



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

Формирование мотивации к общественной работе у старшеклассников

(Детский исследовательский проект)

Продолжение. Начало программы — в «Вестнике практической психологии образования №1, 2007 год.

2-я встреча

Эпиграф на доске

Ничто нам так не хочется изменить, как привычки других людей.

Марк Твен

Цель занятия:

1. Закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников, раскрыть качества, важные для эффективного межличностного общения.
2. Коррекция тревожности.
3. Развитие лидерских качеств.

Ход встречи

1. Начало: напоминание о правилах, визитках, обсуждение рефлексивных листов (особое внимание на степень включенности).

2. «Комплимент».

Ведущий: «Умение видеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, — вот что необходимо для приятного и продуктивного общения.

Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом».

Участники садятся в круг, каждый смотрит на своего партнера, сидящего слева, и думает о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, далее делается соответствующий комплимент.

Начинает любой из членов группы, говоря о своем соседе слева. Все внимательно слушают выступающего.

Тот, кому говорили комплимент, благодарит того, кто говорил.

3. «Список качеств, важных для общения».

Ведущий: «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

На *первом этапе* (5 минут) вы должны самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше вы включите в этот список качеств, тем интереснее вам будет работать на втором этапе.

При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем отличается от других людей? Создайте ваш образ общительного человека. Вспомните очень общительных литературных или кинематографических героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет вам составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На *втором этапе* мы проведем дискуссию, основная цель которой — выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой член группы может высказывать свое мнение, аргументируя его и приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогало преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими».

Качество включается в общий список, если за него проголосовало большинство участников (больше половины). Список оформляется на доске.

На *третьем этапе* каждый участник переписывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения.

На *четвертом этапе* все проставляют собственную самооценку каждого качества по 10-балльной шкале.

Результаты будут анализироваться на следующем занятии.



4. «Лидер и риск».

Обсуждается проблема риска в руководстве группой.

5. «Лидер и принятие решений».

Дискуссия по темам: «Планирование. Принятие решений, прогнозирование будущего, шаги в принятии решений». Проигрывание ситуации в микрогруппах «Быстрое реагирование в кризисной ситуации», анализ работы групп и использования лидерских качеств.

6. «Лидер и творческое решение проблемы».

Задания на использование традиционного и стандартного мышления «Усовершенствуйте игрушку», «Как вернуть орла в клетку?». Анализ.

7. «Неопределенные фигуры».

На доске рисуются неопределенные фигуры, участники высказывают, на какие страшные персонажи или ситуации они похожи.

8. «Конкурс боюсек».

Мяч быстро передается по кругу. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека (повторяться нельзя) — называются только страхи в межличностных отношениях, а затем — школьные страхи.

9. «Закончи предложение».

Участники заканчивают предложения: «Старшеклассники обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Учителя обычно боятся...»

При обсуждении ведущий вместе с участниками делает вывод о том, что все люди иногда боятся, и страх — это совсем не «стыдное» чувство.

10. Чтение и анализ сказки «Светлячок».

Направленность: чувство неполноценности, ощущение собственной «незначительности», страх неудачи, неуверенность.

Ключевая фраза: «Я не такой, я никому не нужен».

На краю леса под пыльным листом подорожника жил да был Жучок. Был он такой маленький, что его никто никогда не замечал. Бывало, идет он с утра по тропинке к озеру — умываться и чистить зубы — и видит навстречу госпожа Гусеница.

— С добрым утром, госпожа Гусеница! — Жучок вежливо приподнимает берет. — Как ваш ревматизм? Не пошаливает ли печень?

Но Гусеница, даже ухом не поведя, важно проплывает мимо.

«Ну, что ж! — вздыхает Жучок, — я действительно очень назойлив. До меня ли таким важным дамам!» Жучок поправляет рюкзак с полотенцем и зубной щеткой и идет дальше. Видит — летит Бабочка.

— Доброе утро, сеньорита! — жучок раскланивается и шаркает по очереди всеми ножками. — Какая сегодня чудесная погода, не правда ли? Так и хочется, знаете ли, взять и полететь! Скажите, пожалуйста, легко ли летать?

Но Бабочка уже далеко — она слишком занята собой и своими любимыми маргаритками и даже не слышала его слов.

«Да, — грустно думает жучок, — опять не замети-ли!» Что уж говорить о сердитых и вечно занятых пчелах и шмелях, которые так грозно жужжали при приветствии жучка, что у того еще долго после такой встречи дрожали колени и колотилось сердце. После каждой такой прогулки Жучок возвращался домой грустный и подавленный. Все чаще приходили к нему мысли о том, как все несправедливо на этом свете устроено — и угораздило же его родиться таким маленьким, серым и неприметным!

Начались дожди. Солнца давно не было видно, под ногами все время хлюпало, лист подорожника начал протекать — в конце концов Жучок простудился и заболел. Увы, никто не приходил навесить его, лишь иногда под лист подорожника заглядывали страшные дождевые червяки, но уж с кем Жучок не хотел водиться, так это с дождевыми червями. По их словам выходило, что чем дольше будет идти дождь — тем лучше, а неприятности, которые дождь доставлял всем местным жителям, их как будто даже радовали.

Но все когда-нибудь кончается. Кончился дождь, снова засветило солнце. Так радовался солнцу Жучок, что забыл про свои горести и болезни и однажды ранним утром снова отправился на прогулку. Проходя по знакомой тропинке, он неожиданно увидел около старого пня необычайно большое скопление народа. «Ого!» — подумал Жучок и начал пробираться поближе. То, что он был маленьким и незаметным, наконец-то помогло ему — очень быстро он оказался у самого подножия громадного пня. Около него стоял Сверчок — в одной руке он держал ведро с клеем, а в другой — большую кисть. За его спиной красовалась афиша следующего содержания: «ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ! Сегодня в два часа ночи на Большой Лесной Поляне состоится единственный концерт Великого и неповторимого скрипача — виртуоза Мистера Цикадо! Такого Вы больше не услышите! Мы ждем Вас, друзья!». Столпившиеся изумленно читали объявление и покачивали головами. Чтобы их лес посещала заезжая знаменитость — о таком они слышали впервые!

— Скажите, неужели все это правда? — спросила, наконец, у Сверчка Гусеница.

— Истинная правда, мадам! — ответил, поклонившись, Сверчок.

«Ой, ой, ой», — подумал Жучок.

— Скажите, а какой он из себя, этот мистер Цикадо? — спросила Стрекоза.

— О! Он очень любезный и обходительный человек, и такой талантливый музыкант! — добродушно отвечал Сверчок, поправляя очки.

«Мне очень хочется...» — подумал Жучок.



— А танцы будут? — томно повела ресницами Бабочка. — Я так люблю танцевать! До самого утра!

«Мне просто необходимо...» — подумал Жучок.

— А всем можно прийти? — прошептала одна пчелка.

— Конечно, всем! — удивился Сверчок. — Тут же написано!

«... туда попасть!» — решил Жучок.

— Ну и ты приходи! — Сверчок похлопал Жучка по плечу. Тот присел от неожиданности — НА НЕГО ПЕРВЫЙ РАЗ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ!

— И... я? — только и смог пролепетать наш Жучок.

— Ну, конечно, будет весело! — и Сверчок, перекинув кисть за плечо, пошел прочь.

Домой бежал Жучок в радостном волнении — ЕГО ЗАМЕТИЛИ!!! Одно омрачало его радость — никто не захотел принять его в свою компанию, а поход через ночной лес — не самая приятная и спокойная прогулка для маленького жучка. Так легко заплутать, сбиться с дороги. Да мало ли что может случиться в темном лесу! Конечно, жучок принял самое верное решение — выйти засветло, чтобы успеть пройти по лесу до темноты. Но даже самые верные решения и их осуществление — вещи разные. Устав от всех волнений дня, наш Жучок просто-напросто проспал. И когда он проснулся, протер глаза и приподнял край листа подорожника — сумерки уже сгущались. От отчаяния он схватился за голову — как же можно было так бессовестно проспать, когда его лично, лично пригласили на концерт! Спешно собравшись, жучок выскочил из дома и побежал по тропинке в лес. В первый раз Жучок был в лесу ночью. Сказать по правде, он вообще в первый раз оказался на улице ночью. А если быть совсем честным, то ночью, даже лежа в постели, он старался не открывать глаз. Не то, чтобы он был трусом, наш Жучок — нет, он просто... ну не любил ночь, что ли. Да и что порядочному Жучку делать ночью на улице?

Но теперь у него была цель — ему просто необходимо попасть на концерт. Ведь он обещал Сверчку, и тот уже давно ждет его и, наверное, спрашивает у всех: «А не видали ли Вы здесь маленького, но очень смелого Жучка? Жаль, а ведь он обещал мне прийти!». Долго ли продолжалось его ночное путешествие, и много ли опасностей встретилось на его пути — доподлинно нам неизвестно. Известно лишь, что когда в конец обессиленный, уставший и заблудившийся Жучок забрался на листок ландыша, лег на спину и стал смотреть на звезды, в голову его лезли самые невеселые мысли. «Да, я просто неудачник, — думал он. — Все веселятся сейчас, а я лежу здесь, замерзаю и не могу найти дорогу на поляну. Если бы в лесу было чуть-чуть посветлее!.. Хорошо бы одна из этих звездочек спустилась пониже, стало бы светлее, и я нашел бы тогда дорогу, — глаза его потихоньку слипались. — Хорошо бы... хорошо бы я сам был такой звездочкой... Я сумел бы све-

титься и летать, и вмиг оказался бы на Большой поляне...». И так понравилась ему мысль о том, что он — звездочка, что он стал улыбаться во сне. И вдруг ему показалось, что где-то недалеко раздались звуки чудесной музыки... Жучок мигом открыл глаза. «Что это, — подумал он. — Стало гораздо светлей!.. Неужели утро?» Нет, звезды по-прежнему светились на своем месте. Снова донеслась музыка. «Ну, конечно! Большая поляна совсем недалеко!» Жучок даже подпрыгнул от радости на своем листике, подпрыгнул — и.. полетел. Он летел на звук скрипки, темнота расступалась перед ним, и было совсем не страшно, а наоборот — светло и весело.

— Ну, что ж, — сказал Жучок сам себе, — так и должно было быть. Я очень сильно этого захотел — и вот теперь я — звездочка. Я умею летать и... — он оглядел себя, — да, да! И светиться я тоже умею! Значит, я — звездочка. Хотя, признаться, я даже жалею, что теперь я не Жучок: мне так хорошо было под моим листом подорожника, я так любил гулять по тропинке к прозрачному озеру! Теперь я буду жить на небе — так положено нам, звездам. Нелегко будет к этому привыкнуть...

Занятый такими мыслями, наш бывший Жучок не заметил, как вылетел прямо на большую поляну. Сначала у нашего Жучка (будем пока называть его так) просто закружилась голова от всего происходящего: играла музыка, в воздухе носились танцующие пары, на эстраде правил бал сам маэстро Цикадо — он умудрялся одновременно играть на скрипке, дирижировать оркестром кузнечиков и посылать дамам воздушные поцелуи.

— Смотрите, Светлячок! — вдруг сказал кто-то за его спиной. — Не думала, что в нашем лесу есть светлячки! — Жучок завертел головой, стараясь разглядеть, о ком говорят. Вдруг откуда-то сверху спустилась Бабочка — та самая Бабочка, которая никогда не обращала на него внимания.

— Здравствуйте, Жучок-светлячок! — ласково пропела она. — Странно, мы раньше Вас никогда не видели. Что же вы не танцуете?

«Вот здорово, — думал Жучок-светлячок, кружась в танце с Бабочкой, — что я остался Жучком, а не стал звездочкой. И какое у меня теперь красивое имя — Светлячок!». Наступало утро. Бал постепенно затихал. Бабочка уже давно куда-то упорхнула, но Светлячок не стал ее искать. Он спустился на скамейку и оглядел себя. «При свете дня моего света совсем не видно, — подумал он. — Неужели меня опять никто не будет замечать?» И тут кто-то зади похлопал его по плечу. Светлячок обернулся — это был Сверчок: «Я рад, что ты все-таки добрался! Пошли с нами — веселье продолжается!» — оставшая компания приветливо замахала лапками.

«Хорошо, конечно, уметь летать и светиться, хорошо называться таким красивым именем, но еще приятнее находиться среди друзей, которым ты нра-



вишься даже обыкновенным маленьким Жучком, — так думал наш герой, засыпая в своей уютной постели под листом подорожника. — А завтра Сверчок обещал прийти», — проваливаясь в сон, подумал он.

Вопросы для обсуждения:

Какая самая главная неприятность была в жизни Жучка?

Что он больше всего хотел?

Что он при этом чувствовал?

Что помогло Жучку добраться до поляны?

При желании можно добиться всего, чего ты хочешь — согласен ли ты с этим?

В твоей жизни были моменты, схожие с этой историей?

11. Упражнение «Освобождение от тревоги».

(В жизни многих людей тревога является постоянной спутницей, порой они так к ней привыкают, что почти перестают замечать, что она все время как бы гудит на заднем плане; это упражнение, которое помогает выявить этот посторонний шум и избавиться от него хотя бы на время).

Ведущий: «Сядьте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в чудном девственном лесу. Вы медленно идете по тропинке, выходите на живописную поляну и садитесь на траву.

Вдруг из лесу появляются разные звери и тесным кольцом окружают вас. Это все ваши личные проблемы. Чем крупнее зверь, тем серьезнее проблема и больше тревога. Например, быстроногий олень — это крайний срок, к которому нужно сдать работу, рычащий лев — размолвка с близким человеком.

Недалеке находится улей, вокруг которого роятся пчелы. До вас явственно доносится их мерное жужжание. Это те самые мелкие заботы, которые ежечасно вас преследуют, мешая полностью расслабиться.

Протяните руку! Не бойтесь! Смотрите! Каждое животное, как только вы до него дотронетесь, тотчас успокаивается и медленно уходит обратно в лес. Остается только жужжание пчел.

Смотрите! А теперь и пчелы одна за другой прячутся в улье. Все звуки стихают. Кругом царит полная тишина. Вы освободились от всех ваших тревог и забот. По крайней мере, на сегодня».

12. Упражнение «Разгладим море». (Нормализация состояния в конфликтной ситуации).

Ведущий: «Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальную рукой разгладьте это море до ров-

ного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Теперь представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с...). Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз».

13. Рефлексия упражнений.

14. Рефлексия как на первом занятии.

3-я встреча.

Эпиграф на доске:

Совет подобен снегу: чем мягче ложится, тем дольше лежит и глубже проникает.

Колеридж Сэмюэль Тейлор

Цель занятия:

1. Способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия, развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

2. Анализ личностных доминирующих факторов тревоги и их коррекция.

3. Формирование лидерских качеств.

Ход встречи:

1. «Нетрадиционное приветствие».

Ведущий: «Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо. Они помогают нам экономить энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми.

Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеры приветствия? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это «привычно». Вы всегда так здоруетесь.

А теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоим нетрадиционные приветствия.

Для начала я предложу вам свои способы, а затем вы предложите свои варианты.

- 1) Ладонями (тыльной стороной);
- 2) Стопами ног (внутренней частью, только очень легко);
- 3) Коленями (внутренней стороной колена левой ноги слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера);
- 4) Плечами (правое плечо легко прикасается к левому плечу партнера, затем наоборот);



5) Лбами (очень осторожно).

А теперь ваши варианты. Мы готовы их попробовать».

Рефлексия.

2. «Грани сходства».

Ведущий: «А теперь поразмышляем о том, что же нас объединяет в этом мире — таких разных, часто непонятных для других.

Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв лист и ручку.

Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, вес, цвет волос иди глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он — Другой.

Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем ваше сходство? Ведь оно есть.

Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4—5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то одном.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических качествах, которые вас могут объединять. Что это? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? Так и пишите, например: «Мы оба добрые».

После того как вы закончите перечисление сходств, нужно передать списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер.

Если вы ничего не имеете против его записей, — они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете какую-то запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся.

После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

3. «Оценка группы».

Ведущий: «Сейчас мы вернемся к спискам качеств, важных для общения, и самооценкам, т.е. к тому, что вы сделали на прошлом занятии.

Впрочем, у вас сейчас будет реальная возможность еще раз просмотреть эти списки и свои оценки. В случае необходимости вы можете исправить оценку.

Но так думаете вы. А как думает группа? Проведем групповую экспертизу ваших самооценок — это произойдет в микрогруппах.

Микрогруппа может просто «утвердить» самооценку участника, если ни у кого нет возражений. Но может и изменить самооценку путем открытого голосования».

Листок включает в себя три колонки: качество, самооценка, оценка группы».

Анализ.

4. «Эффективное общение».

Понятие общения. Общение можно рассматривать как способ объединения индивидов, а также как способ их развития.

Структура общения (формы) может быть представлена через три основных составляющих: коммуникация, интеракция и социальная перцепция. *Коммуникативная* сторона общения в узком смысле слова состоит в обмене информацией между общающимися. *Интерактивная* сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися. *Перцептивная* сторона общения означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания. Виды (вербальное и невербальное), стили (авторитарный, демократический, либеральный) — анализ с точки зрения развития собственных конструктивных коммуникативных качеств.

Выполнение и анализ заданий: «Стекло», «Сыщик», «Моргалки», «Испорченный телефон».

5. Лидерские стили и характеристики лидеров.

Положительные и отрицательные стороны лидерства. Лидер и стресс. Тестирование «Подвержены ли вы стрессу?»

6. «Зеркало».

Задания для осознания своих сильных и слабых сторон, способностей к лидерству. Анализ сопротивления изменениям. Методы уменьшения сопротивления изменениям.

7. «Страшные сказки».

Придумывание историй о собственных страхах.

8. «Придумай веселый конец».

«Исправление» концов чужих сказок на позитивные, анализ.

9. «Картинная галерея».

Выбрать самого неприятного, фрустрирующего персонажа для того, чтобы нарисовать его смешным. Организация выставки.

10. Чтение и анализ сказки «Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море».

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Неуверенность Ощущение себя «белой вороной».

Ключевая фраза: «Я не такой, как все. Со мной никто не дружит!»

В далекой Синей-синей стране, за синими-синими горами лежало синее-синее море. Это было самое красивое море на свете. Каждый, кто его видел,



думал, что попал в сказку, — настолько оно очаровывало своим необыкновенным глубоким синим цветом. Даже у самого злого и бессердечного человека начинало что-то стучать в груди, и на глаза наворачивались слезы, когда он смотрел в прозрачные голубые воды Моря. Люди уходили от моря с необыкновенно легким сердцем, с хорошим настроением, а главное — с желанием сделать кому-нибудь что-то доброе и полезное. Потому жители Синой-синей страны очень гордились и любили свое чудесное Море.

Море было не только очень красивым, но и очень гостеприимным. В нем жили миллионы существ, самых-самых разных и необыкновенных. Здесь были причудливые морские звезды, лежащие в задумчивости на ветвях кораллов, и забавные морские коньки, и деловые крабы, вечно занятые какими-то своими серьезными мыслями, и веселые морские ежи, и еще много-много других обитателей глубин. Всем им было очень хорошо в этом синем море, потому что это был их дом.

Но больше всего море любили рыбки, которых было здесь великое множество. Никто, кроме них, не знал море так хорошо. Рыбки целыми днями носились по бескрайним морским просторам, любясь красотами дна и открывая все новые и новые интересные места. Только ночью они успокаивались и засыпали: кто-то зарывался в мелкий чистый песок, кто-то заплывал в холодные морские пещеры, кто-то прятался в цветных водорослях или кораллах. И морская жизнь как будто замирала. Но только первые солнечные лучи пробивались сквозь толщу воды, все опять оживало и казалось таким счастливым и беззаботным.

Но жила в этом море одна маленькая Рыбка, которая не чувствовала себя такой уж счастливой. Она считала себя самой неприметной и некрасивой среди рыбок. У нее не было ни переливающегося хвостика, ни ажурных плавничков, даже ее чешуя, в отличие от чешуи ее разноцветных подружек, была обычно серого цвета.

Эта маленькая рыбка очень страдала от одиночества, потому что никто не дружил с ней, ее никогда не приглашали играть и разговаривали с ней совсем мало. Вообще, все всегда вели себя так, как будто ее просто не существует. А ей так хотелось присоединиться к стайке веселых подружек поиграть с ними в прятки, поплавать наперегонки или просто попутешествовать по морскому дну. Но ее никогда не звали. Подружки просто не замечали ее. А от своей застенчивости она боялась подойти и заговорить сама. Ей казалось, что раз она такая некрасивая, то ее обязательно прогонят. Представляете, как было одиноко и тяжело маленькой, маленькой Рыбке в таком огромном-огромном море?

И вот однажды ей стало настолько грустно и тоскливо, что она вдруг перестала различать цвета. Она перестала видеть красоту, которая ее окружала. Нич-

то не радовало ее, ничто не интересовало. Это великодушное синее-синее Море стало казаться ей обычной большой серой лужей, в которой живут и плавают такие же серые и бледные стаи рыб. И меньше всего на свете ей хотелось с ними разговаривать.

И решила эта Рыбка уплыть туда, где она ничего этого больше не увидит. Она плыла очень долго и увидела большую пещеру. Нырнув внутрь, Рыбка оказалась в полной темноте, но почему-то ей совсем не стало от этого лучше, и от отчаяния она заплакала.

Вдруг она услышала чей-то ласковый голос.

— Почему ты плачешь? — спросил он.

— Потому что мне одиноко, — ответила Рыбка.

— А почему тебе одиноко?

— Потому что никто не хочет играть со мной, и еще потому, что я не могу смотреть на такое серое некрасивое Море. Лучше уж не видеть его совсем.

— Серое некрасивое море? — переспросил голос. — О каком море ты говоришь? Некрасивых морей не бывает, а наше Море вообще самое красивое на свете. По крайней мере, мне так кажется.

Тут наша Рыбка вдруг подумала, что за последнее время это первое существо, которое охотно с ней разговаривает. Она сразу перестала плакать.

— А почему же ты тогда сидишь в этой пещере? — спросила Рыбка

— Потому что иногда просто хочется побыть одному. Но я ни за что не останусь здесь навсегда. Жизнь слишком интересна и прекрасна, чтобы прятаться от нее. Ты говорила, что с тобой никто не играет? Почему? — спросил голос.

— Потому что я серая и некрасивая, и никто меня не замечает, — ответила Рыбка.

— Но это неправда. На самом деле ты просто очаровательная, и с тобой очень интересно!

— Откуда ты знаешь? — удивилась Рыбка

— Не знаю, но именно такой ты мне и кажешься. А давай с тобой дружить? — вдруг спросил голос. Рыбка растерялась от неожиданности — ей никто никогда не говорил таких слов.

— Давай. А ты кто? — спросила она.

— Я — такая же маленькая рыбка, как и ты.

— И ты счастлива?

— Да, очень, — ответила маленькая рыбка. — Давай выплывем из пещеры.

— Давай, — согласилась Рыбка.

Когда они выплыли из пещеры, то наконец увидели друг друга.

Новый знакомый нашей рыбки оказался серым сомиком, но он почему-то показался ей очень симпатичным. Ей и в голову не пришло бы назвать его обычным и неинтересным. Она с любопытством разглядывала его.



IV Всероссийская Неделя школьной психологии «ЧЕТЫРЕ СТИХИИ» 29 сентября—4 октября 2007 г.

Место проведения: Федеральный детский оздоровительно-образовательный центр «Смена», г. Анапа

Организаторы: Центр психологического сопровождения образования «ТОЧКА ПСИ», газета «ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ»

При поддержке: научно-практической секции школьной психологии Федерации психологов образования России, журнала «Вестник практической психологии образования», Компании «Искусство тренинга», Сетевого методического объединения психологов образования.

К участию в Форуме приглашаются руководители психологических служб и Центров, менеджеры образовательного процесса, психологи образования, социальные педагоги, классные руководители и преподаватели вузов.

В программе Недели: мастер-классы и лекции известных психологов — специалистов в области психологии образования, авторские мастерские психологов образования, круглые столы по актуальным проблемам развития практической психологии в образовании, проектные семинары, психологические ярмарки идей, тематические клубные встречи.

По итогам Недели участники получают пакет научно-методических материалов и разработок, сертификат участника Всероссийского форума.

Организационный взнос — 8000 руб. (для участников 2-х и более предыдущих Недель школьной психологии предусмотрена скидка). В организационный взнос включено проживание в 2—3-местных номерах со всеми удобствами в пансионате на берегу моря и 3-х разовое питание в течение 5 дней, участие во всех мероприятиях Недели, получение пакета методических материалов и сертификата участника. Трансфер из аэропортов и железнодорожных вокзалов оплачивается отдельно (по приезде).

За дополнительную плату желающие могут пройти краткосрочное повышение квалификации (72 часа) с получением удостоверения государственного образца.

Заявки на участие в Неделе принимаются до 15 августа 2007 на электронный адрес Центра «ТОЧКА ПСИ» и Недели школьной психологии: tochkapsi@aha.ru и по телефону (495)748-91-98.

Оплату участия необходимо произвести до 1 сентября 2007 г. Количество мест ограничено.

Подробная информация о программе IV Всероссийской Недели школьной психологии

по тел. (495)748-91-98 (Центр «ТОЧКА ПСИ»),

на сайтах www.tochkapsy.ru, www.rospsey.ru, <http://som.fsio.ru>, <http://it-n.ru>

— Почему ты говорила, что некрасивая? — в свою очередь удивился Сомик. — Смотри!

Он подплыл к какому-то стеклянному кусочку на дне. Наша рыбка взглянула туда и... не поверила своим глазам. Оттуда на нее смотрела чудесная, очень изящная, с необыкновенной серебристой чешуей рыбка.

— Неужели... неужели это я? — не могла поверить Рыбка.

— Конечно, ты. Просто раньше ты этого не замечала, не хотела замечать. Природа не создает ничего серого и некрасивого. Главное — хотеть видеть

эту красоту, и тогда ты обязательно ее увидишь, — отвечал Сомик.

Наша Рыбка счастливо улыбнулась, оглянулась и... замерла. Море вдруг опять вспыхнуло всеми цветами радуги. Оно сияло и переливалось. Таким красивым Рыбка его еще никогда не видела.

— Спасибо, спасибо тебе, Сомик! — воскликнула она. — Слушай, а давай пойдем гулять! Я могу показать тебе много интересного, чего ты еще точно не видел!

— Конечно, пойдем! — с радостью согласился Сомик. И они поплыли прочь от темной пещеры. И не



было во всем огромном синем-синем Море более счастливых существ, чем две эти маленькие рыбки.

Вопросы для обсуждения:

От чего страдала маленькая Рыбка?

Ты ее понимаешь?

Расскажи, что она чувствовала?

Почему Рыбка не видела свою красоту и красоту окружающего мира?

За что Рыбка сказала сомику «спасибо»?

Как помог ей сомик?

11. Комплекс упражнений «Страх сцены».

Упражнение «Страх сцены» (нормализация состояния перед выходом на «сцену»).

Ведущий: «Актеры, спортсмены, учащиеся могут «выступать» плохо из-за предстартового волнения. Некоторые из них сохраняют хладнокровие благодаря тому, что выполняют упражнения для духа и тела. Один тренер по бейсболу помогает своим подопечным успокоиться, если они промахнулись, советуя им: «Иди, отдышись». И игрок действительно успокаивается и снова может сосредоточиться на игре.

Точно так же человек, чувствующий себя словно парализованным от страха перед экзаменом или выступлением, может уменьшить свою тревожность, несколько раз глубоко вздохнув и медленно выдохнув.

Для преодоления страха перед соревнованиями, избавления от неприятных симптомов (дрожь в руках, потеющие руки, учащенное дыхание и сердцебиение и т.п.) необходимо... расслабиться (парадокс?):

— разогрейте тело: сделайте несколько растягиваний, чтобы расслабить тело;

— «разогрейте» дух: несколько глубоких вдохов и выдохов; «психологическая ниша»;

— сконцентрируйтесь на том, что делаете: это поможет вам перестать нервничать;

— если сделали ошибку — забудьте об этом и продолжайте дальше.

Главное, когда вы ощутили страх, не паниковать, а воспринимать его просто как реакцию, не подходящую для данной ситуации. Страх — примитивная физиологическая реакция («сражайся или беги»), она была жизненно необходима нашим предкам, живущим в пещерах, но не так нужна нам сегодня. Скажите телу: «Спасибо, но это потом, а не сейчас».

Для команды: сделайте несколько глубоких вдохов, сосредоточьтесь и настройтесь друг на друга, представьте, как вы точно и красиво играете, как подбадриваете и поддерживаете друг друга, как смеетесь, выиграв (или забив гол).

Упражнение «Страх сцены» (преодоление предстартового волнения).

Ведущий: «Эти упражнения отличаются простотой и доступностью, легкостью усвоения, приемлемы для лиц разных возрастов и разной физической подготовки. Кроме того, они являются хорошим средством для профилактики, как стрессовых состояний, так и монотонии и общего утомления. Эти упражнения способствуют поддержанию эффективности рабочей деятельности и оказывают оптимизирующее влияние не только на скелетную мускулатуру, но и на активное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплексное упражнение выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

— прогнуться, руки вытянуть назад (вдох),

— наклон вперед, коснуться руками пола (выдох),

— отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох),

— наклон вперед, коснуться руками пола (выдох),

— прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

12. «Стирание». Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).

Ведущий: «Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить».

13. Рефлексия (как на предыдущем занятии).

Продолжение в следующем номере