



Е. Мельникова, А. Садикова, Е. А. Коркина

Формирование мотивации к общественной работе у старшеклассников (Детский исследовательский проект)

Окончание. Начало программы — в «Вестнике практической психологии образования» №№ 1, 2, 3 за 2007 год.

5-я встреча

Эпиграф на доске:

*Люди одиноки,
потому что вместо мостов они строят стены.*

Цель занятия:

1. Закрепление полученных навыков и умений.
2. Завершение работы тренинговой группы и рефлексия, позитивное прогнозирование будущего.

Ход встречи

1. «Здравствуй, мне очень нравится»

Участники начинают общение с этой фразы (круг).

2. «Контакты»

Упражнение проводится аналогично, как на предыдущем занятии. Группа делится на две части: одна доказывает, что без семьи и коллектива человек не может прожить, вторая группа — оппоненты.

3. Социологический опрос

«Мы уже достаточно долго общались во время наших занятий. Вероятно, вы лучше узнали друг друга. Мы снова проведем мини-опрос членов группы. На занятиях мы составляли списки качеств, необходимых для эффективного общения и развития организационных способностей. Сегодня мы вновь проанализируем, насколько они выражены у членов группы. Работа будет строиться так: сначала каждый выставит себе по

10-балльной шкале оценку напротив каждого качества, затем группа проголосует и в случае необходимости скорректирует самооценку участников группы».

4. Чтение и анализ сказки «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил»

Направленность: страхи различного характера, неуверенность, тревожность, общая боязливость.

Ключевая фраза: «Страшно!»

Сейчас, друзья мои, вы услышите необычную историю про одного мальчика, который сумел справиться со своим большим страхом.

В некотором царстве, в некотором государстве, в далекой тундре, за семью морями-океанами, реками и озерами, жила-была дружная семья потомственных оленеводов Штирлицевых: папа, мама и сын их Аполлон, ученик 5-го класса. Был у них дом и машина марки «Запорожец».

Шли последние дни первой четверти учебного года. Неласковое солнце тундры, которое и летом-то не баловало жителей этого далекого сурового края настоящим теплыми деньками, осенью будто совсем исчезло, спрятавшись за грозными серыми тучами. Но в эту последнюю перед долгожданными осенними каникулами неделю оно, наверное, решило все же подарить им свои прощальные лучи.

Однако Аполлона не радовали игривые солнечные зайчики, забавно прыгавшие по потолку комнаты. Ему не было дела даже до предстоявшей сегодня четвертной контрольной по математике. А ведь сколько сил он положил на подготовку к ней, сколько бумаги, чернил и времени истратил!

Этим утром, как всегда, Аполлон быстро встал,



быстро оделся и умылся. Мама позвала его завтракать жареной морковкой, а затем он, взяв рюкзак, доверху набитый учебниками и тетрадками, уныло поплелся в сторону школы.

А огорчен он был вот чем: уже третий день около большого серого дома, который стоял как раз на полпути к школе, лежала невеста откуда взявшаяся огромная рыжая собака. Как только кто-нибудь приближался к ней ближе, чем на пятьдесят шагов, она мгновенно вскакивала с места и начинала бешено лаять, брызгая слюной. При этом глаза у нее становились огромными, словно у глубоководной рыбы, и наливались кровью цвета томатного сока, так что даже Шварценеггер, наверное, сбежал бы без оглядки. Но Штирлицев не был даже Шварценеггером, поэтому вчера, когда он впервые столкнулся с псом, он сначала попытался тихонько пройти, оставшись незамеченным. Обойти злополучную псину было никак нельзя: со всех сторон забор. Почуввав, что ее боятся и пытаются перехитрить, собака быстро сорвалась с места и на всех парах помчалась к Штирлицеву. Почувствовав неладное, он повернулся и ускорил шаг, а затем пошел быстрее, еще быстрее и еще быстрее. Наконец понял, что просто уйти не удастся, и пустился наутек. Он несся без передышки, не оглядываясь, и остановился лишь за калиткой своего дома. Перед самой калиткой собака все же успела отхватить целый кусок от его новых синих джинсов и даже надкусить ногу в области голени. Продолжая лаять, взбешенная собака еще долго торчала у забора беглеца. Тот мгновенно запер калитку и все двери в доме и трусливо выглядывал из окна, скрываясь за жалюзи. Весь вечер Штирлицев ловил на себе укоризненные взгляды потомственной оленеводки-мамы. Он соврал ей, что порвал джинсы, когда перелез через забор во время игры в казаки-разбойники на перемене. Рассказав про псину, от которой убежал, было стыдно. Мама итак называла его трусишкой и тушканчиком, а еще отругала за испорченные джинсы. Штирлицев не мог понять, почему она называет его тушканчиком: ведь тушканчики бегают быстро, а он медленно, раз собаке удалось порвать штаны и оставить следы своих зубов на нем. Больше продолжаться так не могло!

Опечаленный, он вышел из дома и с замражением сердца направился в школу, не зная, правда, как он до нее доберется. Она была совсем рядом, всего и надо-то было перейти улицу и пройти мимо злополучного серого дома, у которого уже два дня лежала эта собака. Может быть, она ушла? Но нет, ее лай Штирлицев слышал еще у своего дома.

Обычно путь от дома до школы Штирлицев проходил за несколько минут. Так было и сейчас, если бы не пес.

Тут Штирлицев увидел своего давнего знакомого кота Базилио, который жил неподалеку. Базилио был черным как уголь, и только два зеленых глаза немного выделялись из этой беспросветной черноты. Базилио считал Штирлицева своим другом и позволял называть себя по-простому — Васей, а тот, в

свою очередь, считал Базилио своим другом.

Аполлон нагнулся, погладил кота и сказал ему: «Привет, Вася!». Кот утробно замурлыкал и потерся о ботинки мальчика. Аполлон улыбнулся и пощекотал кота за правым ухом. Базилио забрался на колени к присевшему на корточки Штирлицеву, удобно улегся там и закрыл глаза. Солнышко пригревало, и Аполлона тоже потянуло ко сну. Но надо было идти в школу. Как только мальчик подумал о школе, в его голове тут же возникла мысль о злосчастной собаке. Попросить кого-нибудь, чтобы помогли пройти мимо собаки? Но улица была пуста. Мама и папа уже ушли на работу, да и стыдно бояться. Но ведь не пройдешь же так! Она и съест может!

В отчаянии Штирлицев схватил Базилио и, надев рюкзак, крепко прижал кота к себе, словно надеясь, что он поможет. Как вдруг...

— Что ты меня хватаешь?

Голос был тонкий и выражал крайнее недовольство. Штирлицев удивленно огляделся. Улица была по-прежнему пуста, никого вокруг. Зеленые глаза Базилио смотрели на него возмущенно.

— Отпусти меня! Поспать не дал, так хоть не хватай, — с тем же недовольством повторил голос.

Теперь Штирлицев ясно понял, что это сказал Базилио, сидевший у него на руках. Штирлицев недоуменно отпустил кота.

— Заговоришь тут от вас, — уже смягчаясь, но все еще обиженно проворчал кот, умывая лапками мордочку.

Озадаченный всем этим, Штирлицев опустился на землю. Васья сел рядом. Так прошло две, три, пять, а может быть, больше минут. Аполлон посмотрел на часы. Через три минуты он должен сидеть за партой и писать четвертную контрольную. Он успел бы дойти до школы, если бы не эта собака, чей лай опять стал слышен. Штирлицев чуть не заплакал от безысходности. Он не знал, что делать.

— Так и будешь сидеть здесь из-за этой псины до ночи? У тебя же контрольная, — продолжая умываться, сказал кот.

Штирлицев поднял на него глаза.

— А что мне делать? Вон как она зло лает, слышишь?

— Слышу. Но ты же не собираешься пропустить из-за нее контрольную, к которой так долго готовился? Штирлицев в отчаянии вскочил на ноги и снова сел на землю, обхватив голову руками.

— Ну что же делать теперь?!

— Вначале успокойся. Просто пройди мимо, как ходишь всегда. Она тебя не тронет. А страх — он хуже смерти, — не оставляя своего занятия, посоветовал Базилио.

— Ну да, знаешь, какая она злоющая! Я боюсь, — сказал Аполлон.



— Раз боишься — сиди здесь и пропускай контрольную. Или иди домой и вообще не ходи в школу, — равнодушно сказал кот.

— Нет, что ты, нельзя. Как я могу пропустить четвертную контрольную?!

— Тогда иди и не бойся, — Базилио, устав от разговора, уже начал мыть лапки.

— Но я боюсь, — сказал Штирлицев.

— Тогда сиди здесь или иди домой.

Школа была совсем рядом, Штирлицев и Базилио слышали, как прозвенел звонок на урок. Весь класс, наверное, уже сел за парты, приготовил тетради и ручки, а учитель написал на доске задание.

Отчаянию Штирлицева не было предела. Не было в тот момент на Земле человека более несчастного, чем он. На глаза мальчика навернулись слезы.

— Слезами делу не поможешь, — сказал Васька.

— Слушай, Вася, а может быть, вместе пройдем мимо собаки, а? — умоляюще спросил Штирлицев

— Нет, и не проси даже. Я тебе, конечно, друг, но об этом даже не проси. Я этих псов на дух не переношу. Мне в апреле ротвейлер с улицы Карла Маркса клоп шерсти прямо с затылка выдрал. И вообще... Так что иди один. Главное — не бойся. Все будет в порядке. Страх — он хуже смерти. А я к тебе вечером зайду, кефирчика выпьем.

Бедняге Штирлицеву ничего не оставалось больше делать. Он встал, взял рюкзак и мелкими шажками направился к школе. Вскоре он заметил собаку. Она лежала на привычном месте, грызя какую-то кость. «Загрызла, наверное, прохожего какого-то», — подумал в ужасе Аполлон. Он остановился как вкопанный. Завидя его, собака, как обычно, вскочила и угрожающе зарычала. Штирлицев отошел было на несколько шажков, но затем сделал несколько крупных шагов навстречу собаке. Он шел все быстрее и быстрее, а в голове стучали слова Базилио: «Главное — не бойся, главное — не бойся, главное — не бойся!»

Так незаметно для самого себя он прошел мимо собаки!

Уже почти подойдя к школе, он словно очнулся от сна — так велико было его напряжение. Штирлицев оглянулся — собака спокойно лежала и грызла кость. Она не тронула его. Она даже не обратила на него внимания.

«Страх — он хуже смерти», — вспомнил Штирлицев слова кота Васьки через сорок минут, сдавая выполненную контрольную работу.

Вопросы для обсуждения:

- Чем Базилио помог Штирлицеву?
- Почему собака не бросилась на Штирлицева?
- Какой был выбор у Штирлицева, когда он говорил с Базилио?

- Какой бы выбор сделал ты?
- В твоей жизни встречались ситуации, когда тебе нужно было делать выбор, похожий на выбор Штирлицева?

5. «Как достичь намеченной цели?»

Обсуждение следующих вопросов:

- 1) Как использовать свои достоинства для достижения целей?
- 2) На что опираться в решении проблем?
- 3) Зачем нужны цели в жизни, какие они могут быть?
- 4) Как отличить реальные и нереальные цели (разобрать на конкретном примере)?
- 5) Как добиться своей цели, не «застряв» на половине пути?
- 6) Какие цели для вас истинные, а какие лишь кажутся важными?
- 7) Алгоритм выяснения своей самой главной цели (коллажи).
- 8) Планирование времени и целей (печатные материалы).
- 9) Стратегия «малых побед».

6. «Новая мотивация за 30 дней»

Тридцатидневный мотивационный план

1. Отсчитайте в своем календаре 30 дней и распишите по дням, какие цели вы перед собой ставите.
2. Напишите себе напротив завтрашнего числа: «Работать с полной отдачей сил».
3. Напишите себе напротив послезавтрашнего числа: «Беззаветно верить в достижимость поставленной цели».
4. Напишите себе напротив следующего за ним числа: «Моментально определять необходимые компоненты успеха».
5. Напишите себе напротив четвертого дня: «Действовать решительно и творчески».
6. Напишите эти же слова в том порядке, в каком вам самим это покажется наиболее разумным, напротив всех остальных дней этого месяца.

7. «Модели индивидуальной работы»

Задания для самостоятельной работы: разобрать текст, игру, составить план саморазвития и др.

8. «Чемодан»

Проводится следующим образом. В отсутствие основного участника остальные «складывают» ему в гипотетический чемодан те качества, которые помогут



ему наиболее успешно общаться с людьми и реализовывать поставленные задачи, а также и мешающие качества, которые необходимо побороть, чтобы его жизнь стала более успешной. Используется процедура голосования.

9. «Больше всего мне понравилось»

Участники садятся в общий круг для проведения заключительных посиделок, во время которых есть возможность высказать свои впечатления, задать вопрос любому человеку и сказать то, что еще не сказано.

Например: Мне больше всего на этих занятиях понравилось:

- как ты (к участнику);
- как мы (к группе).

10. Заполнение итоговых рефлексных листов

Рефлексивный лист (по итогам тренинга)

1. Как ты считаешь, развились ли в процессе тренинга у тебя следующие качества (если да, то насколько по 5-балльной системе):

- организационные способности _____
- навыки общения _____
- снизился ли страх перед школой _____
- стал ли ты себя больше ценить _____
- захотелось ли тебе достичь чего-нибудь значимого (организовать мероприятие, написать проект и т. д.) _____

2. Помог ли тебе тренинг в твоей собственной жизни? Как? _____

3. Какие упражнения на тренинге были самыми значимыми, полезными для тебя? Почему? _____

Итоги развития участников в процессе тренинга (рефлексивная самооценка)

№	Умения, навыки, личностные черты	Динамика развития (по 10-балльной системе)
1	Организационные способности	75% участников отметили рост (в среднем на 1,5 пункта)
2	Навыки общения	75% участников отметили рост (в среднем на 3 пункта)
3	Снижение школьной тревожности	75% участников отметили снижение (в среднем на 3 пункта)
4	Рост самооценки	100% участников (в среднем рост на 2,7 пункта)
5	Захотелось ли тебе достичь чего-нибудь значимого (организовать мероприятие, написать проект и т.д.)?	100% участников (в среднем рост на 2,5 пункта)
Помог ли тебе тренинг и как?		
6	Да, помог, стала увереннее	Да, я лучше себя узнала, узнала больше о своих качествах
	В некоторых случаях он помог мне	Да. Решать проблемы
Самые значимые и полезные упражнения?		
7	Музыка в сочетании с природой (можно расслабиться)	Упражнения, как стать лидером
	Рольевые упражнения, на расслабление, разыгрывание ситуаций	Упражнение на расслабление