



Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Республики Татарстан»

*Если вы не можете объяснить что-то простыми словами,
значит, вы не до конца это понимаете.
А. Эйнштейн*

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

№1

по курсу тематических классных часов
для подростков и старшеклассников

Казань

2020

ББК 74.00
Р12

Печатается по решению Ученого совета ГАОУ ДПО ИРО РТ
Под общей редакцией Нугумановой Л.Н.,
ректора ГАОУ ДПО ИРО РТ, доктора педагогических наук

Авторы-составители:

Башлай Э. Х., научный сотрудник лаборатории воспитания, дополнительного образования и профилактики асоциального поведения ГАОУ ДПО ИРО РТ

Яковенко Т. В., проректор по научной и инновационной деятельности, кандидат педагогических наук

Рецензенты:

Гилемханова Э. Н., доцент кафедры педагогической психологии Института психологии и образования ФГАОУ ВО К(П)ФУ, канд. психол. наук

Шарифзянова К. Ш., заведующая кафедрой педагогики, психологии и андрагогики ГАОУ ДПО ИРО РТ, канд. пед. наук

Рабочая тетрадь № 1. По курсу тематических классных часов для подростков и старшеклассников / авт.-сост.: Э. Х. Башлай, Т. В. Яковенко. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 34 с.

Теоретической основой для разработки тем классных часов послужили положения о роли потребностей в поведении и деятельности человека, о возрастных особенностях подросткового личностного самоопределения, в частности, его ориентированность на будущее (М.М. Бахтин, Л.И. Божович). Существенное внимание уделяется таким понятиям, как мудрость, временная перспектива и управление временем, позитивное отношение к жизни, оптимизм, жизнестойкость, разрешение проблем и конфликтов.

Рабочая тетрадь предназначена для классного руководителя, детей подросткового и старшего школьного возраста, включает в себя задания и упражнения, рассчитанные на развитие у школьников способности самостоятельно рассуждать на актуальные и лично значимые темы. Индивидуальные задания помогут выразить субъективную позицию ребенка в отношении мира, других людей, себя и своей собственной жизни.

© ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2020

Разве не хорошо сотворить свою жизнь, как художник творит свою картину, как поэт создает поэму? Правда, материал неподатлив, но разве не из твердого камня высекают самые дивные статуи?

Николай Гумилев

Уважаемые подростки и старшеклассники!

Автор надеется, что знания, умения и навыки, приобретенные на тематических классных часах, помогут вам в определении ваших будущих перспектив. Знайте, что преодолеть препятствия на жизненном пути возможно, главное — своевременно обращайтесь за помощью, не отчаивайтесь и сохраняйте оптимизм.

Стремитесь быть активными, любопытными и заинтересованными, извлекайте мудрость из своих и чужих поступков, приобретайте и цените свой индивидуальный жизненный опыт.

Помните, что ошибки – это не преступления, они несут бесценные жизненные уроки. На вашем пути будет много дорог, но выбор, в каком направлении двигаться, всегда остается за вами.

Ищите любую возможность для творчества и самореализации: пойте, танцуйте, пишите, рисуйте.

Не бойтесь быть искренними и честными с самим собой. В рабочей тетради есть маленькие подсказки для того, чтобы разобраться в себе и понять других.

Молодость – это такое время, когда интересно всё!

Молодость – это время мечтаний, надежд и веры в себя!

Молодость – время дерзаний, поисков и открытий!

Молодость – это энергия жизни, время, полное амбиций!

Это время ярких эмоций, внутреннего полета и невероятных ощущений.

В этот период необходимо создать жизненный план – решить вопросы кем быть и каким быть.

ВВЕДЕНИЕ

Стратегическим приоритетом государственной молодежной политики Российской Федерации является создание условий для формирования личности гармоничной, постоянно совершенствующейся, эрудированной, конкурентоспособной, равнодушной, обладающей прочным нравственным стержнем, способной при этом адаптироваться к меняющимся условиям и восприимчивой к новым созидательным идеям. Ключевой задачей является воспитание патриотично настроенной молодежи с независимым мышлением, обладающей созидательным мировоззрением, профессиональными знаниями, демонстрирующей высокую культуру, ответственность и способность принимать самостоятельные решения.

Эффективная реализация государственной молодежной политики должна обеспечивать устойчивый рост числа молодых людей, мотивированных на позитивные действия, не имеющих вредных привычек, работающих над своим личностным и профессиональным развитием, любящих свое Отечество и готовых защищать его интересы.

ТЕМА 1 КАК СТАТЬ МУДРЫМ?

Молодость — это время для усвоения мудрости.
Ф. Бекон

Еще с древних времен сложилось так, что простые люди приходили за помощью к мудрецам, считая их кем-то особенным, способным отыскать ответы на все житейские вопросы, которые не могут найти сами. Мудрость приобретается в течение всей жизни, пока человек живет, он развивается и совершенствуется, учится на своих ошибках, чтобы в дальнейшем не поступить так же. Конфуций говорил, что у человека есть три пути, чтобы познать мудрость: размышление, подражание и опыт.

Под мудростью следует понимать определенные знания, взгляды и убеждения.

Молодость — это время, когда человеку свойственно совершать ошибки и учиться на них, набираться опыта и делать определенные выводы

Задание 1. Напишите ваши размышления о мудрости. С чем ассоциируется у вас мудрость? (с интеллектом, опытом, знаниями, философией...)

Задание 2. Можно прочитать тысячи книг, можно получить три высших образования, но при этом так и не обрести мудрость. Как вы думаете, от чего зависит приобретение мудрости?

Задание 3. Каков главный признак мудрости?

Задание 4. Традиционно символом мудрости является сова.



Нарисуйте свой символ мудрости

Мудрость выражается и в умении уважать мнение окружающих. Недаром еще Конфуций говорил: «Мудрый человек не делает другим того, чего он не желает, чтоб сделали ему». Бернард Шоу считал: «Мудрость людей измеряется не их опытом, а способностью его приобретать».

Как можно понять эти фразы?

ТЕМА 2 ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

**В философском смысле молодость — это состояние духа,
позитивное и равнодушное отношение к жизни**

***Позитивные люди — пример для подражания.
К ним тянутся, как к свету, за ними идут, в их обществе
хочется находиться. Свое отношение к миру такие люди
распространяют вокруг, они излучают его, а значит,
делают наш мир лучше, добрее и позитивнее!***

Задание 1. В чем проявляется позитивное отношение к жизни?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание 2. Какие преимущества есть у позитивного отношения к жизни?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Существует несколько правил позитивного отношения к жизни, например:

- каждый вечер перед сном вспоминать, что хорошего случилось с тобой за день;
- любую проблему оценивать с позиции возможностей;
- всегда задавать себе следующие вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация?», «Как и где я могу это использовать?»; сделать это своим полезным опытом.

Задание 3. Придумай свои правила позитивного отношения к жизни

1. _____
2. _____

Жизнь, наполненная оптимизмом, верой в лучшее и прекрасное, может вдохновлять на то, чтобы жить яркой и интересной жизнью

Задание 4. Представьте, что вы рассказываете любопытному ребенку сказку с захватывающим сюжетом. Придумайте героев и интересное происшествие, в которое они попали. Помните, что любая сказка должна иметь смысл, давать ценный совет и передавать жизненный опыт. Будет прекрасно, если в конце повествования все положительные персонажи останутся довольны и счастливы. Пусть эта сказка, сочиненная за 3 минуты, будет краткой, но содержательной.

Молодость бросает человека навстречу событиям и приключениям.



Один из признаков молодости – способность удивляться и восхищаться разнообразием и многогранностью окружающего мира.

Удивление — это реакция, которая просто говорит о том, что вы увидели или услышали что-то необычное для себя.

Удивление — это чувство предвкушения непознанного, осознание и желание его познать. Это признак вашего интереса к жизни.

Задание 5. Что вас удивило в последнее время?

Задание 6. Какими людьми вы восхищаетесь?

Задание 7. Где прячется тот самый интерес к жизни?

Задание 8. Что нужно сделать человеку, чтобы поддерживать интерес к жизни?

Задание 9. Часто смысл детства описывают как подготовку к будущей взрослой жизни, тогда как смысл любого возраста — в полноценном проживании этого периода.

Назовите 5 главных смыслов вашего возраста. Как вы думаете, что влияет на ваше мнение о вашем возрасте?

ТЕМА 3

РАЗВИТИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Успех человека в современном мире во многом определяется его способностью организовать свою жизнь как проект: понять дальнюю и ближайшую перспективу, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить план действий и, осуществив его, оценить, удалось ли достичь поставленных целей

Большинство современных лидеров в политике, бизнесе, искусстве, спорте — это люди, обладающие проектным типом мышления. Развитие личности и самосовершенствование — это два спутника человека, которые сопровождают его на протяжении всей жизни. Самосовершенствование — это осознанная и непрерывная работа над собой. Этот процесс включает в себя улучшение приобретенных навыков, качеств и задатков, которые соответствуют жизненным целям человека. Саморазвитие человека начинается с самопознания своего образа «Я».

Образ «Я» — устойчивое представление человека о себе, о том, какими психологическими, физическими и иными свойствами он сам обладает, как выглядит со стороны, как ведет себя. Образ «Я» складывается на основе понимания человеком самого себя в процессе его общения и совместной деятельности с другими людьми.

Поиски своего призвания — фактически поиск своего места в мире и смысла жизни. Личность выясняет суть своего существования и свое предназначение в этом мире. Это довольно сложная стадия самосовершенствования человека. Поиски призвания — процесс длиною в жизнь. Поэтому так важно в самом начале жизненного пути осознать, кто Я в этом мире и каково мое дело всей жизни, которое запомнится моим потомкам.

Самопознание — изучение человеком самого себя, своих сильных и слабых сторон, уникальности и отличия от окружающих. Этот этап заключается в анализе и осмыслении событий собственной жизни, их причин и выводов, к которым данные факты биографии помогли прийти.

Самоопределение — нахождение своего места в жизни и построение планов на будущее — одна из граней самостоятельности.

Первый аспект самоопределения — умение осознавать свои чувства, желания и побуждения.

Второй аспект самоопределения — умение принимать самостоятельные решения в ситуации конфликта и брать на себя ответственность.

Третий аспект самоопределения связан с умением формулировать и отстаивать свою позицию.

Четвертый аспект самоопределения — способность выслушивать и понимать чужое мнение, принимать свое решение с учетом разных точек зрения.

Саморазвитие — развитие какого-нибудь качества собственными силами без влияния каких-либо внешних сил; умственное или физическое развитие человека, которого он достигает самостоятельными занятиями, упражнениями.

Готовность к переменам, мобильность, способность к нестандартным ситуациям, ответственность и самостоятельность в принятии решений — все это характеристики деятельности успешного профессионала.

Если **вектор развития направлен вверх**, то человек через год достигает следующей ступеньки в своей жизни. Эта ступенька немного выше, чем те, которые были до неё, соответственно, это и новые качества, знания и умения.

Ю.М. Лотман, призывая молодое поколение «вырабатывать душу», дал очень образное определение культуры человека, а значит, и его духовности: «Жизнь каждого человека проходит в неких изолированных кругах. Один живет в маленьком кружке, другой в круге побольше, третий — в еще большем. Величина каждого круга определяется многими признаками: что вам любопытно, что вас интересует. Чем шире круг, тем полнее жизнь во всех ее проявлениях».

Почти во всех делах самое трудное — начало.

Ж.-Ж. Руссо

Задание 1. Продолжите предложение:

Мне необходимо начать работать над развитием таких качеств, как:

Мне необходимо научиться:

Мне необходимо сформировать такие новые привычки, как:

Задание 2. Каковы пути самосовершенствования личности?

Задание 3. Напишите 5 личных качеств, которыми вы гордитесь:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание 4. Вспомни примеры из книг, сказок, фильмов, пример из жизни, как слабый стал сильным, как неуверенный в себе стал уверенным, как растерянный научился концентрироваться и т. д.

Задание 5. Упражнение «Мои источники информации для личностного развития». Какие источники информации наиболее важны для вашего личностного развития? Приведите пример.

1. Книги (энциклопедии)

2. Интернет

3. Интересные люди

4. _____

5. _____

6. _____

Большую часть того, что мы делаем в жизни, зависит от наших привычек. Часто двигаться вперёд нам мешают наши привычки, которые тормозят личностный рост. Поэтому важно проанализировать, какие привычки полезны, а какие наносят вред. Изменить привычки непросто, ведь поведение формируется в течение длительного времени и изменить его сложно. Часто говорят о том, что изменить привычки не позволяет недостаток силы воли, однако это слишком упрощённая точка зрения. Есть также много внешних и личных обстоятельств, которые могут этому препятствовать.

Привычка — модель поведения. Каждый человек сознательно задает себе направление, вырабатывает свои навыки, которые после становятся рефлексивными действиями и оказывают непосредственное воздействие на жизнь. Привязать к себе можно как вредные, так и полезные привычки. Не зря бытует мудрость: **«Сначала мы формируем привычки, а потом они формируют нас».**

Важные привычки и навыки, способствующие будущему успеху

Вид привычки и навыка	Описание	Обоснование необходимости формирования данной привычки
Задавать себе вопросы!	Что я хочу?	Определение ценностей и приоритетов.
	Что я должен сделать в первую очередь?	Постановка задач и формирование опыта планирования деятельности.
	Что будет, если...?	Выдвижение гипотезы и прогнозирование последствий своих поступков.
Много читать научно-популярной и познавательной литературы!	Чтение расширяет кругозор, формирует эрудицию, дает возможность полноценно углубляться в интересующую тему.	Без интеллектуального самосовершенствования невозможно стать мудрым и компетентным в какой-либо области. Широта кругозора способствует выбору областей для будущей карьеры и различных вариантов самореализации.
Доводить начатое дело до конца!	Обязательно необходимо завершать одно дело и только потом приступать к следующему.	Привычка доводить начатое до конца поможет своевременно выполнять задачи и не «копить» дела. Вовремя успеть — важный навык успешных людей.
Быть ответственным!	Наличие чувства ответственности — то, что отличает социально зрелую личность от личности незрелой и инфантильной (в переводе с латинского «infans» означает «дитя»).	Ответственность позволяет предвидеть последствия своих поступков. Ответственный человек четко и в срок выполняет договоренности и данные им обещания, решает проблемы, не перекладывая их на чьи-то плечи, проявляет инициативу по собственному желанию. Важно учиться воспринимать жизнь и мыслить как активный ее участник, который управляет своим кораблем, а не плывет пассивно по течению.
Мечтать!	Мечты — это самый сильный движитель. Мечтайте и верьте, что ваши мечты сбудутся.	Фантазии не требуют реализации, а мечты требуют. Человек перестает развиваться и прогрессировать в тот момент, когда перестает мечтать.

Не сдаваться!	Означает не отказываться от цели, если появляются трудности в ее достижении. Привычка не сдаваться помогает человеку рассматривать неудачу как опыт, а не как поражение, как руководство к дальнейшим действиям, а не как остановку на пути.	Формирует привычку преодолевать препятствия и верить в себя. Верить в то, что есть ресурсы, для того чтобы потом гордиться собой и тем, что не опустил руки.
Развивать силу воли!	Люди, которые учатся овладевать силой воли, обнаруживают, что они способны реагировать в любой ситуации. И это относится как к их поведению, так и к эмоциям.	«Человек без уверенности в себе и железной воли — это игрушка случая, марионетка его окружения, раб обстоятельств». Орисон Светт Марден
Управлять своим временем!	Время — верный помощник, если им правильно распорядиться. С проблемой нехватки времени сталкивается каждый человек. Управление временем — это действие или процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность. Технология планирования времени через приоритеты: - составление списка дел на период; - упорядочение их по приоритетам в порядке убывания с целью последующего выполнения. Какие-то из приоритетов окажутся более важными, другие — менее, а потому их пронумеруют по степени значимости. Ранжирование задач по важности и срочности.	Многие успешные школьники утверждают, что стать победителем различных олимпиад и конференций помогает навык эффективного управления временем. Привычка контролировать свое время и осознанно беречь его позволяет достичь поставленных целей и многого добиться в жизни.

Задание 6. Запишите свою самую полезную и положительную привычку.

Запишите привычку, которую вам необходимо сформировать в ближайшее время.

Разные привычки возникают в различные годы жизни.

Задание 7. Вспомни себя в разном возрасте, напиши, какие привычки были сформированы в 7 лет, в 10 лет, в 12 лет.

Задание 8. Практическая самостоятельная работа с плоскостью «План личностного развития».

Составить план личностного развития с учетом поставленных целей

Я достиг	Я планирую достичь	Для достижения поставленной цели необходимо предпринять

К. Левин обратил внимание не на само поведение личности или отдельно на ее социальное окружение, он ввел понятие «жизненное пространство». Это некая динамическая система, где соединены во-едино желания и интересы личности, ее потребности и цели.

Прочитайте стихотворение. Какую главную мысль хотел выразить автор?

Лучше синица в руке, чем журавль в небе

В руках моих сидит синица,
Не улетает, не боится.
Я птичке зернышко даю,
За перья нежно терблю.
А надо мной журавль парит,
Он с высоты мне говорит:
«Синиц всю жизнь кормить нельзя,
Не забывай про журавля!»



В жизненном пространстве всегда есть множество тропинок, путь по которым — новый опыт и поиск своего пути, поиск правильных решений и наиболее оптимальных условий для жизни, профессионального роста, личностного развития.

Дискуссионные вопросы:

1. Во сколько лет начинается взрослая жизнь?

2. Назовите три отличия взрослой жизни от детской.

3. Вы хотите скорее стать взрослыми?

Нарисуйте схематично ваше «жизненное пространство», в котором будут отражены ваши личные приоритеты, будет выстроена иерархия потребностей. Возможно использованием схем, метафор, образов, символов, цитат.

*Ничто не меняется вдруг.
Для того чтобы достичь чего-то, нужно время*

Время

Летит время быстро, оно упорхает,
Его бесполезно ловить.
Глаза закрывая, в весну улетаю,
Не сможем его вернуть.
О чем ты мечтаешь? Как жизнь проживаешь?
И что же ты ждешь? Иди!
Навстречу удаче — а как же иначе? —
Сам счастье свое сотвори!

*Все дело в мыслях. Мысль — начало всего. И мыслями
можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования — работать над мыслями.*

Лев Толстой

Напишите свои размышления на свободную тему.

ТЕМА 4 КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ

*Путь в 1000 миль начинается с первого шага.
Лао-цзы*

Успех представляет собой субъективно переживаемое состояние радости в ситуации совпадения ожидаемого и достигнутого.

Жизнь — это марафон, и всегда можно наверстать упущенное, догнать тех, кто вырвался вперед, и первым прийти к финишу этого забега. Главное — видеть свою цель и шаг за шагом приближаться к ней, не останавливаясь. Только к таким людям приходит настоящий успех, остальные же будут его видеть только в своих мечтах.

Притча

Трое путников вышли из ворот города. Они пошли по пыльной дороге, уходящей вдаль. В начале пути сидел мудрец. Они спросили его: «Сколько дней пути до следующего города?» Мудрец посмотрел на них и ничего не ответил.

Они двинулись по дороге, не понимая, почему он промолчал. Когда же прошли несколько десятков метров, мудрец догнал их и сказал: «Я думаю, что вы успеете прийти до захода солнца к следующему городу». Путники спросили его: «А почему ты сразу не ответил?» И сказал мудрец: «Потому что мне надо было увидеть скорость, с которой вы идете».

Есть мнение, что успех — это не счастливое стечение обстоятельств, а определенная **ФОРМУЛА**, следуя которой человек может добиться любых высот.

Задание 1. Вам необходимо составить свою формулу успеха.

Например, формула успеха может иметь следующие составляющие:

Сила воли + усердие + настойчивость + оптимизм = успех

Цель + привычки + действия + удача = успех

Мечта + план + действия + усердие + вера = успех

Задание 2. Нарисуйте любые ассоциации, связанные со словом *успех*.

Задание 3. Продолжите предложение «Человек обязательно достигнет успеха, если...»

Задание 4. Подчеркните умения, которые, по вашему мнению, являются самыми важными в достижении успеха. Допишите свой вариант необходимого умения.

- умение доводить начатое дело до конца
- умение эффективно использовать время
- умение убеждать
- умение слышать и слушать
- умение адекватно воспринимать критику
- умение планировать
- умение принимать поражения и соглашаться с мнением других
- умение принимать правильные решения
- умение быстро приспосабливаться к различным изменениям
- умение не отчаиваться
- умение во всем искать плюсы
- умение обращаться за помощью
- умение работать в команде
- умение помогать другим
- умение предвидеть результат своих поступков
- умение конструктивно решать конфликты и находить компромиссы
- умение слушать не только себя, но и других
- умение делать выбор и отвечать за него

Задание 5. Иногда, чтобы достичь желаемого, требуется выполнить всего одно условие, сделать один единственный шаг.

Сделай шаг — и дорога появится сама собой.

Стив Джобс

Напишите, какой первый шаг вы бы сделали на пути к будущему успеху.

	<p>Я бы сделал первый шаг:</p>
---	--------------------------------

Часто молодые люди ошибаются, думая, что успеха достичь легко.

Многие связывают успех с какими-то внешними обстоятельствами: удачей, везением, судьбой. Кто-то целиком полагается на себя. В жизни есть и такие, кто считает, что успеха достичь легко и просто. Однако иллюзия легкости достижения успеха приводит к глубокому разочарованию, когда нет желаемых результатов. Иллюзия (лат. *illusio* — обман, заблуждение) — обман чувств, искажение восприятия действительности. В обыденном плане понятие «иллюзия» употребляется как синоним надежд и мечтаний (как правило, нереальных), утешающего и облегчающего жизнь самообмана или полета творческой фантазии (при этом всегда подразумевается зрительное восприятие, поскольку основу самого термина «иллюзия» составляет лат. слово *lux* (*lucis*) — свет). С философской точки зрения, стремление к иллюзорному восприятию действительности является неотъемлемой чертой человеческого сознания, ищущего в нем отдохновения от «суровой действительности», надежды или удовольствия.

У молодых людей иллюзии рождаются в силу малого опыта.

Задание 6. Чем страшна иллюзия?

Опасность иллюзии в том, что она успокаивает и не дает стимула к активной деятельности и собственному самосовершенствованию. Иллюзия может способствовать обманчивому представлению о своих способностях и возможностях, тогда есть вероятность получить психологическую травму в ситуации неуспеха.

Одно из условий достижения успеха в бизнесе и в общении — умение «подать себя», произвести нужное впечатление на окружающих. Навыки самопрезентации играют огромную роль при поступлении на работу, во время деловых встреч и совещаний, во время работы с аудиторией в процессе публичного выступления или даже во время общения в неформальной ситуации. Самопрезентация означает умение управлять впечатлением о себе. Результатом хорошо спланированной и осуществляемой самопрезентации является формирование желаемого имиджа. Имидж — это совокупность определенных качеств, которые люди ассоциируют с индивидуальностью.

Общая формула имиджа может выглядеть следующим образом:

Имидж = персональные характеристики + социальные характеристики + символические характеристики.

Персональные характеристики включают в себя качества личного обаяния: коммуникабельность, способность к сопереживанию, способность понять другого человека, нравственные ценности, психологическое здоровье, владение этикетом, умение ориентироваться в ситуации.

Искусство управления имиджем заключается в обретении индивидуального стиля, созданного на основе личной индивидуальности с учетом требований значимой социальной среды.

Управление имиджем — это управление впечатлением.

Эффекты первого впечатления о себе:

- а) эффект ореола (общее впечатление о человеке влияет на восприятие его частных свойств);
- б) эффект первичности и эффект новизны (по отношению к знакомому человеку наиболее значимой оказывается последняя, то есть более новая информация о нем, а по отношению к незнакомому более значима первая);

в) явление стереотипизации — приписывание сходных характеристик всем членам какой-либо социальной группы или общности.

Многие ученые и практики утверждают, что самопрезентация — это намеренное, осознанное поведение, направленное на создание определенного впечатления у окружающих. Самопрезентация, по Р. Баумейстеру и А. Стейнхилберу, это самораскрытие в межличностном общении через демонстрацию своих мыслей и характера. По мнению Р. Викланда, самопрезентация — это фокусировка внимания на себе в результате внимания к человеку со стороны других людей.

Рекомендации по созданию первого благоприятного впечатления о себе:

- доброжелательное выражение лица, общение с улыбкой, вежливое и уважительное;
- безукоризненный внешний вид;
- демонстрация интереса к собеседнику;
- контроль своих неожиданных отрицательных эмоций;
- сдержанность в быстром эмоциональном реагировании на слова собеседника;
- естественное поведение;
- соблюдение этикета;
- акцент в общении на своих достоинствах, а не недостатках.

На создание первого отрицательного впечатления влияют следующие факторы:

- неухоженный вид;
- скучающее, уставшее выражение лица;
- неискренняя улыбка;
- отсутствие визуального контакта;
- слишком громкий или слишком тихий голос;
- неуместные шутки;
- неуверенность в первых словах;
- невежливость, перебивание собеседника.

Задание 7. Дополните список ситуаций, когда самопрезентация играет решающую роль.

1. В ситуации приема на работу.

2. _____

3. _____

Задание 8. Прочитайте внимательно пословицу в таблице. В пустой графе напишите смысл этой пословицы

Пословица и высказывания	Смысл и суть пословицы и высказывания
Куй железо, пока горячо	
Не боги горшки обжигают	
Не в свои сани не садись	
Не место красит человека, а человек место	
Под лежащий камень вода не течет	
Терпение и труд все перетрут	
Семь раз отмерь — один раз отрежь	

ПРАВО ВСЕМ ДАНО

Кто-то мне сказал, что очень сложно
Быть сегодня с жизнью на «ты»
И почти совсем невозможно
Убежать от бесконечной, бесконечной, бесконечной суеты.
Был отчасти прав этот кто-то:
Жизнь прожить — не поле перейти.
Но прежде чем винить во всём кого-то (или что-то),
Не мешало б для начала в этой жизни самого себя найти.

Можно, можно, можно, в общем, можно
Плавать только по течению,
Огибая приключенья.
Можно, можно, можно, в общем, можно
Просидеть всю жизнь на месте,
В тёплом доме, в мягком кресле,
И твердить, что жизнь неинтересна.
Но всем всегда дано право выбирать —
Жить или прозябать.
Тлеть, гореть, тонуть или взлетать —
Право всем дано.

В дом не постучится удача,
Если дом закрыт на замок,
И вода под камень лежащий
Никогда не просочится, даже если и стремителен поток,
Тот, кто ищет, тот и находит,
А находят только в пути.
Легче всё списать на кого-то (и на что-то),
Но значительно труднее в этой жизни самого себя найти.

Можно, можно, можно, в общем, можно
Плавать только по течению,
Огибая приключенья.
Можно, можно, можно, в общем, можно
Просидеть всю жизнь на месте,
В тёплом доме, в мягком кресле,
И твердить, что жизнь неинтересна.
Но всем всегда дано право выбирать —
Жить или прозябать.
Тлеть, гореть, тонуть или взлетать —
Право всем дано.

И. Тальков

ТЕМА 5 КРИЗИС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Любой кризис — это новые возможности.

У. Черчилль

Кризис в жизни человека — это своеобразная революционная ситуация в сознании, когда по-старому уже не подходит, а по-новому еще не получается. Перед человеком встает проблема выбора, что предпочесть: жить как раньше или выбирать новое. Вся суть кризиса кроется в конфликте между старым и новым, между привычным прошлым и возможным будущим, между тем, кто мы есть сейчас, и тем, кем могли бы стать. Кризис — это не только угроза катастрофы, но и возможность изменения, перехода на новую ступень развития человека. У. Черчилль говорил: «Любой кризис — это новые возможности». Кризис может стать возможностью что-то изменить в себе и в своей жизни, научиться чему-то новому, переосмыслить, а иногда впервые осознать свой жизненный путь, собственные цели, ценности, отношение к себе и к другим людям.

Способность человека критически взглянуть на себя также открывается в процессе кризиса. Изречение Архимеда: «Дайте мне точку опоры, и я переверну мир!» — мы часто слышим и, по-видимому, тоже хотели бы найти эту точку опоры в кризисной ситуации.

У каждого человека должны быть «точки опоры», которые помогают ему строить свое счастье: позволяют быть счастливым, выжить, выстоять, сохранить свое достоинство в самых сложных жизненных ситуациях

Каждому человеку важно побыть в тишине, сделать паузу, остановку для принятия жизненно важных решений. Как говорил К. Ренц, «в жизни обязательно должны быть паузы. Такие паузы, когда с вами ничего не происходит, когда вы просто сидите и смотрите на Мир, а Мир смотрит на вас». Такое молчание — пауза размышления — является активной формой мыследеятельности при нулевом ее выражении. Часто оно возникает в случае затруднительного решения, которое предстоит принять на пути взросления.

Уверенный человек умеет быстро ориентироваться в обстановке, умеет оценивать факторы действительности и прогнозировать будущую ситуацию. Он верит в свои способности и возможности, быстро принимает решение, зная, что сможет справиться.

Важным условием выхода из кризисной ситуации является умение гибко реагировать на обстоятельства. Гибкость — это умение менять свое поведение соответственно изменению ситуации

Врачи утверждают, что путь в невроз начинается с возникновения чувства несостоятельности, неуверенности в себе, с неожиданных перемен, к которым человек не был готов. Невроз и различного рода психологические травмы возникают тогда, когда человек и не предполагает, что в его жизни может что-то кардинально измениться и пойти не по его задуманному сценарию.

Сегодня модно говорить, что надо учиться жить в эпоху непредсказуемости и возможных перемен. Но как?

Игорь Рыбаков в своей книге «Жажда» говорит, что он убежден в том, что важны не внешние обстоятельства, а важно то, как человек в них действует, как добивается главного — сохранения того состояния ума, души и духа, которые необходимы. «Меняются обстоятельства — меняется мой способ действовать, меняется актуально востребованный набор информации и представлений. Остается неизменным внутреннее состояние свободного осознанного творчества, состояние счастья» (И. Рыбаков).

Задание 1. Применяя таблицу 1, составьте предложения, используя сокращенный вариант, указанный в таблице.

Таблица

Фраза	Сокращенный вариант
Для того чтобы	Чтобы
В случае если	Если
Вне зависимости от того	Независимо
В соответствии с	Соответствует
Приводит описание	Описывает
Пришел к решению	Решил

Например:

- чтобы справиться с кризисными ситуациями, надо всегда обращаться за помощью к близким людям;
- если произойдет что-то неожиданное, когда мне нужно принять правильное решение, я обязательно посоветуюсь с кем-нибудь;
- независимо от моего опыта, я буду продолжать совершенствовать свои знания в области решения конфликтных ситуаций и способов их предупреждения;
- в соответствии с моими представлениями о жизненных ценностях, семья — это главное;
- я решил, что не буду принимать быстрых решений, а всегда буду думать и выбирать лучший и безопасный вариант.

Билл Гейтс. Вера в себя

«В жизни возникают роковые моменты, когда вера в себя играет главную роль... Когда я бросил Гарвард и пригласил друзей работать в моей фирме, в этом было немало дерзкой самоуверенности. В подобном случае очень нужна вера в себя, способность ухватиться за представившуюся возможность и сказать: «Да, у нас все получится!» Таких моментов в жизни не слишком много».

CNBC Town Hall Event.

Колумбийский университет. 12 ноября 2009 г.

Задание 2. Прочитайте внимательно слова Омара Хайма:

Когда грозит беда,
когда бывает туго.
Мудрец винит себя,
глупец ругает друга.

Как вы думаете, в чем заключается смысл этих строк?

Закирова Альбина в своем стихотворении так отразила главные вопросы, которые волнуют большинства молодых людей: «Что будет? Что дальше? Что ждет впереди?»

Жизнь — странная, глупая штука,
Взялась ниоткуда, неизвестно зачем.
Хоть человек и старается жутко —
Ему не узнать, был создан мир кем.
Одни говорят, что жизнь — испытанье,
Другие, что — счастье, оно без границ.

Да, несомненно, что есть страданье,
Бывает и так, что готов упасть ниц.
Но ты понимаешь, что все равно
Ты будешь жить и дальше идти!
И день ото дня в голове лишь одно:
«Что будет? Что дальше? Что ждет впереди?»

Упражнение «Выбор»

Вся наша жизнь, каждый день, каждый час, каждый ее миг —
ВЫБОР!

Напишите, что ставило вас перед выбором. Как вы принимали решение в ситуации выбора? Что влияло на ваш выбор?

Многие успешные люди имеют свой личный девиз, с которым они начинают день и засыпают.

Девиз — это слова, которые вдохновляют и не дают нам опустить руки.

Девиз человека по жизни должен заставлять его принимать решения и действовать.

«Если тебе тяжело, значит, ты поднимаешься в гору. Если тебе легко, значит, ты летишь в пропасть» (Генри Форд). Успех не приходит к тем, кто просто ждет. Он всегда выбирает упорных, тех, кто не раз падал, но находил в себе силы подняться. Тех, кто через «не могу» делал свое дело и не жаловался, сквозь слезы смотрел вперед и не останавливался, верил в свой жизненный девиз и не изменял себе.

Познакомьтесь с девизами других известных людей, которые когда-то доились успеха.

«Упорство, а не вдохновение!» (Томас Эдиссон)

«Обязан — значит могу!» (Александр Суворов)

«Пока дышишь — надейся!» (А. де Ламартин, французский поэт)

«Во что бы то ни стало!» (Сара Бернар, французская актриса)

Здание 3. Придумайте свой девиз и сделайте его своим правилом жизни

Э. Фромм выделил три основных психологических ресурса в преодолении сложных жизненных ситуаций:

Надежда, рациональная вера и душевная сила.

С позиции вашего мнения дайте определение этим понятиям. Как вы думаете, какой смысл автор вложил в словосочетание «душевная сила»?

Домашнее задание:

Вспомните любое литературное, кино- или телепроизведение, которое хорошо вам знакомо, и пересмотрите его, анализируя жизнь главного героя или любого второстепенного персонажа с несколько необычной точки зрения: качеств и свойств их личности, которые они потеряли или приобрели.

ТЕМА 6 КОНФЛИКТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Психологи утверждают, что именно со школьного возраста ребенок перестает замыкаться в маленьком тихом мирке, целиком устранившись от тревог жизни, и вступает в мир отношений, где нередко возникают конфликтные ситуации, трудности взаимопонимания, критика и предвзятое отношение. К сожалению, многие дети ни в семье, ни в школе так и не приобретают важнейшего социального навыка — умения общаться, умения правильно вести себя во время конфликта и реагировать на непредсказуемые события в жизни, в том числе и экстремальные. Жить в понимании с окружающим миром и природой, уметь строить гармоничные отношения с самим собой и окружающими людьми, любить и радоваться — мечта каждого человека, сумевшего успешно адаптироваться в противоречивых условиях современной жизни. Легко адаптируются динамичные люди, умеющие не подстраиваться под обстоятельства, а управлять своей жизнью, не выживать, а жить, используя свой творческий потенциал и приобретенные жизненные навыки.

Задание 1. Сформулируйте свое определение конфликта.

Конфликт — это ...

Задание 2. Перечислите способы, которые вы применяли для избегания конфликтной ситуации.

Задание 3. Вам предложены причины, по которым наиболее часто в молодежной среде происходят конфликтные ситуации. Напишите в пустой графе таблицы ваши варианты возможных причин конфликтов.

№	Причина конфликта	№	Причина конфликта
1.	Неумение общаться	6.	
2.	Слишком высокое мнение о себе одного из участников конфликтной ситуации	7.	
3.	Излишняя прямолинейность в высказываниях и суждениях	8.	
4.	Неумение принимать чужую точку зрения и идти на компромисс	9.	
5.	Желание самоутвердиться за счет более «слабого», культурного или неспособного дать отпор (словесный или физический)	10.	

Задание 4. В жизни есть много различных правил, имеются и правила поведения в конфликтной ситуации.

Вам необходимо вписать в рамку главное ваше личное правило, которым вы руководствуетесь в ситуации конфликта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемые подростки и старшеклассники!

Благодарите за критику. Не стремитесь защищаться и нападать в ответ на критику и замечания. Слушайте внимательно мнения окружающих. Возможно, в критике есть объективные слова, которые мы не замечаем в процессе ежедневной суеты и слишком высокой самооценки.

Пытайтесь всегда объективно смотреть на себя, в том числе со стороны.

Никогда в жизни не надейтесь только на собственные силы.

Помните, что всегда есть люди, которые любят осложнять жизнь себе и окружающим. Стремитесь к компромиссу, ищите такие варианты в конфликтах, которые помогли бы избежать чьей-то мести.

Иногда можно обратиться к другу, который поможет сказать о твоих недостатках. Самоанализ необходим не ради самоанализа, а ради того, чтобы найти в себе то, что необходимо совершенствовать и изменять в лучшую сторону. Пересмотрите свой уровень притязаний и оцените реально свои ресурсы и возможности. Нереализованные притязания порождают неудовлетворенность. Нереализованные притязания порождают зависть к тем, у кого все получилось. Зависть — разрушительное чувство. Помните, что зависть — удел слабых.

*Кораблю безопаснее всего находиться в гавани.
Но он был построен не для этого.*

Джон Шедд

Если кто-то уверенно продвигается в направлении своей мечты и стремится жить той жизнью, которую себе представлял, то он встретит успех в самом неожиданном месте своего путешествия.

Генри Дэвид Торо