о рынке труда в отраслях.

*Во второй части*, вы узнаете, что произойдет с некоторыми, востребованными профессиями в ближайшие 20 лет. Технологии обновляются, оборудование устаревает, инструменты становятся грудой металлолома. Профессии тоже «стареют». Этот процесс естественен, он происходит при любой смене технологических циклов. *Например*, кучеров заменили таксисты, почтальонов – администраторы почтовых серверов. Если раньше циклы были длиною в сотни лет, то теперь их продолжительность не превышает 10–15 лет. И хотя «старение» профессий не происходит мгновенно, лучше узнать о таких профессиях как можно раньше. *Например*, профессия бухгалтер (счёты, арифмометр, программа 1С)

**Вывод:** «Атлас новых профессий» – это видение создателей, специалистов «Агентства стратегических инициатив», возможных изменений, которые произойдут на рынке труда в ближайшие десятилетия, и знакомство нынешних школьников с профессиями будущего.

**5. Профориентационная игра «Узнай профессию будущего»** (по типу «Своя игра»).

Вы наверняка уже думали о своей будущей профессии. Возможно, сегодня, вы расширите свои знания о профессиях, и найдете что-то, чем хотели бы заниматься в дальнейшем после окончания учебы. И в этом вам поможет профориентационная игра. Давайте начнем.

*Рекомендации для педагога:* если есть возможность проведения занятия в течении двух академических часов подряд, то игра получается более интересной и захватывающей. Если время ограничено, то на игру рекомендуется затратить 20 минут, выбрав те сферы деятельности, которые интересны для участников.

Профориентационная игра составлена по материалам «Атласа новых профессий». Сегодня для нашего урока мы возьмём 6 профессиональных направлений:

1. Медицина
2. Нанотехнологии
3. Металлургия
4. Образование
5. Социальная сфера
6. Энергогенерация

*Условия игры:* участвуют три команды (по рядам), можно выбрать название команды и капитана. В начале игры проводится жеребьёвка, которая определяет последовательность хода команд. Назначается счёт-менеджер,

который ведёт учёт баллов. Участники в команде озвучивают ответ один раз. За правильный ответ счёт-менеджер записывает баллы команде, баллы указаны на слайде. За временем следит педагог или счёт-менеджер.

Задача команды, выбравшей номинацию вопроса, определить по названию предложенной профессии, чем будет заниматься человек. После принятия ответа оглашаются результаты баллов, полученные баллы за всю игру суммируются. По итогу игры, команда, получившая наибольшее количество баллов, имеет право первой выбрать себе стикер с профессией, а далее последовательно остальные участники. Завершается игра аплодисментами участников команде, набравшей большее количество стикеров (стикеры можно забрать с собой).

*Вывод:* Думая о будущем, которое никогда не наступает, мы всё равно живём в настоящем. Но если мы не проектируем своё позитивное будущее, мы будем жить в том, которое спроектируют за нас.

## **6. Информационные Интернет ресурсы для профориентации**

Просмотр одного контента из списка «Цифровые ресурсы профориентации». Можно дать домашнее задание для знакомства с профориентационными ресурсами в Интернете. Вариант первый – составить список Интернет-ресурсов для профориентации с пояснениями. Вариант второй – познакомиться с Интернет-ресурсами по профориентации по предложенному списку ссылок, и сделать пояснения (какую информацию по профориентации можно получить).

*Вывод:* просмотрев Интернет-ресурсы по профориентации вы увидели, что появилась своего рода «Карта возможностей» (олимпиады, конкурсы, квесты, диагностика профессиональной направленности, Кванториумы и ПроеКТОрия) – цифровая профориентация, которая поможет построить собственную траекторию движения в интересное профессиональное будущее.

## **III. Заключительная часть**

### **7.Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?» 2 часть**

Наш урок подходит к концу. Мы познакомились с несколькими новыми профессиями. В «Атласе новых профессий» представлены почти двести новых профессий из разных отраслей. Предлагаю дома посмотреть «Атлас новых профессий» и подобрать себе профессию по интересу. Будьте готовы ответить на вопросы:

- Почему я сделал этот выбор?
- Как вы думаете, чем такой специалист будет заниматься?
- Как выглядит его рабочее место?

Секрет успеха в том, чтобы всегда стремиться стать лучше, независимо от того, где вы, кто вы и какую позицию занимаете, и учиться позитивно смотреть на своё будущее. Профессиональный успех – это результат непрерывного самообучения, когда вы не просто учитесь, но и применяете полученные знания, ставите ради своего будущего сложные задачи, и доводите запланированные дела до цели.

#### **Список источников:**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
2. Асмолов А.Г. Непройдённый путь: от культуры полезности – к культуре достоинства, Вопросы психологии, № 5, 1990.
3. Быков А.В. Генезис волевой регуляции. М., Юго-Восток-сервис, 2007.
4. Гудинг Д., Леннокс Дж. Мировоззрение: для чего мы живем и каково наше место в мире, Ярославль, 2001.
5. Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э.Деси и Р.Райана. Современная психология мотивации под ред. Д.А.Леонтьева. М., 2002.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии под ред. Кривцовой С.В., М.: Генезис, 2002-2012.
7. Логинова А.А., Нравственное воспитание в школе, сборник материалов XVI симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме», М., 2011.
8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
9. Резапкина Г.В. Заметки профконсультанта // Образовательная политика № 2 (58), 2012
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Фаир-Пресс, 1990.
11. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 1973.
11. Сперри Р.У. Перспективы менталистской революции и возникновение нового научного мировоззрения / Мозг и разум. Институт философии РАН. М.: Наука, 1994.

## Деловая игра «Школа радости»

**Целевая группа:** педагогический коллектив образовательной организации, администрация.

**Цель:** повышение эмоционально-мотивационного ресурса педагогов для создания жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды школы.

**Задачи:**

- активизировать представления педагогов об образовательной среде, о жизнеутверждающей атмосфере, о компонентах образовательной среды;
- создать условия для творческого накопления педагогами различных подходов к созданию жизнеутверждающей атмосферы по каждому компоненту образовательной среды;
- повысить активность педагогов в создании жизнеутверждающей атмосферы школы в своей образовательной практике.

**Форма проведения:** деловая игра с элементами тренинга, мини-лекциями и дискуссией.

**Продолжительность:** 80 мин.

**Материально-техническое обеспечение:** актовый зал, стулья, проектор с экраном, презентация или выход в Интернет, столы для работы в мини-группах, бумага, ручки.

### Ход проведения.

#### 1. Вводная часть.

##### 1.1. Приветствие, вхождение в тему.

Школа составляет значительную часть жизни современных подростков. От того, как сложится отношение ребёнка к школе, зависит его отношение к миру в целом. Сделать школу безопасным и любимым местом – задача всего педагогического коллектива. Создать в школе жизнеутверждающую атмосферу – гарантированный способ сделать её любимой.

##### 1.2. Игровые упражнения для создания непринуждённой, доброжелательной, творческой атмосферы.

###### «Тапочки с помпоном»

Педагогам предлагается пройти по залу в хаотичном порядке, в свободном темпе сначала как будто они идут по горячему песку, потом как по липкой грязи, которая прилипает к подошвам, наконец, как будто они пришли в тёплый дом и им выдали мягкие меховые тапочки.

### **«Конкурс имён»**

Предлагается как можно быстрее объединиться в мини-группы с одинаковыми именами. Кто был самый быстрый? Какая группа самая многочисленная? Какие имена уникальные?

### **«Креативная разминка»**

Участникам предлагается по очереди из коробочки наугад достать две карточки. На карточках написаны качества предметов, понятий или явлений. Нужно назвать что-то, что удовлетворяет обеим характеристикам. Например: белый, холодный – мороженое, снег. Если участник, затрудняется, все ему помогают. Через несколько ходов, предлагается доставать по три карточки, например: белый, мягкий, тёплый – батон. Содержимое карточек: белый, холодный, мягкий, тёплый, тёмный, сладкий, огромный, быстрый, твёрдый, гладкий, блестящий, огромный.

### **1.3. Мини-лекция «Среда. Образовательная среда. Жизнеутверждающая атмосфера».**

Даются определения понятиям «Среда» – окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования и деятельности; «Образовательная среда» – совокупность общественных, материальных и духовных условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей, «Жизнеутверждающая атмосфера» – характеристика образовательной среды, способствующая формированию ценности жизни, жизнестойкости и позитивного отношения ребёнка к себе и миру.

Представляются компоненты образовательной среды:

- предметно-пространственная среда,
- взаимодействие участников образовательных отношений,
- содержание (система знаний, умений, навыков, мировоззренческих, нравственно-эстетических идей, элементов познавательного, социального и нравственного опыта).

### **1.4. Игровое упражнение «Аптека. Рынок. Театр» для развития способности акцентировать внимание на атмосфере.**

Педагогам предлагается представить, что они заходят сначала в аптеку, затем на рынок, наконец, в театр и сравнить свои ощущения.

### **1.5. Дискуссия «Различные подходы к созданию жизнеутверждающей атмосферы».**

Организуется дискуссия с мотивирующие вопросы: «Встречались вы в своей жизни с применением технологий создания жизнеутверждающей

атмосферы?», «Где наблюдаете вы сейчас применение технологий создания жизнеутверждающей атмосферы?», «Какое влияние оказывают технологии создания жизнеутверждающей атмосферы?».

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Знакомство с легендой деловой игры.**

Все участники объединяются в три группы. Каждая группа – это комиссия, которая пришла в школу с целью проверки атмосферы образовательной среды. Каждая группа проверяет атмосферу определённого компонента образовательной среды: предметно-пространственного компонента, взаимодействия участников образовательных отношений и содержания. Комиссия обязана отметить, какие средства для создания жизнеутверждающей атмосферы уже использованы в школе и порекомендовать, какие ещё средства могут быть использованы.

### **2.2 Работа по группам**

### **2.3 Представление подготовленных заключений комиссий**

### **2.4 Обсуждение процесса и итогов деловой игры**

## **3. Заключение**

### **Заключительное упражнение «В добрый путь!»**

Каждому участнику предлагается сказать, какой из предложенных в ходе игры идей по созданию жизнеутверждающей атмосфере в школе ему хочется сказать «В добрый путь!», с тем, чтобы она была реализована в дальнейшем в школе.

### Личностный опросник Пирса-Харриса в модификации А.М. Прихожан

Здесь приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Выбери один из четырех вариантов ответа: «Верно»(1), «Скорее верно, чем неверно»(2), «Скорее неверно, чем верно»(3) и «Неверно»(4). Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, поставь цифру один (1). Если согласен, но не полностью, поставь цифру два (2). Если скорее не согласен, поставь цифру три (3). Если совершенно не согласен, поставь четыре (4).

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь. Запомни: нельзя давать несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

<i>Вариант для мальчиков</i>	<i>Вариант для девочек</i>
1. Мои одноклассники смеются надо мной.	1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек	2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.	3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.	4. Я часто грущу.
5. Я находчивый.	5. Я находчивая.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.	6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкий.	7. Я робкая.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.	8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.	9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.	10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.	11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.	12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.	13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.	14. Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата.
15. Я часто сплетничаю.	15. Я часто сплетничаю.
	16. Родителей огорчает мое

<p>16. Родителей огорчает мое поведение.</p> <p>17. Я сильный.</p> <p>18. У меня много хороших идей.</p> <p>19. Дома считают, что я умный, прислушиваются ко мне.</p> <p>20. Обычно я люблю все делать по-своему.</p> <p>21. У меня умелые руки.</p> <p>22. Я легко уступаю другим.</p> <p>23. Я плохо учусь.</p> <p>24. Я всегда говорю только правду.</p> <p>25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.</p> <p>26. Я часто поступаю плохо.</p> <p>27. Я умею владеть собой.</p> <p>28. Я сообразительный.</p> <p>29. Дома я плохо себя веду.</p> <p>30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.</p> <p>31. Я пользуюсь авторитетом в классе.</p> <p>32. Я обычно совершенно спокоен.</p> <p>33. У меня красивые глаза.</p> <p>34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.</p> <p>35. В школе мне постоянно хочется спать.</p> <p>36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.</p> <p>37. Моим друзьям нравятся мои идеи.</p> <p>38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.</p> <p>39. Я веду себя так, как считаю правильным.</p> <p>40. Я удачлив.</p> <p>41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.</p> <p>42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.</p> <p>43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.</p> <p>44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть,</p>	<p>поведение.</p> <p>17. Я обаятельная.</p> <p>18. У меня много хороших идей.</p> <p>19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению.</p> <p>20. Обычно я люблю все делать по-своему.</p> <p>21. У меня умелые руки.</p> <p>22. Я легко уступаю другим.</p> <p>23. Я плохо учусь.</p> <p>24. Я всегда говорю только правду.</p> <p>25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.</p> <p>26. Я часто поступаю плохо.</p> <p>27. Я умею владеть собой.</p> <p>28. Я сообразительная.</p> <p>29. Дома я плохо себя веду.</p> <p>30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.</p> <p>31. Я пользуюсь авторитетом в классе.</p> <p>32. Я обычно совершенно спокойна.</p> <p>33. У меня красивые глаза.</p> <p>34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.</p> <p>35. В школе мне постоянно хочется спать.</p> <p>36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.</p> <p>37. Моим друзьям нравятся мои идеи.</p> <p>38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.</p> <p>39. Я веду себя так, как считаю правильным.</p> <p>40. Я удачлива.</p> <p>41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.</p> <p>42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.</p> <p>43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.</p> <p>44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть,</p> <p>45. Среди ровесников я нередко</p>
---	--

<p>45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.</p> <p>46. У меня красивые волосы.</p> <p>47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать.</p> <p>48. Я хотел бы быть другим.</p> <p>49. Я хорошо сплю по ночам.</p> <p>50. Я ненавижу школу.</p> <p>51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.</p> <p>52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.</p> <p>53. Иногда мне не хочется идти в школу.</p> <p>54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.</p> <p>55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.</p> <p>56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.</p> <p>57. Я несчастлив .</p> <p>58. У меня много друзей.</p> <p>59. Я веселый.</p> <p>60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.</p> <p>61. Я хорошо выгляжу.</p> <p>62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.</p> <p>63. Я активен, бодр, деятелен.</p> <p>64. Я часто ввязываюсь в драку.</p> <p>65. Сверстники – мальчики – уважают меня.</p> <p>66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.</p> <p>67. Моя семья разочаровалась во мне.</p> <p>68. У меня приятное лицо.</p> <p>69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.</p> <p>70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.</p> <p>71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.</p> <p>72. Я никогда никому не грублю.</p>	<p>чувствую себя лишней.</p> <p>46. У меня красивые волосы.</p> <p>47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать.</p> <p>48. Я хотела бы быть другой.</p> <p>49. Я хорошо сплю по ночам.</p> <p>50. Я ненавижу школу.</p> <p>51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.</p> <p>52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.</p> <p>53. Иногда мне не хочется идти в школу.</p> <p>54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.</p> <p>55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.</p> <p>56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.</p> <p>57. Я несчастлива .</p> <p>58. У меня много друзей.</p> <p>59. Я веселая.</p> <p>60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.</p> <p>61. Я хорошо выгляжу.</p> <p>62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.</p> <p>63. Я активна, бодра, деятельна.</p> <p>64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки.</p> <p>65. Сверстницы уважают меня.</p> <p>66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.</p> <p>67. Моя семья разочаровалась во мне.</p> <p>68. У меня приятное лицо.</p> <p>69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.</p> <p>70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.</p> <p>71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.</p> <p>72. Я никогда никому не грублю.</p> <p>73. Я неуклюжая.</p>
---	--

<p>73. Я неуклюжий.</p> <p>74. Со мной не хотят дружить.</p> <p>75. Я забываю то, что учил.</p> <p>76. Я хорошо лажу с людьми.</p> <p>77. Я легко выхожу из себя.</p> <p>78. Я нравлюсь девочкам.</p> <p>79. Я люблю читать.</p> <p>80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.</p> <p>81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.</p> <p>82. У меня хорошая фигура.</p> <p>83. Нередко я хвастаюсь.</p> <p>84. Я редко испытываю страх.</p> <p>85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.</p> <p>86. На меня можно положиться.</p> <p>87. У меня плохой характер.</p> <p>88. Я часто думаю о плохом.</p> <p>89. Мне часто хочется плакать.</p> <p>90. Я хороший человек.</p>	<p>74. Со мной не хотят дружить.</p> <p>75. Я забываю то, что учила.</p> <p>76. Я хорошо лажу с людьми.</p> <p>77. Я легко выхожу из себя.</p> <p>78. Я нравлюсь мальчикам.</p> <p>79. Я люблю читать.</p> <p>80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.</p> <p>81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.</p> <p>82. У меня хорошая фигура.</p> <p>83. Нередко я хвастаюсь.</p> <p>84. Я редко испытываю страх.</p> <p>85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.</p> <p>86. На меня можно положиться.</p> <p>87. У меня плохой характер.</p> <p>88. Я часто думаю о плохом.</p> <p>89. Мне часто хочется плакать.</p> <p>90. Я хороший человек.</p>
---	---

**Опросник Пирса-Харриса в модификации А. М. Прихожан  
(измененная инструкция для родителей)**

Постарайтесь ответить на вопросы опросника так, как считаете, ответил бы Ваш ребенок

\*в скобках вариант ответа для девочек

1. Мои одноклассники смеются надо мной \*

- Верно
- Скорее верно, чем неверно
- Скорее неверно, чем верно
- Неверно

Ссылка-пример на прохождение опросника:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctd\\_kp6gBTIYbKHrtauA5iSD0uy3WtM2W0G5zVI9HYWvtEoA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctd_kp6gBTIYbKHrtauA5iSD0uy3WtM2W0G5zVI9HYWvtEoA/viewform?usp=sf_link)

Ссылка для считывателя qr-code:



**Анкета удовлетворенности учащихся, разработанная А.А.Андреевым  
(измененная инструкция для педагогов)**

**Предположите, в процентном соотношении, сколько учеников в вашем классе, оценили следующие утверждения по степени согласия:**

	Согласен	Трудно сказать	Не согласен
1. Я иду утром в школу с радостью.			
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.			
3. В нашем классе хороший классный руководитель.			
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.			
5. У меня есть любимый учитель.			
6. В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.			
7. Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.			
8. У меня есть любимые школьные предметы.			
9. Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.			
10. На летних каникулах я скучаю по школе.			

**Пример:**

	Согласен	Трудно сказать	Не согласен
1. Утверждение 1	30%	10%	60%
2. Утверждение 2	10%	40%	50%

**Список профессий для игры  
«Узнай профессию будущего»  
(материал для педагога)**

<i>Балл</i>	<i>Профессия</i>	<i>Описание</i>
<b>1</b>	<b>Медицина</b>	
10	<b>ИТ-МЕДИК</b>	Специалист с хорошим знанием информационных технологий, создает программное обеспечение для лечебного и диагностического оборудования
20	<b>МОЛЕКУЛЯРНЫЙ ДИЕТОЛОГ</b>	Специалист по <i>разработке индивидуальных схем питания</i> , основанных на данных о молекулярном составе пищи, с учетом результатов генетического анализа человека.
30	<b>СЕТЕВОЙ ВРАЧ</b>	Врач-диагност, владеющий информационными и коммуникационными технологиями, <i>способный ставить диагнозы в онлайн-режиме</i> .
40	<b>КОНСУЛЬТАНТ ПО ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ</b>	Специалист медико-социальной сферы, решает проблемы <i>стареющего населения</i> . Такой специалист поможет скорректировать образ жизни, подберет подходящий режим питания и физической активности
50	<b>БИОЭТИК</b>	Специалист, обеспечивающий нормативно-правовые и этические рамки деятельности медицинских учреждений ( <i>трансплантология и генетическое моделирование</i> )
<b>2</b>	<b>Нанотехнологии</b>	
10	<b>ПРОЕКТИРОВЩИК «УМНЫХ МАТЕРИАЛОВ»</b>	Специалист, разрабатывающий материалы, меняющие свойства под задачи дома, офиса, предприятия, что позволяет изменять свойства помещений и техники по своему усмотрению. <i>Например:</i> кабинет релаксации должен считывать показатели мозговой активности, передаваемые с нейрогаджетов и подстраиваться под настроение школьника
20	<b>СПЕЦИАЛИСТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В НАНОИНДУСТРИИ</b>	<i>Наноиндустрия</i> – комплекс производственных, научных, образовательных и финансовых организаций, относящейся к сфере нанотехнологий. Специалист, который разрабатывает программы, позволяющие быстро отреагировать на возникновение негативных последствий применения нанопродуктов.
30	<b>СИСТЕМНЫЙ ИНЖЕНЕР КОМПОЗИТНЫХ МАТЕРИАЛОВ</b>	Специалист по замещению традиционных решений при выборе материалов на композитные в строительстве, машиностроении и робототехнике, медицине и других сферах деятельности. Композитные материалы (композит) – материалы, состоящие из пластичной основы (матрицы) и наполнителей, обладающими высокой прочностью.
40	<b>ГЛАЗИР</b>	Специалист по разработке и производству стекольных изделий на основе стеклокомпозитных

		материалов (долговечных, лёгких, прочных, теплоизолирующих и экологических).
50	<b>РЕЦИКЛИНГ-ТЕХНОЛОГ</b>	Специалист по разработке и внедрению технологий многократного использования материалов, созданию новых материалов из промышленных отходов, а также разработке технологий безотходного производства
3	<b>Металлургия</b>	
10	<b>СУПЕРВАЙЗЕР ОБОРУДОВАНИЯ</b>	Специалист, имеющий инженерную подготовку в области механики, мехатроники, робототехники, электроники и программирования, сопровождающий и обслуживающий высокотехнологичное оборудование на всем жизненном цикле.
20	<b>КОНСТРУКТОР НОВЫХ МЕТАЛЛОВ</b>	Специалист, который занимается разработкой сплавов с изменяющимися из-за условий эксплуатации свойствами (упругость, плавкость, проводимость и другие).
30	<b>ПРОЕКТИРОВЩИК ОБОРУДОВАНИЯ ПОРОШКОВОЙ МЕТАЛЛУРГИИ</b>	Инженер-конструктор нового оборудования для получения металлов высокой степени готовности (порошков, сплавов) на стыках разных наук
40	<b>ЭКО-РЕЦИКЛЕР В МЕТАЛЛУРГИИ</b>	Специалист, в сферу деятельности которого входят задачи по утилизации отходов металлургического производства и восстановлению окружающей среды.
50	<b>РЕЦИКЛИНГ – ТЕХНОЛОГ</b>	Специалист, который занимается разработкой и внедрением технологий многократного применения материалов, созданием новых материалов из промышленных отходов, а также разрабатывает технологии безотходного производства. <i>Например:</i> разработан проект устройства, которое превращает отходы в нить, используемую для производства мебели
4	<b>Образование</b>	
10	<b>КООРДИНАТОР ОБРАЗОВА-ТЕЛЬНОЙ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ</b>	Специалист, который имеет компетенции в онлайн-педагогике, сопровождает подготовку онлайн по конкретным предметам, <i>моделирует общение учителей и учащихся через Интернет</i>
20	<b>МЕНТОР СТАРТАПОВ</b>	Профессионал с опытом реализации собственных проектов, наставник команды новых стартапов, обучающий их ведению предпринимательской деятельности на практике реализации собственных проектов <i>Менторство, или менторинг (англ. – mentoring) – наставничество</i> <i>Стартап – это временная структура, предназначенная для поиска и реализации масштабируемой бизнес-модели</i>
30	<b>ИГРОМАСТЕР</b>	Специалист по разработке, организации и сопровождению обучающих игр (деловых, исторических, фантастических и др.)
40	<b>ЦИФРОВОЙ</b>	Разрабатывает лингвистические системы

	<b>ЛИНГВИСТ</b>	семантического перевода (с учетом контекста и смысла), обработки текстовой информации (в том числе семантический поиск в Интернете) и новые интерфейсы общения между человеком и компьютером на естественных языках
50	<b>ТРЕНЕР ПО МАЙНД-ФИТНЕСУ</b>	<p>Специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психологических особенностей и задач пользователя.</p> <p><b>Майнд</b> (англ. «mind») – разум,  <b>фитнес</b> (англ. fitness) – тренироваться  <b>Когнитивные навыки:</b> память, концентрация внимания, скорость чтения, логическое мышление, устный счет и др</p>
5	<b>Социальная сфера</b>	
10	<b>МОДЕРАТОР ПЛАТФОРМЫ ОБЩЕНИЯ С ГОСОРГАНАМИ</b>	<p>Специалист, который организует офлайн-диалог между общественными активистами и чиновниками, отвечающими за конкретные сферы.</p> <p><i>Например: выработка совместных решений в области образования, ЖКХ, строительства, пенсионного обеспечения и др.</i></p> <p><b>Модератор</b> (от лат. moderor – умеряю, сдерживаю) – пользователь на общественных сетевых ресурсах (чатах, форумах, эхоконференциях, играх), имеющий более узкие права, чем администратор, но более широкие права ем обычные пользователи.</p>
20	<b>СОЦИАЛЬНЫЙ ИНЖЕНЕР</b>	<p>Специалист, осуществляющий деятельность в области социальной инженерии, которая, в свою очередь, включает в себя задачи и функции как социологии, так и инженерии.</p> <p><b>Социальная инженерия</b> – это молодая наука, которая находится на стыке знания психологии людей и их поведения в критических ситуациях.</p>
30	<b>МОДЕРАТОР СОЦИАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ</b>	<p>Конфликтолог, специализирующийся на решении социальных конфликтов, которые возникают при столкновении интересов различных групп населения.</p> <p><b>Медиация</b> – (посредничество) технология урегулирования споров) с участием третьей нейтральной, беспристрастной, не заинтересованной в данном конфликте стороны</p>
40	<b>ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИМИДЖМЕЙКЕР</b>	<p>Профессионал, который помогает разрабатывать целостный визуальный образ человека, учитывая его индивидуальные особенности, оказывает шопинг-сопровождение, моделирует общественное мнение</p>
50	<b>СПЕЦИАЛИСТ ПО АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ</b>	<p>Специалист, который через Интернет помогает людям с ограниченными возможностями вести полноценную жизнь, быть социально активными людьми</p>
6	<b>Энергогенерация</b>	

10	<b>РАЗРАБОТЧИК СИСТЕМ МИКРОГЕНЕРАЦИИ</b>	<p>Специалист по разработке и проектированию новых технологических решений, связанных с микрогенерацией энергии под требования пользователя.</p> <p><i>Микрогенерация</i> – производство электроэнергии объектами очень малой мощности.</p>
20	<b>МЕТЕОЭНЕРГЕТИК</b>	<p>Специалист, занимающийся оптимизацией режимов эксплуатации генерирующих мощностей с учетом климатических условий</p>
30	<b>ДИЗАЙНЕР МОБИЛЬНЫХ ЭНЕРГОУСТРОЙСТВ</b>	<p>Специалист, занимающийся созданием товаров индивидуального пользования (в том числе одежды и обуви) с функцией микрогенерации энергии</p> <p><i>Например:</i> серебристое платье с солнечным батареями, украшенные светодиодной аппликацией, которая ночью может работать на сгенерированной энергии.</p>
40	<b>МЕНЕДЖЕР ПО МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМ ЭНЕРГОГЕНЕРАЦИИ</b>	<p>Специалист, управляющий модернизацией электростанций: ТЭЦ, ГЭС, АЭС, который внедряет современные методы обеспечения безопасности, экологичности и эффективности использования ресурсов.</p>
50	<b>ПРОЕКТИРОВЩИК ЭНЕРГО-НАКОПИТЕЛЕЙ</b>	<p>Специалист, продумывающий различные системы накопления энергии (высокоемкостные аккумуляторы, тепловые накопители, маховики и др.), <i>позволяющие сберечь энергию для перераспределения в «умных сетях» между пиками и падениями</i></p>

**Интернет ресурсы по профориентации:**

1. <http://atlas100.ru> – Атлас новых профессий
2. <http://metodkabi.net.ru> – методический кабинет по профориентации, сайт Г. Резапкиной;
3. <http://www.futurejob.ru> – интерактивный выбор профессии;
4. <http://iworker.ru/professions> – электронный банк профессий: 26 сфер, 681 профессия
5. <http://prof.labor.ru> – банк интерактивных профессиограмм;
6. [http://www.jobs.ua/resume\\_sample/resume\\_types](http://www.jobs.ua/resume_sample/resume_types) – образцы резюме для разных профессий;
7. <https://sochisirius.ru> – образовательный Центр «Сириус»
8. <https://nti-contest.ru> – олимпиады НТИ
9. <https://www.lektorium.tv> – просветительский проект «Лекториум»
10. <https://roskvantorium.ru> – Федеральная сеть детских технопарков «Кванториум»
11. <https://universarium.org> – открытая система электронного образования «Универсариум»
12. <https://proektoria.online> – Всероссийский профориентационный форум «Проектория».
13. <http://золотоесечение.66> – Уральский образовательный центр «Золотое сечение»