



Руководство по работе с методическими материалами фонда:

- «Путеводитель по самостоятельной жизни»
- «Рабочая тетрадь к «Путеводителю по самостоятельной жизни»»
- Мобильное приложение «Гид по жизни»
- Курс «Мастерская самостоятельной жизни»



«Дети Наши»

Благотворительный фонд



Руководство по работе с методическими материалами Фонда

Создано в рамках социальной программы
«Растим добро» бренда «Добрый»



Москва
2017

Редактор Даниил Кулинич
Дизайнер Ирина Гортинская
Корректор Ирина Дьячкова

Руководство по работе с методическими материалами фонда / Под ред. Д.О. Кулинича. — М.: БФ «Дети наши», 2017. — 112 с.

ISBN 978-5-9905496-6-1

В руководстве собраны инструкции и рекомендации по использованию методических материалов фонда «Дети наши»: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь к «Путеводителю по самостоятельной жизни»», мобильное приложение для выпускников детских домов «Гид по жизни», а также подробные конспекты занятий «Мастерская самостоятельной жизни», — направленные на подготовку воспитанников учреждений для детей-сирот к самостоятельной жизни.

Сборник будет полезен специалистам учреждений и сотрудникам НКО, осуществляющих деятельность по подготовке детей-сирот к самостоятельной жизни.

ISBN 978-5-9905496-6-1

© Благотворительный фонд «Дети наши», 2017



Введение	4
-----------------------	---

Методические материалы фонда

«Путеводитель по самостоятельной жизни» и Рабочая тетрадь к «Путеводителю по самостоятельной жизни»	6
Мобильное приложение «Гид по жизни»	8

Методические рекомендации к проведению курса

«Мастерская самостоятельной жизни»	11
---	----

Содержание занятий курса «Мастерская самостоятельной жизни»

Занятие 1. Вводное	24
Занятие 2. В начале пути. Основные документы	29
Занятие 3. В начале пути. Твои права	34
Занятие 4. Твой дом. Как платить за квартиру	37
Занятие 5. Твой дом. Как сделать дом уютным	45
Занятие 6. Безопасность. Важные правила	52
Занятие 7. Безопасность. Общение с полицией	57
Занятие 8. Здоровье. Профилактика. Медицинские организации. Медицинские документы	62
Занятие 9. Здоровье. Профилактика. Особый случай	65
Занятие 10. Питание. Как правильно выбирать продукты	68
Занятие 11. Питание. Сроки годности. Рецепты	69
Занятие 12. Образование. Почему так важно получить хорошее образование	71
Занятие 13. Образование. Учебные заведения	74
Занятие 14. Работа. Как искать работу. Составляем резюме	77
Занятие 15. Работа. Технология трудоустройства. Необходимая осторожность при трудоустройстве. Трудовой договор	82
Занятие 16. Деньги. Какие бывают деньги. Откуда они берутся. Как их хранить	86
Занятие 17. Деньги. Как планировать бюджет	91
Занятие 18. Покупки. Как делать выгодные покупки	94
Занятие 19. Общение. Ты и ты	97
Занятие 20. Общение. Ты и другой	102
Занятие 21. Отдых	106
Занятие 22. Завершение курса	109



Дорогой коллега!

Благотворительный фонд «Дети наши» уже больше 11 лет занимается помощью детям-сиротам. Как и многие энтузиасты, когда-то мы начинали с волонтерских поездок и подарков детям, но быстро поняли, что основная проблема детей в детских домах — не отсутствие каких-то материальных благ и развлечений, а полная неподготовленность к выходу в самостоятельную жизнь. Это следствие пребывания ребенка в системе коллективного воспитания, которая препятствует приобретению бытовых навыков и развитию умения нести ответственность за принимаемые решения. Здесь есть два возможных пути решения проблемы: не допускать попадания детей в детские дома и минимизировать время их пребывания там, а также заниматься подготовкой детей к выпуску, пока они находятся в учреждении.

Именно поэтому сейчас в фонде действуют две большие программы: «В большой мир», направленная на социализацию детей и адаптацию их к жизни в большом и сложном окружающем мире, и «Не разлей вода», содействующая семейному устройству и осуществляющая профилактику попадания детей в детские дома.

11 лет комплексной работы, постоянное обучение новым методикам и проводимые исследования эффективности наших проектов позволяют нам максимально грамотно помогать подопечным, отталкиваясь от их реальных потребностей. Конечно, нам хочется помочь как можно большему числу детей, но наши ресурсы ограничены. Зато мы мо-

жем поделиться нашим опытом с теми, кто работаем с детьми-сиротами по всей России!

Силами фонда и при поддержке благотворителей мы выпускаем методические и справочные материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочую тетрадь» к нему, сборники статей о работе с сиротами и даже специальное мобильное приложение, где воспитанники интернатных учреждений со всей России смогут найти ответы на свои вопросы. Сегодня вы держите в руках методическое пособие, которое поможет максимально эффективно использовать наши материалы и подготовить детей к выходу в самостоятельную жизнь.

Мы с большим удовольствием примем ваши отзывы о пособии и предложения по улучшению его содержания на info@detinashi.ru.

Желаем вашим подопечным стать успешными во взрослой жизни!

Варвара Пензова,
директор фонда «Дети наши»



*Сведения об авторе
Надежда Салынская,
координатор проектов
Благотворительного
фонда «Дети наши»*

«Путеводитель по самостоятельной жизни» и Рабочая тетрадь к «Путеводителю по самостоятельной жизни»

Благотворительный фонд «Дети наши» с 2006 года оказывает комплексную помощь детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. Одним из направлений помощи в социальной адаптации выпускникам стало издание справочника «Путеводитель по самостоятельной жизни».

В 2009 году Благотворительный фонд «Дети наши» выпустил «Путеводитель по самостоятельной жизни» — для выпускников детских государственных учреждений (детских домов и школ-интернатов) Смоленской области (в 2010-м вышло второе, расширенное издание «Путеводителя» для данного региона). В 2011 году издан «Путеводитель» для выпускников Ленинградской области, в 2012-м — для выпускников Ивановской области, в 2013-м — для Самарской области.

В 2013 году было проведено исследование эффективности проекта «Путеводитель по самостоятельной жизни». К реализации исследования привлечена компания IRG (данная компания уже больше десяти лет занимается маркетинговыми исследованиями и консалтингом на российском рынке, применяя в своей работе самые современные и эффективные методы). В опросе по специально разработанной анкете приняло участие 209 выпускников Смоленской, Ленинградской и Ивановской областей.

Проведенное исследование показало, что **71% выпускников пользуется** «Путеводителем по самостоятельной жизни». А больше половины всех опрошенных обращаются к «Путеводителю», чтобы помочь своим друзьям решить то или иное затруднение. Значение «Путеводителя» резко возрастает при переезде в другой регион.

В 2014 году был издан универсальный «Путеводитель по самостоятельной жизни», который может быть передан абсолютно в любой регион, так как не имеет региональной специфики. С этого момента охват регионов резко увеличился.

Сейчас он составляет более 25 регионов Российской Федерации. Также в 2014 году была издана «Рабочая тетрадь к «Путеводителю по самостоятельной жизни»», которая тут же получила высокие оценки у специалистов, проводящих занятия по подготовке детей к выходу из учреждения. Сейчас эти два издания передаются в регионы в комплекте. «Рабочая тетрадь» активно включается социальными педагогами и психологами учреждений в занятия по подготовке к самостоятельной жизни, которые проводятся на базе учреждений для детей-сирот.

Проводятся такие занятия и сотрудниками БФ «Дети наши» на базе подшефного учреждения — СОГБОУ «Сафоновский детский дом-школа». Эта работа в фонде включена в реализацию другого, не менее важного проекта, а именно проекта по развитию наставничества для детей-сирот «Будем вместе».

На занятиях, которые у нас называются «Мастерская по самостоятельной жизни», специалисты фонда не



только готовят воспитанников к самостоятельной жизни, но и лучше узнают детей, что помогает впоследствии в подборе для них наставников.

Мы хотим, чтобы у каждого выпускника под рукой была эта полезная книга, наше желание разделяют и руководители детских домов по всей России.

Следующим шагом, облегчающим подготовку к самостоятельной жизни детей-сирот, стало создание электронного варианта «Путеводителя» — справочника «Гид по жизни».

В пару к справочному пособию «Путеводитель по самостоятельной жизни» фонд с 2014 года издает «Рабочую тетрадь к “Путеводителю по самостоятельной жизни”» (далее — «Рабочая тетрадь»).

«Рабочая тетрадь» состоит из тех же разделов, что и «Путеводитель», но вместо готовых советов и рецептов в ней предлагаются вопросы, задания и упражнения. Она рекомендована как учебное пособие для будущих выпускников детских домов и интернатов – по ней удобно заниматься, проигрывая различные ситуации и находя на них правильные ответы. Данное издание позволит воспитанникам учреждений лучше подготовиться к самостоятельной жизни и познакомиться с содержанием «Путеводителя» на специально организованных занятиях с психологом или социальным педагогом.

За шесть лет фонд издал почти 25 000 экземпляров печатных пособий, которые переданы в детские дома в 30 регионах страны.

Мобильное приложение «Гид по жизни»



Электронное приложение является удобным для молодежи форматом «Путеводителя» и имеет функцию онлайн-чата, в котором выпускники детских домов могут анонимно обращаться за помощью к специалистам фонда в любое время и получать квалифицированный ответ по любому вопросу.

Электронное приложение «Гид по жизни» — это:

- 11 справочных разделов.
- Различные исходы ситуаций.
- Выдержки из законодательных актов РФ.
- Возможность безопасного хранения в виртуальном облаке информации о своих документах информацию о своих документах (СНИЛС, паспорт, ИНН, ОМС, банковские карты и т.д.).
- Возможность планировать и создавать напоминания и списки дел.
- Нужные советы: помощь в решении проблемных ситуаций и поиска ответов, а не предоставление готовых решений.
- Приложение поможет не только решать проблемы, но и предотвращать их.

Приложение работает без Интернета и всегда под рукой — его достаточно один раз скачать на телефон и пользоваться. Интернет понадобится только при отправке вопроса в чат.

Ответ на вопрос в чате пользователь получит в течение 48 часов. Ответ — не решение проблемы пользователя, а инструкция или пошаговое описание самостоятельных действий пользователя для решения своего вопроса или проблемы. Фонд также собрал базу контактов помогающих организаций, которая содержит актуальные сведения о негосударственных и государственных организациях, реализующих различные проекты в сфере сопровождения выпускников детских сиротских учреждений, находящихся по всей территории Российской Федерации. Если пользователь предоставляет информацию о своем местонахождении, то в ответе может получить контакты конкретной организации, в которую он может обратиться за помощью.

Чтобы скачать приложение «Гид по жизни» на свой смартфон или планшет (для компьютеров приложение недоступно), необходимо проделать следующие шаги:

Для устройства на платформе Android	Для устройства на платформе iOS
1. Зайдите в меню своего смартфона, найдите значок Play Market .	1. Зайдите в меню своего айфона, найдите значок App Store .
2. В поисковой строке вбейте запрос «Гид по жизни» , или «Гид по жизни Дети наши», или «Гид по жизни Мегафон».	2. При необходимости введите пароль Apple ID. Если вы его забыли, вы можете восстановить его через настройки или почту.

Для устройства на платформе Android	Для устройства на платформе iOS
<p>3. В результатах поиска вы увидите логотип приложения (белый человечек на зеленом фоне). Нажмите на него, нажмите кнопку «Скачать» (или «Установить»), дождитесь, когда закончится скачивание.</p>	<p>3. В поисковой строке вбейте запрос «Гид по жизни», или «Гид по жизни Дети наши», или «Гид по жизни Мегафон».</p>
<p>4. На главном экране вашего смартфона (или в меню) появился значок «Гид по жизни» — поздравляем, установка успешно завершилась! Теперь вы можете пользоваться приложением.</p>	<p>4. В результатах поиска вы увидите логотип приложения (белый человечек на зеленом фоне). Нажмите на него, нажмите кнопку «Загрузить» (или «Download», или облачко со стрелкой), дождитесь, когда закончится скачивание.</p>
	<p>5. В меню появился значок «Гид по жизни» — поздравляем, установка успешно завершилась! Теперь вы можете пользоваться приложением.</p>
<p>Если вы не помните свой пароль от Play Market или App Store – пожалуйста, обратитесь в службу поддержки, для того чтобы вам помогли его восстановить.</p> <p>Если при установке возникает ошибка «Недостаточно места (памяти)» — рекомендуем вам удалить несколько лишних приложений через «Настройки» — «Диспетчер приложений».</p> <p>Если возникает иная ошибка приложения — сообщите, пожалуйста, о ней нам.</p>	

Методические рекомендации к проведению курса «Мастерская самостоятельной жизни»

О программе курса

Воспитанники учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представляют собой особую категорию детей, испытавших на себе влияние различных травмирующих факторов, что определяет особенности их психического, социального и в некоторых случаях физического развития. Воспитание во «внесемейных» условиях формирует у таких детей искаженное представление о реалиях жизни, что существенно затрудняет их дальнейшую социализацию вне стен учреждения.

Социальную адаптацию определяют как процесс интеграции человека в общество, в результате которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю и самообслуживанию, адекватные связи с окружающими. На данный момент специалисты, работающие с выпускниками учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выделяют следующие трудности в их социальной адаптации:

1. Отсутствие жилья, неспособность сохранить имеющееся жилье.
2. Проблемы в трудоустройстве, связанные с низким уровнем профессионального образования, невостребованности



*Сведения об авторе
Татьяна Панкова,
практикующий психолог,
разработчик и ведущая
курса «Мастерская
самостоятельной
жизни»*

ванностью полученной профессии на рынке труда.

3. Отсутствие осознанной активной экономической позиции, ориентация на государственное обеспечение (получение пособий).
4. Трудности в установлении новых социальных контактов, отчуждение, изоляция.
5. Трудности включения в трудовой коллектив (конфликты на рабочем месте, несоблюдение правил трудового распорядка, несамостоятельность).
6. Повышенная внушаемость, некритическая доверчивость, подверженность манипулятивным психологическим воздействиям, в результате чего выпускники становятся жертвами обмана, попадают в асоциальные группы, совершают правонарушения.
7. Неудачи в создании собственной семьи, связанные с личностной незрелостью, отсутствием опыта проживания в семье.
8. Склонность к формированию аддиктивных форм поведения.

К сожалению, в настоящее время уровень социальной компетентности воспитанников детских домов является недостаточным для успешной интеграции в общество. Эта неготовность к самостоятельной жизни проявляется в самых разных ситуациях. Например, нередки случаи, когда выпускники детского дома, будучи учащимися колледжа или вуза, не обладают достаточной финансовой грамотностью, чтобы планировать свои хозяйственные траты, навыками в организации собственного распорядка дня и досуга, вследствие чего им сложно регулярно посещать учебное заведение или работу. Наблюдаются сложности в коммуникации с другими людьми, в случае возникновения какой-либо проблемы они затрудняются обратиться за помощью, замыкаются в себе.

На данный момент проблема социальной адаптации выпускников детских домов находится в центре внимания многих общественных и государственных организаций. Разрабатываются и специальные программы по подготовке детей к самостоятельной жизни, которые реализуются в детских учреждениях.

Сотрудники фонда «Дети наши», работая непосредственно с выпускниками учреждений для детей-сирот, столкнулись с дефицитом у них навыков самостоятельного поиска и анализа необходимой информации. Таким образом, возникли задачи научить будущих выпускников учреждений для детей-сирот продуктивно использовать спра-

вочные пособия — как бумажные, так и электронные, — формировать в подростках готовность к самостоятельному решению бытовых вопросов, развить у воспитанников навыки правильно формулировать проблемы и находить специалистов по их разрешению. Для решения этих задач мы разработали и реализовали курс практически ориентированных занятий «Мастерская самостоятельной жизни» (МСЖ).

Цель наших занятий — подготовить выпускников к самостоятельной жизни вне учреждения.

Задачи «Мастерской самостоятельной жизни»:

- ознакомить будущих выпускников с содержанием «Путеводителя по самостоятельной жизни»;
- освоить практические навыки, предложенные в «Рабочей тетради»;
- развить навык обращения к справочной информации в различных жизненных ситуациях;
- научить самостоятельно находить нужную информацию, используя «Путеводитель» и электронное приложение «Гид по жизни»;
- освоить алгоритм решения сложных бытовых и социальных ситуаций.

Тематический план «Мастерской самостоятельной жизни» содержит 22 занятия, каждое по 1,5 часа.

Программа курса ориентирована на две возрастные группы:

первая группа — учащиеся 8–9-х классов,

вторая группа — учащиеся 10–11-х классов.

В разработке занятий мы учитываем психологические особенности детей-сирот и возрастные особенности обеих групп. Это отражено в подборе методов создания занятия.

Особенности и принципы «Мастерской самостоятельной жизни»

Для моделирования занятий курса «Мастерская самостоятельной жизни» мы руководствуемся принципами тренинга социальных и жизненных умений, который опирается на традиции гуманистической психологии К. Роджерса и применяется в целях психологической поддержки и развития, а также принципами социально-психологического

тренинга, который получил широкое распространение и в отечественной практике благодаря работам Л.А. Петровской.

Основная цель социально-психологического тренинга — повышение компетентности в общении — может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих поведение в общении. Ведение занятия с элементами социально-психологического тренинга отличается рядом специфических принципов.

- **Принцип активности.** Опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что он слышит, пятьдесят процентов того, что он видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам. Таким образом, цели занятия достигаются через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных ведущими, с активным включением всех участников занятия.
- **Принцип исследовательской творческой позиции.** Суть этого принципа заключается в том, что в ходе занятия участники группы осознают, обнаруживают, открывают для себя уже известные идеи и закономерности, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы и возможные особенности. Исходя из этого принципа, работа ведущего заключается в том, чтобы придумать, смоделировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения и экспериментировать с ними. Для реализации этого принципа на практике необходима креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность. Его применение может встречать сопротивление со стороны участников. У них уже имеется определенный опыт общения, когда предлагаются правила, модели, которые надо выучить и следовать им в дальнейшем. Встреча с другим, непривычным способом обучения может вызывать недовольство. Преодолеть внутренний протест помогают ситуации, позволяющие участникам осознать важность и необходимость формирования у них готовности и в дальнейшем экспериментировать со своим по-

ведением, творчески относиться к жизни и к самому себе. На практике это выглядит так: мы поощряем любое представленное участником решение или действие по заданной теме, оговаривая, каким важным опытом являются наши ошибки, или предлагая позднее проверить правильность своего высказывания на практике (в группе) или в дискуссии.

- **Принцип объективации (осознания) поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий отследить изменения в группе. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе — важная задача ведущего.
- **Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.** Партнерским, или субъект-субъектным общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

В соответствии с озвученными выше принципами необходимо обеспечить максимальную свободу и комфорт для всех участников занятия. Это становится возможным при следующих условиях:

- **Участие на занятиях должно быть свободным решением.** Это условие создает ряд трудностей в организации занятия, так как сложно предугадать, сколько будет участников, и налагает особую ответственность на ведущего. Нужно хорошо заинтересовать детей. Однако опыт показывает, что добровольное присутствие подростка повышает его включенность в работу и повышает личную ответственность за результат. Важно оговорить, что занятие не будет похоже на традиционный урок, где потребуется что-то заучивать, сидеть за партой, обязательно отвечать на вопросы.
- **Все участники совместно разрабатывают правила поведения во время занятия, которые можно дополнять и менять по мере необходимости.** Выполнение этого условия позволяет сохранять границы занятия и помогает ведущему организо-

вать и регулировать процесс. Очень важно, чтобы правила были предложены самими участниками, включая ведущего, и служили конкретным практическим целям. Ведущий может предложить каждому участнику сказать, при каких условиях ему или ей будет комфортно здесь находиться, и начать с себя. Например: «Мне трудно говорить с кем-то одновременно, давайте будем говорить по очереди». Записывая правила, важно избегать отрицающих, директивных форм (не перебивать, не шуметь). Совместная разработка правил позволяет уделить индивидуальное внимание каждому участнику, помогает делегировать ответственность за процесс занятия. Для того чтобы поддерживать непринужденную творческую атмосферу, можно оговорить и систему штрафов для нарушителей — например, какое-то забавное задание.

- **Уважительное отношение ко всем идеям и высказываниям участников по теме занятия, независимо от того, насколько они верны, целесообразность идеи или высказывания необходимо проверить в условиях тренинга.** Соблюдение этого условия позволяет на практике реализовать принцип партнерского общения и повысить включенность участников. Зачастую именно страх сказать или сделать что-то неправильно, страх перед критикой и оцениванием снижает активность участника как во время занятия, так и при решении конкретных задач в самостоятельной жизни. Необходимо, чтобы ведущий проговорил, что каждый имеет право на собственную точку зрения, даже если она ошибочна. Это помогает сформировать у ребенка готовность безопасно исследовать различные формы поведения, искать свои решения, сравнивать их с решениями других людей, открыто обсуждать свои идеи и задавать вопросы.

Структура занятий

Структура каждого занятия МСЖ может меняться в зависимости от выбранных методов и сценария (например, круглый стол со специалистом, ролевая игра, игра-квест), но во всех занятиях для обеих групп обязательно присутствуют:

- обратная связь с участниками в начале, в конце и в течение всего занятия;
- двигательная разминка два раза в течение полутора часов;

- самостоятельная работа со справочными материалами: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь к «Путеводителю по самостоятельной жизни»» (далее — «Рабочая тетрадь»), электронное приложение «Гид по жизни».

Обратная связь позволяет осуществлять на практике принцип объективации. Ведущему в процессе обратной связи в начале занятия с группой проще понять настрой участников и их ожидания. В конце занятия, чтобы определить, насколько воспринята информация, хорошо будет задать вопрос: «Как в будущем я могу использовать то, что узнал сегодня?» — или обобщить опыт: «Что мне уже было известно и что добавилось к моему опыту?» Используя обратную связь, ведущий может обобщить или конкретизировать высказывания участников, привлечь внимание к чему-то важному. Участникам же навык получать и давать обратную связь помогает формулировать свои мысли, осознавать свои потребности, критично рассматривать предлагаемую информацию. Обратная связь от ведущего может быть в виде вопроса, например: «Почему ты считаешь эту информацию ненужной (или нужной) для тебя?» или «Как, по-твоему, можно исследовать эту тему?» Важно, чтобы обратная связь от ведущего к участнику была ресурсной, например: «Спасибо, это интересная идея, давай в ходе нашей встречи постараемся ее проверить на практике». Постоянное включение обратной связи позволяет поддерживать диалог не по принципу «учитель — ученик», а как уважительное общение между двумя взрослыми людьми. Навык вести такой диалог очень понадобится выпускнику в самостоятельной жизни.

Приемы обратной связи

- Обратная связь всегда дается от первого лица: «Я вижу, слышу, чувствую...»
- Благодарим каждого участника за любое высказывание по теме: «Спасибо за...»
- Обобщаем или конкретизируем высказывание участников: «Я правильно понимаю, я слышу, что...»
- Подчеркиваем ресурсность высказывания: «Хорошо, что вы это отметили...», «Здесь есть положительный момент...»
- Избегаем критики, оставляем участникам «право на ошибку», показывая ценность такого опыта.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности во время занятия, переключение от абстрактного мышления к решению практических задач. Обучение становится более успешным, если участники имеют возможность двигаться. Телесные упражнения сокращают время реакции, улучшают память и познавательные способности, развивают стрессоустойчивость.

Разминка помогает подготовиться к нагрузкам — физическим, интеллектуальным или эмоциональным. При планировании наших занятий разминкам мы уделяем особое внимание. Она выполняет сразу несколько функций:

- настраивает участников на контакт друг с другом;
- помогает освоиться в пространстве тренинга;
- может служить введением к теме;
- позволяет быстрее и легче переключаться с одной темы на другую;
- способствует групповой динамике;
- поддерживает рабочий настрой;
- позволяет раскрепоститься и почувствовать себя свободнее и, как следствие, способствует более продуктивному усвоению материала занятия;
- создает атмосферу творчества и спонтанности.

У специалистов, так или иначе работающих с группами, как правило, есть в арсенале набор разминок для групповой работы. Современная профессиональная литература предоставляет большой выбор различных упражнений и игр, которые можно проводить в качестве разминки. При выборе разминки важно учитывать состояние участников, цель занятия и потребности группы в данный момент. Например, двигательную разминку лучше провести после выполнения практической работы в «Рабочей тетради» или использовать разминку в начале занятия, чтобы разбить группу на команды.

Составляющие «Мастерской самостоятельной жизни»

При создании занятий «Мастерской самостоятельной жизни» мы используем хорошо зарекомендовавшие себя методы психологии и педагогики, которые позволяют ведущему эффективно и творчески построить занятие, сделать его одновременно и полезным, и привлекательным для подростков.

В частности, в обучении большой эффект дает внедрение проблемных задач. Основы данного подхода в обучении были разработаны еще в 1960–1970-е годы отечественными педагогами. В основе всех действий при проблемном подходе лежит осознание отсутствия знаний для решения конкретных задач, разрешение противоречий. Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание собственной точки зрения.

Моделирование и игра. Это техники, цель которых — снабдить учащегося упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира (моделирование) либо структурированной системой соревновательной игры, которая включает в себя изучаемый материал (игра). Этот метод позволяет в безопасных условиях на практике проверить верность выдвигаемых гипотез и самостоятельно, без поправок ведущего, корректировать свои представления.

Ролевые игры. Они хороши там, где необходимо отработать навык определенного поведения, например во время собеседования при приеме на работу.

Интерактивные игры. Использование этого метода позволяет разместить достаточно большой объем учебной информации в увлекательной и понятной для участников форме. Этот метод дает обширное экологичное поле для споров, конкуренции, отстаивания своей точки зрения, соревновательности, что важно для нашей первой группы, учеников 8–9-х классов. Для создания интерактивной игры можно использовать популярные интеллектуальные игры, такие как «Что? Где? Когда?», или создавать собственные шаблоны с заданиями по теме. Например, для изучения одной из тем «Путеводителя по самостоятельной жизни» мы разработали собственную настольную игру.

Метафорические упражнения, или тренинг-метафора, позволяют участникам моделировать тот или иной жизненный опыт, опираясь на художественную историю, которую можно вместе придумывать, или пользоваться уже готовыми художественными об-

разами. Для этих целей можно использовать методы сказкотерапии, метафорические карты, социодраму. Например, для изучения темы «Опасное поведение» мы используем нарезку из художественного фильма. Использование данного приема также благотворно влияет на формирование «Я-концепции» старшеклассников, позволяя как бы примерить роль героев метафоры на себя. Важным условием здесь будет подбор художественного материала для возраста и жизненных убеждений участников.

Творческое исследование является одним из обязательных условий наших занятий. Это самостоятельный поиск информации. Участникам предлагается проблемная ситуация, не обязательно предполагающая единственно верное решение. Для этого участники могут пользоваться «Путеводителем по самостоятельной жизни», электронным приложением «Гид по жизни» и «Рабочей тетрадь». Это может быть как самостоятельная работа, так и метод «мозгового штурма» в группе. Например, мы предлагаем ответить на письма с различными бытовыми вопросами или поработать в группе с заранее подготовленными кейсами по теме. Для нас важно именно научить и выработать привычку пользоваться справочным материалом в бумажном и электронном виде для поиска новой информации и проверки уже имеющейся. К примеру, можно подготовить и включить в игру задания с ошибками и предложить участникам, используя справочник, найти и исправить эти ошибки. Любое исследование начинается с вопроса, поэтому большое внимание следует уделить навыку формулировать вопрос: «Как сделать так, чтобы...», «Что нужно для того, чтобы...». Опыт общения с выпускниками показывает, что при общении со специалистом им крайне сложно сформулировать свои вопросы, выделить первостепенные задачи. Электронное приложение «Гид по жизни» снабжено чатом, где можно в режиме онлайн задать вопрос специалисту. И, изучая какую-либо тему, мы обязательно обсуждаем вопросы, которые можно задать. Вопросы можно задавать друг другу также в процессе разминки или командной игры или за круглым столом при участии реального специалиста, например юриста или сотрудника центра занятости. При планировании занятия важно помнить, что работа со справочными материалами занимает много времени.

Практическое применение и предметное обучение.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью. Известно, что дети-сироты часто не располагают достаточными житейскими представлениями и понятиями, которые позволили бы им достаточно хорошо ориентироваться в повседневной практике. Поэтому предлагаемую информацию обязательно нужно применить, и если мы говорим о необходимых документах, то на занятии должны присутствовать эти документы. Если мы разбираем правила заполнения документа, то в «Рабочей тетради» заполняем этот документ.

В заключение важно отметить, что курс практико-ориентированных занятий необходимо разрабатывать не только с учетом возрастных и психологических особенностей участников, но и опираясь на их личный жизненный опыт, реальные потребности, с учетом предстоящих изменений в жизни. Это становится возможным только при включении самих участников в планирование тем занятий. Уже на вводном занятии мы знакомим участников с темами всех занятий. Вместе обсуждаем, каким темам нужно посвятить больше времени. В конце каждого занятия в режиме обратной связи можно попросить участников внести свои предложения, как сделать занятие более полезным для них, анонсировать следующую тему и узнать, на что хотелось бы обратить больше внимания.

В работе над данным пособием мы учли опыт коллег из учреждений, проводивших курс «Мастерская самостоятельной жизни» со своими подопечными детьми. Их опыт и впечатления от курса во многом позволили нам скорректировать его содержание и добавить актуальную информацию по некоторым темам.

Учреждения и сотрудники

- **Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Алтуфьево» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, г. Москва:**

Антипина Мария Александровна, Погосян Марина Завеновна, Воронина Татьяна Афанасьевна, Елисеева Оксана Игоревна, Ефимов Владимир Васильевич, Кораблин Андрей Васильевич, Краюхина Ольга Николаевна, Монахова Елена Николаевна, Патуева Яна Валерьевна, Свистунова Ольга Александровна,

Смирнова Марина Петровна, Супрунова Оксана Васильевна, Филиппова Лариса Борисовна, Щукина Валентина Ивановна, Глушакова Ирина Александровна, Ерохина Елена Геннадьевна, Зайцев Сергей Викторович, Ларина Елена Михайловна, Овсienко Ирина Ивановна, Полетаева Татьяна Николаевна, Сидерко Ольга Сергеевна, Сулейманов Николай Михайлович, Тарасова Светлана Григорьевна, Хаперский Игорь Николаевич, Васильев Михаил Михайлович, Магомедов Амир Гамза Нарулисламович, Бабанов Сергей Александрович.

– **МГБОУ «Мытищинская школа музыкального воспитания», Московская область:**

Гусейнова Юлия Викторовна, Морозов Александр Александрович, Токарева Елена Владимировна, Вакулич Юлия Сергеевна, Архапчева Юлия Викторовна, Куркина Алла Гедеоновна.

– **Образовательное частное учреждение «Школа-интернат «Абсолют», Московская область:**

Пронина Ольга Николаевна, Коньшина Галина Михайловна, Митюшина Наталья Витальевна, Острецова Елена Михайловна, Сергеева Екатерина Михайловна, Ларионова Елена Владимировна.

– **Государственное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Вера», г. Нижний Новгород:**

Душкова Ирина Ивановна, Быконя Алина Александровна, Пентко Надежда Анатольевна, Ефанова Людмила Николаевна.

– **Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Богоявленский детский дом», Нижегородская область:**

Петрова Елена Николаевна, Карнавская Галина Алексеевна, Лепнева Надежда Анатольевна, Благова Ирина Викторовна, Байева Дилфуза Аскардиновна, Воронина Наталья Олеговна.

- **Невьянский детский дом, Свердловская область:**
Рязанова Мария Николаевна.
- **Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Центр содействия семейному воспитанию № 9», Санкт-Петербург:**
Смолкина Татьяна Александровна, Мартынова Ирина Юрьевна, Самочернова Галина Николаевна.
- **ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом № 3», Нижегородская область.**
- **Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Либежевский детский дом «Кораблик», Нижегородская область.**
- **Государственное бюджетное учреждение «Центр содействия семейному воспитанию «Берег надежды», г. Москва.**
- **Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 1 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья», г. Нижний Новгород.**

Содержание занятий курса «Мастерская самостоятельной жизни»

Занятие 1. Вводное

Задачи занятия

- Ознакомить участников с курсом «Мастерская самостоятельной жизни».
- Представить методические материалы курса: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь к “Путеводителю по самостоятельной жизни”», электронное приложение «Гид по жизни».
- Совместно с участниками разработать правила группы.
- Развить мотивацию к дальнейшему посещению занятий.
- Способствовать формированию доверительной, творческой атмосферы в группе.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», планшеты с установленным электронным приложением «Гид по жизни», бумага формата А3, ручки и карандаши, клей и ножницы по количеству участников, журналы для коллажа, пуговица среднего размера для разминки.

Структура занятия:

1. Знакомство и презентация курса
2. Разминка
3. Знакомство с рабочими материалами
4. Совместная разработка правил
5. Упражнение «Я мечтаю»
6. Обсуждение результатов
7. Завершение занятия, обратная связь

Примечание для ведущих. Для этого занятия лучше составить несколько столов вместе так, чтобы все участники могли сидеть уже за общим столом лицом друг к другу. Для последующих занятий мы просто расставляем стулья по кругу.

1. Знакомство и презентация курса

Сегодня мы открываем «Мастерскую самостоятельной жизни». Это курс необычных занятий для тех, кто в ближайшее время планирует начать свою взрослую, самостоятельную жизнь. Здесь есть такие люди? *(Если ведущие и участники еще мало знакомы друг с другом, можно провести небольшое знакомство по кругу.)*

Наши встречи нацелены на то, чтобы подготовиться к самостоятельной жизни или убедиться, что вы уже готовы к ней.

Из чего же мы будем мастерить эту самостоятельную жизнь? Самостоятельность приходит из опыта. Именно опытом мы и хотим поделиться. Сразу хочу уточнить, что мы не будем вас ничему учить, опыт вы получите сами, у нас тут мастерская, а не школа. Как вы считаете, какой опыт вам бы пригодился в вашей самостоятельной жизни? *(Слушаем ответы, задаем уточняющие вопросы, подтверждаем: да это важно.)*

Теперь позвольте рассказать и показать, как именно будут проходить наши занятия. Мы не будем сидеть за партами, в зависимости от темы мы будем рассаживаться за столом либо все вместе, либо небольшими командами или в кругу на стульях. Каждое занятие мы будем начинать с обратной связи, то есть каждый участник, включая ведущего, расскажет немного о своих мыслях и чувствах — только то, что хочется сказать.

Время от времени мы будем делать паузу, чтобы размяться. Предлагаю сделать это сейчас.

2. Разминка

Инструкция. Давайте все встанем из-за стола и сделаем шаг назад. Один из участников кладет пуговицу на свой указательный палец и, повернувшись к соседу, предлагает ему переместить пуговицу на свой указательный палец. Пользоваться другими пальцами не разрешается. И так по кругу. Уронивший выбывает из игры, поэтому последним игрокам приходится тянуться через весь стол. Побеждают два последних участника.

Как вы себя чувствуете? Такие разминки мы будем делать во время занятий, и участвовать в разминке должны все, иначе неинтересно.

В нашей мастерской есть еще одно обязательное условие: я не буду рассказывать вам, что и как нужно делать. Важную информацию

мастера должны добывать самостоятельно, своим умом! Для этого, конечно, понадобятся инструменты. Какие вы знаете способы узнать что-либо?

(После того как участники выскажутся, подводим итог.)

- Получить нужные сведения от знакомых, но они могут быть неточными.
- Проконсультироваться со специалистами.
- «Методом научного тыка» убедиться на собственном опыте, но это не самый безопасный и быстрый способ.
- Найти информацию в Интернете.
- Прочитать в книге.

3. Ознакомление с рабочими материалами

Фонд «Дети наши» подготовил для нашей мастерской несколько инструментов. Это «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь» для выполнения практических заданий и электронное приложение «Гид по жизни». С помощью этих инструментов получить нужную информацию самостоятельно достаточно легко.

(Дать участникам время ознакомиться с инструментами.)

«Путеводитель по самостоятельной жизни» содержит 11 разделов, каждому из которых мы посвятим несколько встреч. Всего у нас запланировано 22 занятия. Вы сможете сами участвовать в планировании наших занятий. В конце каждого занятия мы будем проводить обратную связь, в процессе которой можно будет рассказать, что и как интересно было бы изучить.

4. Совместная разработка правил

Еще одно важное правило нашей мастерской. Так как мы вместе будем исследовать разные аспекты самостоятельной жизни, неизбежны ошибки, ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает. И здесь, в мастерской, эти ошибки помогут нам. Исследуя их, мы получим дополнительный опыт. Поэтому не нужно бояться делать свои предположения, даже если они неверны, они принесут полезный опыт всем участникам.

Для того чтобы мастерская работала эффективно, нужны не только мастера и инструменты, но и определенные правила. О некоторых из

них я уже рассказал, остальные мы продумаем вместе. Сейчас я попрошу каждого мастера назвать условия, при которых ему здесь будет комфортно работать. Начну с себя. Для меня важно, чтобы мне давали закончить фразу, — когда меня перебивают, я часто забываю, что собирался сказать. Также мне бы очень хотелось, чтобы мы начинали и заканчивали встречи вовремя, поэтому важно, чтобы все приходило точно по времени начала занятия.

Об обязательном участии в разминках и праве на ошибку я уже рассказал. А что важно для вас?

Примечание для ведущего. Вначале рассматриваем все предложенные правила — например, можно пользоваться телефоном. Затем уточняем, как это можно сделать, не мешая другим и не теряя темы занятия. Все правила должны быть сформулированы в утвердительной форме. Важно избегать в формулировках запрета и отрицания, например: «не перебивать — дать возможность высказаться до конца». Изначальный список может быть примерно таким:

- Возможность отказаться от участия в чем-либо, если не хочешь.
- Возможность пересаживаться, ходить.
- Возможность отвечать на телефонные звонки.
- Чтобы не кричали и не обзывали.
- Возможность уйти, если неинтересно.

В процессе дискуссии можно перейти к такому списку:

- Приходи вовремя.
- Если не хочешь участвовать — объясни почему.
- Уважительно относись ко всем участникам мастерской.
- Позволь другому закончить фразу, прежде чем начнешь говорить.
- Неправильный ответ ценен так же, как и правильный.
- Каждый имеет право на свое мнение.
- Если не играешь с командой, можно выйти и ответить на звонок.
- Переходя на другое место, не мешай другим.
- Перед завершением занятия, дай обратную связь.

Правила необходимо записать и повесить на видном месте, при необходимости их можно дополнять.

5. Упражнение «Я мечтаю»

Иногда очень важные вещи про себя легче понять по мечтам о будущем, чем по анализу своих сегодняшних привычек и потребностей. Предлагаю сейчас заняться творчеством и помечтать. Каким я вижу себя через 10 лет? Свою мечту нужно оформить на бумаге в виде коллажа или рисунка, все необходимое можно взять на столе.

Инструкция. Представь себя через 10 лет. Как ты будешь выглядеть? Во что одеваться? Где жить? Чем заниматься? С какими людьми быть вместе? Какие вещи тебя окружают? Как ты хочешь проводить свой досуг? Как должно выглядеть твое рабочее место? Этот коллаж ты будешь делать только для себя, его не обязательно кому-либо показывать. Напишите несколько фраз, описывающих вашу мечту, например: я мечтаю жить в своем доме. На эту работу у вас есть 20 минут.

6. Обсуждение результатов

Теперь давайте посмотрим на то, что «намечтали», и на содержание нашего «Путеводителя». С какими разделами точно нужно ознакомиться, чтобы приблизиться к своей мечте? Есть ли здесь мечтающие жить в отдельной квартире или собственном доме? А знаете ли вы, какие документы необходимы для оформления жилья? Как правильно оплачивать счета за жилье? Как делать ремонт? *(Далее можно задать наводящие вопросы и развить дискуссию, цель которой — подвести участников к необходимости подготовки и изучения различных разделов «Путеводителя».)*

7. Завершение занятия, обратная связь

Я благодарю вас за участие и в завершение прошу сказать несколько слов о сегодняшней встрече.

Вопросы для обратной связи

- С каким настроением уходите?
- Что было интересно делать, а что неинтересно?
- Какой вопрос (тема) понравился и запомнился больше всего?
- Хотите ли продолжать дальше? Если нет, то почему?

(Если участник говорит, что уже все знает, можно предложить ему роль эксперта и помощника для других.)

Впечатления о занятии

- Детям очень понравилось работать с «Путеводителем» и «Рабочей тетрадью» Многие отметили их красочность и удобство.
- «Интересная штучка, этот гид по жизни!»
- «Мне очень понравилось занятие, сразу ясно, что это не школьный урок».
- Научились ориентироваться в приложении «Гид по жизни». Скачали все. С интересом рассматривали разделы, обучались практическому использованию.

Литература к занятию

Фопель К.В. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. — 208 с.

Занятие 2. В начале пути. Основные документы

Задачи занятия

- В игровой форме рассказать об основных документах гражданина РФ.
- Научить алгоритму действий при замене или получении основных документов.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, самостоятельности и инициативности.
- Развить навык самостоятельного поиска информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни».

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», презентация «Своя игра», жетоны для игры, раздаточный материал для игры, ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Интерактивная игра
4. Обсуждение результатов игры

5. Пауза-разминка
6. Заполнение «Рабочей тетради»
7. Завершение занятия, обратная связь

1. Обратная связь

Все участники садятся в круг. Ведущий объявляет тему и регламент встречи.

Тема у нас серьезная, но «Мастерская самостоятельной жизни» — это то пространство (и время), где мы учимся серьезным вещам в игре. Прежде всего хочу поблагодарить вас за то, что пришли, и напомнить, что на прошлой встрече мы сделали уже очень много, например, разработали правила, которые помогут нам в дальнейшем работать продуктивно (*флипчарт с правилами и кратко о прошлом занятии*). Для начала давайте расскажем друг другу, как у нас дела.

Вопросы обратной связи для участников

- С каким настроением пришли?
- Что хотелось бы узнать в сегодняшней теме?
- Есть ли дополнения к правилам?

2. Разминка

Проводится по выбору ведущего. Задача разминки — помочь членам группы сфокусировать рассеянное внимание и разбиться на команды.

3. Интерактивная игра

Задачи: активизировать интерес группы к предложенной теме; создать ситуацию успеха в изучаемой теме; ознакомить группу с ма-

териалом «Путеводителя по самостоятельной жизни», раздел «В начале пути», глава «Основные документы».

До начала игры нужно напомнить участникам, что от них не требуется знаний, что те вопросы, которые покажутся сложными, можно изучить в «Путеводителе».

Правила:

- В игре принимают участие три команды
- Команда может выбрать категорию и стоимость вопроса
- В случае правильного ответа баллы зачисляются на счет команды
- При неправильном ответе вопрос переходит к следующей команде

Инструкция. Участники разбиваются на две или три команды; условия игры — на игровом слайде.

Игровое поле

У нас есть три категории, в каждой по четыре вопроса различной стоимости. Как вы, наверно, догадались, чем дороже вопрос, тем он сложнее. Вы можете выбирать любую категорию и любую цену вопроса. Если команда не отвечает на вопрос, право ответа переходит к следующей команде. В первом раунде предложены категории:



Первый раунд				
Тема 1 «Паспорт»	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>
Тема 2: «Практик»	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>
Тема 3 «Своим умом»	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>

– «Паспорт» — все вопросы этой категории касаются этого самого главного документа;

- «Практик» — в этой категории нужно будет разобраться с какой-либо практической задачкой (здесь понадобятся образцы документов: ОМС, ИНН, СНИЛС, справка Ф9);
- «Своим умом» — вопросы этой категории потребуют рассуждения или догадливости.

Проводим жеребьевку, можно использовать жетоны или любой другой способ определения очередности.

Примечание. *Возможность выбрать сложность вопроса позволяет достичь успеха даже с минимальными знаниями, а также учит правильно оценивать свои возможности.*

Задания могут содержать:

- вопрос и три варианта ответа, но лишь один из них правильный;
- конверт с документом и вопрос, для чего он нужен;
- вопросы, требующие анализа и принятия самостоятельного решения.

Ведущий заранее оговаривает время на ответ (в зависимости от возможностей группы). По истечении времени или раньше команда

называет свой вариант. За каждый правильный ответ команда получает жетон с указанным количеством баллов в общую копилку. В случае неправильного ответа вопрос переходит к следующей команде.

Для того чтобы поддержать в группе непринужденную творческую атмосферу и снизить страх перед ошибкой, на неправильный ответ команды по ссылке активируется слайд с юмористическим ответом.

Схема вопросов по трем категориям

Категория «Паспорт» Все вопросы темы касаются самого главного документа	Категория «Практик» Вопрос содержит практическое задание, образец какого-либо документа, который команда получает в конверте	Категория «Своим умом» Вопросы требуют логического анализа и принятия самостоятельного решения
«10» В каком возрасте выдают паспорт? а) 16 лет б) 14 лет в) 18 лет	«10» (Конверт с образцом ОМС) Для чего нужен этот документ? а) для трудоустройства б) для обращения к врачу в) для получения пенсии	«10» Где можно получить... а) паспорт б) выписку Ф9 (справка о регистрации) в) ИНН г) СНИЛС
«20» Паспорт подлежит замене: а) в случае смены места жительства б) каждые 5 лет в) в 20 и 45 лет	«20» (конверт с образцом ИНН) Для чего требуется этот документ? а) для трудоустройства б) не нужен в) для обращения к врачу	«20» Подумайте, какая организация может помочь: а) найти работу б) направить на бесплатные курсы профессиональной подготовки в) оформить пособие по безработице
«30» В какой срок со дня подачи заявления должны заменить паспорт? а) в течение 1 месяца б) в течение 3 недель в) в течение 3 месяцев	«30» (Конверт с образцом СНИЛС) Что это за документ и на что он дает право?	«30» Определите, в какую организацию нужно идти за справкой: а) о статусе безработного б) о размере пенсии в) о статусе учащегося г) о размере зарплаты

<p>«40» Если паспорт пропал, нужно обратиться: а) в полицию с заявлением об утере б) в полицию с заявлением о краже в) в паспортный стол с просьбой выдать новый</p>	<p>«40» (Конверт с образцом справки Ф9) В каких случаях может понадобиться эта справка?</p>	<p>«40» В каком документе закреплены права на дополнительные гарантии по социальной поддержке детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей?</p>
---	---	--

4. Обсуждение результатов игры

Считаем баллы, определяем победителя — чтобы сохранить результаты до следующего раунда, нужно записать свои баллы. Какие темы были самыми простыми? Что сложно? Что понравилось? Все молодцы, сейчас давайте отдохнем.

5. Пауза-разминка

Проводится по выбору ведущего. Задача разминки — помочь участникам взбодриться после сидячей работы.

6. Заполнение «Рабочей тетради»

Очень сложно сразу все запомнить, особенно если раньше ничего подобного делать не приходилось. Мы пригласили вас в мастерскую, а у мастеров должны быть инструменты. Благотворительный фонд «Дети наши» подготовил для вас следующие инструменты. Это вот такой «Путеводитель по самостоятельной жизни», где собраны ответы на самые разные жизненные вопросы, и «Рабочая тетрадь», работая с которой мы сможем получить начальный жизненный опыт. (Раздаем «Путеводитель» и «Рабочую тетрадь».)

Теперь у нас с вами достаточно знаний, чтобы заполнить задания в рабочей тетради. Все задания будем выполнять карандашом, чтобы можно было поправить.

Выполняем в «Рабочей тетради» задание № 2 на стр. 7.

Теперь проверяем вместе. Если что-то не получилось, можно стереть и записать правильно.

Выполняем задание № 4 на стр. 9. Проверяем вместе.

7. Завершение занятия, обратная связь

Мы очень хорошо потрудились сегодня, мне понравилось. А как было вам, сейчас узнаем. Я хочу напомнить, что мы вместе делаем нашу «Мастерскую самостоятельной жизни», и если у вас появляются идеи о том, какой она должна быть, обязательно выказывайте их. Что еще хотелось бы узнать? Во что поиграть? Что обсудить?

Примечание. Желательно сразу анонсировать следующую тему, рассказать, что планируется.

Впечатления о занятии

Реакции детей:

- «Я не знаю, как и куда обратиться», «Не представляли, как сложно оформлять документы», «Мы будем везде брать с собой “Рабочую тетрадь” и “Путеводитель” — так спокойнее», «Давайте еще потренируемся!»
- У детей слабое понятие о необходимых документах, об алгоритме оформления документов. Реакции детей: «Давайте сделаем всем памятки!», «Как много всего нужно!»
- Выяснилось, что ребята знают о наличии основных документов (паспорт, свидетельство о рождении, сберкнижка), но открытием явилось наличие СНИЛС, ИНН, для некоторых — полиса обязательного медицинского страхования, документов, подтверждающих право на пенсию.

Литература к занятию

Фопель К.В. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2011. — 240 с.

Занятие 3. В начале пути. Твои права

Задачи занятия

- Ознакомить участников с основными правами детей-сирот.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, самостоятельности и инициативности.
- Развить навык самостоятельного поиска информации, используя диалог со специалистом.

Материалы: флипчарт или доска, ручки и бумага по количеству участников, два мяча для разминки.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Круглый стол со специалистом
4. Обсуждение результатов
5. Пауза-разминка
6. Завершение занятия, обратная связь

Для освещения этой темы мы приглашаем специалиста по правам детей-сирот и обсуждаем основные правовые вопросы в формате круглого стола.

1. Приветствие, обратная связь

Все участники садятся в круг. Ведущий объявляет тему и регламент встречи.

Вопросы обратной связи для участников:

- С каким настроением пришли?
- Что хотелось бы узнать в сегодняшней теме?
- Есть ли дополнения к правилам?

2. Разминка

Структура этой игры способствует умственной фокусировке участников, мобилизует их энергию.

Задача разминки — настроить участников на активное общение, активизировать способность высказывать собственные мысли.

Инструкция. Разбейтесь на группы по 5–7 человек. Каждая группа образует круг, в котором все стоят на расстоянии примерно полутора метров друг от друга. Каждая команда берет себе мяч, его надо будет перебрасывать от человека к человеку. Только, пожалуйста, не передавайте мяч своим непосредственным соседям справа и слева.

Вы должны будете провести «мозговой штурм» на тему, которую я сформулирую. Каждый, кто получает мяч, может высказать какую-то одну свою идею по этому поводу. После этого он бросит мяч другому

члену команды. Говорить в каждый отдельный момент может только тот, у кого в руках мяч.

Мой первый вопрос: **«Как можно избежать правовых вопросов и что для этого нужно?»**

После того как все выскажутся, разбейтесь на новые команды — с другими участниками.

Мой второй вопрос: **«Как должен вести себя хороший юрист?»**

3. Круглый стол

У нас сегодня очень важная и сложная тема. От того, насколько хорошо мы с ней разберемся, может зависеть благополучие дальнейшей жизни. Чтобы действительно хорошо во всем разобраться, мы пригласили гостя — специалиста, который поделится с вами своим опытом и ответит на ваши вопросы. Мы будем сегодня говорить о правах детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. А у нас в гостях юрист...

4. Вопросы для обсуждения на круглом столе

- 1) Право на образование
- 2) Право на жилье
- 3) Как найти хорошего юриста
- 4) Куда и как обращаться за помощью

Примечание для ведущего. Необходимо заранее обсудить со специалистом вопросы к обсуждению. В случае если участник затрудняется сформулировать вопрос, ведущий помогает с формулировкой. Ответы специалиста можно обобщать и уточнять.

5. Пауза-разминка

Задачи разминки — закрепить полученные знания в атмосфере игры с элементами импровизации и неожиданности, обеспечить консолидацию участников и их взаимную оценку.

Инструкция. Предлагаю повторить то, что мы узнали. Нам понадобится мяч. Правила игры такие: вы кидаете мяч любому участнику; тот, кто его поймал, рассказывает что-нибудь из того, что он узнал и понял из сегодняшней беседы. Как только вы закончите говорить,

перебросьте мяч другому участнику. Говорит только тот, у кого мяч. Старайтесь откинуть мяч подальше от себя.

6. Завершение занятия, обратная связь

- С каким настроением уходите?
- Какой вопрос или тема понравились и запомнились больше всего?
- На какие еще темы хотелось бы поговорить со специалистом?

Впечатления о занятии

- Наибольший интерес у воспитанников вызвал вопрос о правилах поведения при задержании полицией.
- Дети ознакомились со своими правами и обязанностями. Больше всего их интересовал вопрос о предоставлении жилья и оплате коммунальных услуг.
- Дети были очень активны и заинтересованы, делились своими ситуациями из личного опыта (у некоторых был опыт задержания сотрудниками полиции), давали развернутые комментарии в отношении ситуаций других детей.

Занятие 4. Твой дом. Как платить за квартиру

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- В игровой форме рассказать об основных жилищных документах.
- Научить алгоритму действий при оплате коммунальных платежей.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», электронное приложение «Гид по жизни», презента-

ция «Счастливый случай», жетоны для игры, раздаточный материал для игры, ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Интерактивная игра
4. Обсуждение результатов игры
5. Пауза-разминка
6. Заполнение «Рабочей тетради»
7. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Вопросы для обратной связи:

- С каким настроением пришли?
- Что больше всего запомнилось на прошлой встрече?
- Что хотелось бы узнать в сегодняшней теме?
- Есть ли дополнения к правилам?

2. Разминка

Задача разминки — настроиться на изучение темы.

Я предлагаю сейчас каждому участнику мастерской высказаться на тему «Зачем платить за квартиру». *(Дискуссию можно провести с перебрасыванием мяча, вопрос можно заменить на такой: «Что будет, если не платить?»)*

3. Интерактивная игра «Счастливый случай»

Цель игры: знакомство с информацией, представленной в «Путеводителе по самостоятельной жизни» в разделе «Твой дом». Тема: «Зачем платить за квартиру».

Мы не ставим целью проверку знаний или заучивание материала. Ведущим необходимо сказать в начале игры, что это не проверка знаний, а их поиск и что вся нужная информация есть в «Путеводителе по самостоятельной жизни» и в электронном приложении «Гид по жизни». Также нужно поддерживать доброжелательную и юмористическую ат-

мосферу во время игры. Важно, чтобы у участников мастерской появилось понимание, что при помощи «Путеводителя по самостоятельной жизни» и других средств информации разобраться в поставленном вопросе несложно.

Правила игры

Каждая команда получает жетоны разного номинала (1, 3, 5). Перед тем как выбрать вопрос, вы можете решить, сколько баллов разыгрывать. За правильный ответ вы получите столько баллов, сколько поставили на вопрос. Некоторые вопросы позволяют вам удвоить или утроить ставку. В случае неправильного ответа право разыграть вашу ставку переходит к другой команде.



Игровое поле

Перед тем как выбрать вопрос на игровом поле, игрок или команда должны сделать ставку (например, жетон с номиналом 5 баллов на вопрос № 2). В случае правильного ответа команда может записать на свой счет поставленные балы, в случае неправильного ответа вопрос вместе со ставкой переходит к другой команде. Игровое поле содержит 9 вопросов и номинацию «Счастливым случаем». Вопросы разной сложности, и ответы на них могут удвоить или утроить выигрыш.

Описание игры

Интерактивная игра «Счастливым случаем» может проводиться как в командах, так и с небольшой группой, где каждый играет за себя. До начала игры участникам нужно раздать жетоны (фишки) с разным номиналом (5, 10, 15).

Номинация 1

Тема: «А что будет, если не платить?»

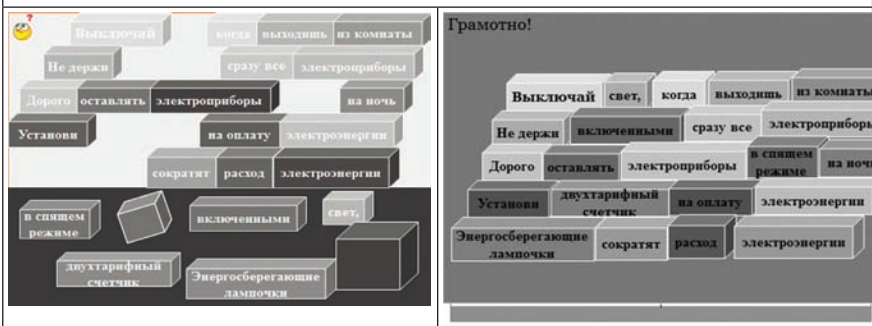
Задание: Необходимо сказать, как часто нужно оплачивать каждый из предложенных счетов, и определить возможные последствия неоплаты.

■ А что будет если не платить? ■ Заполните свободные окошки			Это да 		
СЧЕТ	Как платить	Последствия неоплаты	СЧЕТ	Как платить	Последствия неоплаты
Счет на оплату коммунальных услуг			Счет на оплату коммунальных услуг	Ежемесячно	Лишение квартиры
Счет на оплату электроэнергии			Счет на оплату электроэнергии	Ежемесячно	Отключение электроэнергии
Счет на оплату международных, международных переговоров и звонков на мобильные			Счет на оплату международных, международных переговоров и звонков на мобильные	До срока, указанного в квитанции	Отключение «8» (выхода на междорода), Отключение телефона, Лишение номера

Номинация 2

Тема: «По ступенькам»

Задание: Найдите выпавшие ступеньки и узнайте, как уменьшить счет на оплату электроэнергии.




Номинация 3
Тема: «Методом исключения»
Задание: Есть много разных способов сократить расходы на коммунальные услуги. Ваша задача — назвать их и убрать лишние. Воспользуйтесь «Гидом по жизни».

Варианты
 Указывать в квитанциях меньший расход электроэнергии и воды.
 Оплачивать половину счета.
 Не допускать протекания кранов, труб сливного бачка.
 Оформить жилищную субсидию.
 Делать перерасчет платежа на время проживания в других местах (например, при отъезде на учебу).
 Установить счетчики на электроэнергию и воду.

Правильные решения
 3. Не допускать протекания кранов, труб сливного бачка.
 4. Оформить жилищную субсидию.
 5. Делать перерасчет платежа на время проживания в других местах (например, при отъезде на учебу).
 6. Установить счетчики на электроэнергию и воду.

Номинация 4
Тема: «Сами с усами»
Задание: Выполняется в «Рабочей тетради» на стр. 11. Необходимо рассчитать оплату электроэнергии. Выполнение задания увеличивает ставку в 3 раза.

Данные для заполнения квитанции:
 Показания счетчика на день оплаты — 05745,2
 Показания за прошлый месяц — 05423,8
 Тариф — Зруб 17коп за 1кВт



Все точно!

000 «Энергобл» Месяц: апрель за 13
 Код платежника 001

КВИТАНЦИЯ НА ОПЛАТУ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ!

ФИО платежника _____
 ТАРИФ ЗА 1 кв. _____ 3,17 руб.

Показания счетчика за прошлый месяц, кВт	Показания счетчика на день оплаты, кВт	Расход, кВт	К оплате, руб.
05423	05745	322	1020руб.74

Номинация 5

Тема: «В двух словах»

Задание: Чтобы выполнить это задание, необходимо собрать по буквам два слова, о которых пойдет речь далее. Вы получите три подсказки. Выполнение этого задания утроит вашу ставку.

Это пособие в денежной или натуральной форме предоставляется государством.

Как правило, это льгота на оплату жилищных и коммунальных услуг.

Оформить можно, если ты учишься или зарегистрирован в центре занятости и размер твоего дохода меньше или равен прожиточному минимуму



Правильный ответ!



Номинация 6

Тема: «Мозговой штурм»



Задание: Команда должна разработать свой план действий с помощью «Путеводителя».

МОЗГОВОЙ ШТУРМ


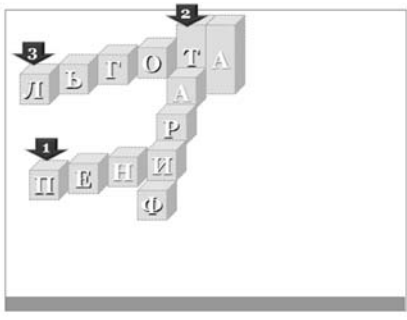
•Если образовался долг по квартплате, как действовать правильно?

•Решение этой проблемы утроит вашу ставку

По единой квитанции можно производить частичную оплату. В случае задолженности более трех месяцев обратиться в управляющую компанию с заявлением о рассрочке платежа.

Номинация 7	
Тема: «Путаница»	
Задание: Где обязанности жильца, а где обязанности жилищной управляющей компании?	
 Квартиросъемщик	 Управляющая компания
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Регулярно снимать и сообщать показания счетчиков ✓ Следить за исправностью труб, проводки и газового оборудования внутри квартиры ✓ Поддерживать чистоту лестниц, лифтов, прилегающей территории ✓ Ежемесячно вносить оплату по квитанциям ✓ Вести учет жильцов, выдавать справки, делать перерасчет ✓ Поддерживать порядок внутри квартиры ✓ Предоставить расчет стоимости коммунальных услуг ✓ Проводить ремонт труб, проводки, газового оборудования, лифта и подъезда 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Регулярно снимать и сообщать показания счетчиков ✓ Следить за исправностью труб, проводки и газового оборудования внутри квартиры ✓ Ежемесячно вносить оплату по квитанциям ✓ Поддерживать порядок внутри квартиры ✓ Поддерживать чистоту лестниц, лифтов, прилегающей территории ✓ Вести учет жильцов, выдавать справки, делать перерасчет ✓ Предоставить расчет стоимости коммунальных услуг ✓ Проводить ремонт труб, проводки, газового оборудования, лифта и подъезда

Номинация 8	
Тема: «Поймай ошибку»	
Задание: Что делать, если счет в квитанции намного больше, чем обычно? В предложенном тексте есть ошибки. Ваша задача — найти их и удалить.	
<p>Если в квитанции сумма ежемесячного платежа намного больше, чем обычно, нужно:</p> <p>Проверить реквизиты управляющей компании и убедиться, что квитанция твоя.</p> <p>Уточнить по квитанции, не изменились ли тарифы и есть ли задолженность за прошлый месяц.</p> <p>Ручкой исправить неправильные цифры.</p> <p>Позвонить по телефону, указанному в квитанции.</p> <p>Устроить скандал и уточнить, в чем дело.</p>	<p>Если в квитанции сумма ежемесячного платежа намного больше, чем обычно, нужно:</p> <p>Проверить реквизиты управляющей компании и убедиться, что квитанция твоя.</p> <p>Уточнить по квитанции, не изменились ли тарифы и есть ли задолженность за прошлый месяц.</p> <p>Позвонить по телефону, указанному в квитанции, и уточнить, в чем дело.</p>

<p>Номинация 9 Тема: «Ты — мне, я — тебе» Задание: Эту ставку разыгрывают обе команды. Нужно назвать все возможные способы оплаты коммунальных платежей. В случае выигрыша баллы зачисляются на счета обеих команд.</p>	
<p>В качестве альтернативного варианта для этой номинации можно использовать задание «Задайте вопрос» по теме игры другой команде.</p>	<p>Личный кабинет в Интернете. В бухгалтерии поставщика услуги. Ежемесячный автоплатеж через банк. В почтовом отделении. В Сбербанке наличными. Через терминал в банке наличными или картой. Через мобильный банк.</p>
<p>Номинация 10 Тема: «Счастливый случай» Задание: Нужно разгадать чайнворд из трех слов. Выполнение этого задания утраивает ставку команды. (Если команда затрудняется с выполнением задания, можно предложить бланк квитанции или открыть первые буквы.)</p>	
	

3. Обсуждение результатов игры

Считаем баллы, определяем победителя. Какие темы были самыми простыми? Что сложно? Что понравилось? Все молодцы, мы сыграли только первый раунд и вернемся к этой игре при следующей встрече. Сейчас давайте отдохнем.

4. Пауза-разминка

Осуществляется по выбору ведущего.

Соревновательные игры повышают конкуренцию, и поэтому задача разминки — снизить напряжение в группе, восстановить энергичность, поддержать атмосферу сотрудничества.

5. Завершение занятия, обратная связь

Мы очень хорошо потрудились сегодня, мне понравилось. А как было вам, сейчас узнаем. Я хочу напомнить, что мы вместе делаем нашу «Мастерскую самостоятельной жизни», и, если у вас появляются идеи о том, какой она должна быть, обязательно выказывайте их. Что еще хотелось бы узнать? Во что поиграть? Что обсудить?

Вопросы для обратной связи

- Что было интересно делать и что неинтересно?
- Какой вопрос понравился и запомнился больше всего?
- Что из того, что мы сегодня узнали, может пригодиться в будущем?

Впечатления о занятии

- Проявляли активность и заинтересованность: задавали вопросы, помогали друг другу с расчетами, обменивались впечатлениями о сумме выплат по квитанциям, высказывались о том, что «надо платить вовремя».
- Тема жизненная, очень полезная. Некоторые дети имеют опыт по оплате квитанций: «Я уже оплачивала на почте...», а кто-то видел образец квитанции в первый раз. Все с увлечением знакомятся с возможностью использования онлайн-услуг.
- Перед началом занятия дети говорили, что все знают об этом, в процессе обнаружили, что ответы на многие вопросы им неизвестны. В конце занятия радовались, что узнали много нового.

Занятие 5. Твой дом. Как сделать дом уютным

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Отработать практический навык — расчет ремонтной площади.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», раздаточный материал для игры (каталог обоев, журналы, ватман, карандаши, фломастеры, клей), видеоматериал для игры, планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни».

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Игра «Колонизация» с элементами моделирования
3. Пауза-разминка
4. Завершение занятия, обратная связь

Подготовительный этап. Необходимо заранее поставить два стола на 5–6 человек в разных сторонах комнаты. На столах заранее разместить раздаточные материалы (каталог обоев, журналы, ватман, карандаши, фломастеры, клей, ластик, линейки, листы для записей, «Путеводитель» и планшет с приложением «Гид по жизни»). Занятие начинается не за столами, а, как обычно, в кругу из стульев.

1. Приветствие, обратная связь

Представление темы и плана занятия.

2. Игра «Колонизация» с элементами моделирования

Цель игры — знакомство с информацией, представленной в «Путеводителе по самостоятельной жизни» в разделе «Твой дом», тема «Уборка и ремонт, предметы быта». Мы не ставим целью проверку знаний или заучивание материала. Ведущим необходимо сказать в начале игры, что это не проверка знаний, а их поиск, и что вся нужная информация есть в «Путеводителе по самостоятельной жизни» и в электронном приложении «Гид по жизни». Также нужно поддерживать доброжелательную и юмористическую атмосферу во время игры. Важно, чтобы у участников мастерской появилось понимание, что при помощи «Путеводителя по самостоятельной жизни» и других средств информации разобраться в поставленном вопросе несложно.

Структура игры

Освоение новой планеты — это рабочая метафора игры. Задача ведущего:

настроить участников на художественный замысел игры — освоение новой планеты.



Этап 1. Введение в игру

«Сегодня мы с вами перенесемся в то недалекое будущее, когда Земля перестанет быть единственной известной нам обитаемой планетой в Галактике. Сегодня вам всем доведется испытать на себе роль колонизатора. Итак, мы летим на покорение новой планеты».

Этап 2. Разминка

Миссия: «Высадка на планету»

Задачи:

- сформировать команды на игру;
- поддержать художественную атмосферу игры;
- способствовать сплоченности команд, включению всех участников в игру.

Инструкция к разминке

«Уважаемые колонизаторы, у меня для вас две новости: одна из них хорошая, а вторая... Начну с хорошей. Наше космическое путешествие подошло к концу, и мы успешно достигли цели! А плохая новость та-

кая: у нас аварийная ситуация, и высадка на планету будет проходить в аварийных челноках-шаттлах, которых всего два. Сейчас мне нужно два самых активных добровольца, которые займутся эвакуацией».

Комментарий для ведущего. Первые двое объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается выбрать одного участника, которого он возьмет в свою космическую шлюпку. Выбранные участники по очереди выбирают следующих. И так до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части. Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется невосстановленным. Этот участник может почувствовать себя очень дискомфортно. Поэтому ведущий должен обратить ситуацию в позитивную — например, предложить лидерам двух групп поспорить о праве на этого последнего участника: произнести краткий монолог, в котором доказать, что в силу таких-то достоинств этот человек необходим именно в его шлюпке. После этого участник сам выбирает для себя команду. Участники обеих команд образуют два отдельных круга возле стола.

Этап 3. Миссия «Новый дом»

Для выполнения этой миссии понадобятся: 2 ватмана, карандаши, линейки (не менее 50 см), ластик.

Инструкция к заданию

«Высадка на планету успешно завершена, но вам ведь нужно где-то жить... Сейчас каждой группе колонизаторов предстоит создать проект своего дома. Масштаб: 1 м = 10 см. По вашему плану роботы-строители построят вам дома. На большом листе нарисуйте план своего дома. В вашем доме обязательно должны быть: кухня, гостиная, ванная, туалет и по комнате на каждого участника. На выполнение задания у вас 15 минут. Приступайте к работе!»

Важно обратить внимание на то, как участники распределяют обязанности в группе, кто возьмет на себя роль координатора, кто ведет себя пассивно. При необходимости можно корректировать работу группы.

Этап 4. Миссия «Ремонт шаг за шагом»

Для выполнения миссии понадобятся: приложение «Гид по жизни», каталог с различными видами обоев, памятка (расчет ремонтных материалов), карандаши, ручки, линейка, листы для записей.

		Ваш заказ
Обои	Из рулона 10 метров, всегда выходит только 3 полосы. Если обои без подгонки по рисунку, при высоте потолка 2,5 метра, получается 4 полосы. Расход обоев с крутым рисунком всегда на 1-2 рулона больше Для кухни и прихожей лучше выбирать моющиеся обои.	
Краска	Водоэмульсионная краска – расход 140-180 гр на кв/ м. (почти без запаха, быстро сохнет, менее стойкая) Пенфталевая эмаль (ПФ - 115) – расход 180 – 200 гр на кв/м (имеет резкий запах, дольше сохнет но и более стойкая)	
Клей	Необходимо подбирать для каждого вида обоев. В среднем, на оклейку 5 рулонов обоев нужна 1 пачка клея.	
Инструменты	Посмотреть инструменты для ремонта можно в Путеводителе или в приложении «Гид по жизни».	

Инструкция. Ваши жилища на новой планете построены, но пока это лишь пол, стены и крыша, и сделать их удобными и уютными вам предстоит самим. Сейчас, как вы уже догадались, нам предстоит ремонтно-отделочные работы.

Ваша задача

- 1) Измерить площадь своего жилья, используем план: (1 м = 10 см).
- 2) Заказать необходимые инструменты для ремонта («Гид по жизни»).
- 3) Заказать материалы для ремонта (каталог).
- 4) Распределить полученные задания.

Не берите ничего лишнего, грузоподъемность шаттла ограничена, все лишние заказы будут выброшены!

Время выполнения задания — 20 минут. Затем нужно будет объявить свой заказ.



Этап 5. Миссия «Предметы первой необходимости»

Вопрос к участникам: «Как вы думаете, что обязательно должно быть в квартире или доме, в который въезжает жилец?»

Если участники не готовы ответить на вопрос, можно вместе поискать ответ в «Путеводителе».

Итак, в готовом жилье обязательно должно быть...

Но есть и другие предметы быта, без которых никак не обойтись. Выбрать и заказать эти предметы — и будет нашей следующей миссией.

Этап 6. Миссия «Предметы быта»

Для выполнения этой миссии понадобится «Путеводитель по самостоятельной жизни». Нужно записать заказ и обосновать его необходимость. Максимальное время для выполнения — 10 минут.

Инструкция к заданию

Закажите предметы первой необходимости для вашего жилища. У нас по-прежнему ограничена грузоподъемность, поэтому сейчас нужно выбрать только те предметы для дома, без которых вы точно не сможете обойтись в ближайшее время.

***Комментарий для ведущего.** Участники могут сделать выбор в пользу компьютерной техники, предметов, предназначенных для отдыха и развлечений, поэтому важно требовать четкого обоснования необходимости. Если какие-то предметы не были заказаны, также можно спросить, как вы планируете обойтись, к примеру, без холодильника.*

3. Пауза-разминка

Направленная визуализация «Путешествие домой»

Для проведения паузы-разминки такого вида понадобятся слайды с различными картинками дома, внешнего и внутреннего устройства, которые ведущий сопровождает текстом. Задача разминки — помочь участникам расслабиться после активной интеллектуальной деятельности и перейти к выполнению творческого задания.

Примерный текст для визуализации

Подумайте о том, какая сегодня дата: число, месяц, год. А сейчас представьте, что вы в одно мгновение перенеслись на десять лет вперед. Какой была бы сегодняшняя дата? Я предлагаю совершить путешествие в то место, где хотелось бы жить. В дом своей мечты.

Пока этот дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Какого он будет размера? Может быть, большой, высокий или маленький, аккуратный? Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Каковы будут стены твоего дома?

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни.

Что стоит в твоей комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою комнату?

Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе?

Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей?

Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя.

Этап 7. Миссия «Дом мечты»

Для выполнения этого творческого задания потребуются журналы дизайн и оформления жилья.

Задачи:

- Сформировать позитивный настрой на будущее.
- Способствовать закреплению полученного опыта.

Инструкция. Теперь все наладилось, и вы можете вволю пометать о том, каким будет ваш дом. Возьмите журналы, клей, карандаши и фломастеры и заполните свой проект всем необходимым.

4. Завершение занятия, обратная связь

Расскажите про дом своей мечты. Теперь колонизаторы могут попрощаться с этой планетой и вернуться на Землю. Надеюсь, полученные в этом путешествии знания и навыки пригодятся вам в самостоятельной жизни. Нужную информацию вы всегда сможете найти в «Путеводителе по самостоятельной жизни» и в приложении «Гид по жизни».

Обратная связь от участников

- Понравилась ли вам игра?
- Что показалось сложным?
- Что показалось особенно интересным?

Впечатления о занятии

- Это занятие было более понятным детям, у них есть запас знаний в этой области и умение пользоваться предметами быта. Им понравился наглядный материал и то, что они легко смогли с ним справиться.
- Дети с интересом подошли к игре, интерес был устойчив в течение всей игры.

Литература к занятию

Психологический тренинг в образовательном учреждении. Медитативные техники: методические материалы для педагогов-психологов. — Курган, 2009. — 42 с.

Занятие 6. Безопасность. Важные правила

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Научить участников определять ситуации различной степени риска и их возможные последствия, а также дать четкий алгоритм выхода из подобных ситуаций.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», бланки для игры, набор цветных карточек, флипчарт, ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь от участников
2. Разминка
3. Игра «Шаг в правильном направлении»
4. Заполнение «Рабочей тетради»
5. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь от участников

2. Разминка «Следствие»

Для того чтобы размяться, я предлагаю поиграть в одну игру. Речь в ней пойдет о каком-то чрезвычайном происшествии. Мне понадобятся два добровольца на роль детективов, которые будут расследовать происшествие. Остальные берут на себя роль свидетелей происшествия.

Я показываю свидетелям лист, на котором записано происшествие. Детективы стоят лицом к группе свидетелей и не видят таблички. Задача детективов — задавать вопросы свидетелям, например: «Что вы видите?», «Что вы слышите?» — и по ответам свидетелей догадаться, что же случилось. Свидетели стараются говорить о происшествии косвенно, например: «Я вижу скорую помощь». У детективов есть только две минуты на то, чтобы разгадать описываемую ситуацию. Группа обязана давать свои указания достаточно быстро. Детектив имеет право «расшевелить» группу, говоря: «Я хочу знать больше». По прошествии двух минут детективами становятся другие участники.

Свидетели должны задействовать всю свою фантазию, чтобы детально представить себе предложенную им ситуацию, и очень точно формулировать свои мысли, чтобы не давать, с одной стороны, ложных показаний, а с другой — не делать слишком ясных намеков.

- Ситуация 1. Воры проникли в квартиру через открытый балкон.
- Ситуация 2. Произошла утечка воды на 7-м этаже, залиты 4 этажа ниже.
- Ситуация 3. Есть подозрение, что в жилом доме произошла утечка газа.
- Ситуация 4. Мошенники предлагают соседу заплатить за товары, которые они ему «подарят».

3. Игра «Шаг в правильном направлении»

Подготовительный этап

Необходимо сделать разметку игрового поля, участники сами могут это сделать. Для этого на полу можно разместить листы с обозначением: «Старт», «Шаг 1», «Шаг 2», «Шаг 3», «Шаг 4», «Финиш». Количество игровых дорожек зависит от количества участников. Каждую игровую дорожку нужно снабдить тремя карточками (красной, желтой, зеленой). Карточки с вопросами и правильными ответами нужно разделить поровну между всеми игроками-фигурами (например, 25 вопросов можно разделить на 5 фигур, следовательно, каждая фигура может сделать по 5 шагов). Можно использовать и другие варианты, важно, чтобы у игроков-фигур было равное количество карточек с вопросами.

Инструкция для участников

Для этой игры нам понадобится несколько человек на роль фигур. Фигуры будут ходить по игровому полю, которое мы вместе сделали. Кто это будет? Занимайте места на отметках «Старт». Остальные игроки выбирают себе фигуру, перемещением которой будут руководить (не более трех игроков для одной фигуры). Фигуры получают карточки с вопросами. Все фигуры ходят по очереди. Фигура зачитывает первый вопрос по карточке



и спрашивает у игрока «Что мне делать?» или, если карточка со знаком «светофор», «Какой цвет?». Игрок или игроки дают ответ на вопрос в карточке, если ответ правильный, фигура переходит на следующее поле, если неправильный, то первый раз остается на месте, второй раз делает шаг назад. Задача игрока — отвечать правильно на вопросы фигуры и максимально быстро довести фигуру до финиша.

Карточка-задание

ВОПРОС	В дверь стучат незнакомые люди. Говорят, что проводят акцию, и предлагают купить товары по сниженной стоимости.	ОТВЕТ	Не открывать!!! Спасибо, нам ничего не надо.
---------------	---	--------------	---

Важно предупредить игроков-фигур, что ответ не должен совпадать слово в слово, но быть полным и соответствовать по смыслу. Например, если не открывать, то почему.

Список вопросов и примерных ответов для игры

	Вопрос	Примерный ответ
1	В дверь стучат незнакомые люди. Говорят, что проводят акцию, и предлагают купить товары по сниженной стоимости.	Спасибо, нам ничего не надо.
2	В дверь стучит незнакомый человек: «Я мастер из ЖЭКа. Идет проверка оборудования».	Узнать фамилию и имя визитера, позвонить в ЖЭК и узнать, действительно ли идет проверка.
3	В дверь звонит незнакомый человек: «Я сосед снизу. Вы нас заливаете!»	Вначале проверить, есть ли вода на полу кухни, в ванной и туалете. Если есть — закрыть все краны и позвонить в ЖЭК.
4	Я вижу в окне соседнего дома дым и огонь.	Вызвать пожарную службу по номеру 112.
5	Я чувствую в квартире запах газа.	Проверить, закрыт ли газ, покинуть квартиру, вызвать специалистов из службы газа по номеру 112.
6	Мой друг очень плохо себя чувствует, у него высокая температура, признаки отравления.	Вызвать скорую помощь, тел. 112.
7	Мне предложили участвовать в СМС-викторине. Вопросы очень простые, нужно просто отправить СМС на короткий номер.	Узнать стоимость этого СМС (оно может быть очень дорогим).
8	Мне предложили участвовать в викторине, вопросы очень простые, нужно просто позвонить на короткий номер и дождаться ответа оператора.	Узнать стоимость звонка.

	Вопрос	Примерный ответ
9	Мне пришло СМС-сообщение с неизвестного номера от имени моего знакомого с просьбой положить деньги на незнакомый мне номер.	Не переводить денег и не перезванивать на незнакомые номера, это мошенничество.
10	Мне пришло СМС с незнакомого номера, с сообщением, что моя банковская карта заблокирована. Просят прислать номер карты и пароль.	Не сообщать никакой информации о своей карте. В случае необходимости тебя пригласят в банк.
11	Сосед просит дать на время ключи от квартиры, чтобы посидеть с друзьями.	Скажи нет! Неизвестно, кто его друзья и почему он не встречается с ними у себя дома.
12	Малознакомые люди просят меня взять на хранение вещи в закрытой упаковке.	Скажи нет. В упаковке могут быть противозаконные или опасные вещества.
13	Мне предлагают купить с рук товары по сильно сниженной стоимости.	Не соглашайся, вещи могут быть крадеными.
14	Соседи просят тебя вызвать аварийную службу.	Нужно помочь, номер аварийной службы 112.
15	Мой новый знакомый хочет позвонить с моего домашнего телефона родственникам в другой город.	Скажи нет, счет за телефон будет очень большим.
В этих заданиях нужно определить степень риска, показав карточку: опасная ситуация — красная; безопасная ситуация — зеленая; спорная ситуация — желтая.		
1	К девушке подходит приятный мужчина и предлагает донести тяжелые сумки.	Желтая карточка
2	Приятели приглашают молодого человека на вечеринку к себе дачу.	Желтая карточка
3	Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке.	Красная карточка
4	Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь.	Зеленая карточка
5	Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек.	Красная карточка
6	Девушка едет работать за границу. В турфирме ее заверили в том, что у нее будет рабочая виза, знание языка необязательно.	Красная карточка
7	В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина.	Желтая карточка

	Вопрос	Примерный ответ
8	Молодой человек идет по пустырю и видит пьяную компанию.	Красная карточка
9	Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина.	Желтая карточка
10	Бабушка просит двух детишек донести сумки до квартиры.	Зеленая карточка
11	Соседи по квартире приглашают меня на чай.	Зеленая карточка

4. Заполнение «Рабочей тетради»

В конце игры, если остались неразобранные вопросы, можно ответить на них всем вместе и, чтобы хорошенько запомнить важные правила, выполнить задания в «Рабочей тетради»: стр. 18–20, задания 1–3.

5. Завершение занятия, обратная связь

Впечатления о занятии

- Тема оказалась очень актуальной, более 50% воспитанников не знали, как поступить в той или иной ситуации. С интересом слушали, как надо себя вести, что делать, кому звонить.
- Некоторые дети считают, что им ничего не угрожает на улице и они ничего не боятся. Но большинство озвучили, что обязательно нужно контролировать себя в любой ситуации.

Литература к занятию

Фопель К.В. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2011. — 240 с.

Занятие 7. Безопасность. Общение с полицией

Задачи занятия

6. Развить правовую грамотность участников.
7. Рассказать о правах гражданина в случае общения с сотрудниками полиции.
8. Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».

9. Отработать практический навык написания обращений в полицию.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», презентация с игрой «Что? Где? Когда?», приложение с заданием на игру, планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Интерактивная игра «Что? Где? Когда?»
4. Пауза-разминка
5. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

2. Разминка

Осуществляется по выбору ведущего.

Задача разминки — настроить участников на командную игру и разделить на команды.

3. Интерактивная игра «Что? Где? Когда?».

Тема игры: общение с полицией.

Правила игры

Играют две команды, вопрос определяется интерактивным волчком. Если команда не отвечает на вопрос, она получает штраф, а вопрос может забрать другая команда. Если ответ сформулирован верно, команда получает балл и право выбрать следующий вопрос. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов. В процессе игры участники могут пользоваться справочными пособиями по выбору, но время на ответ ограничено (с учетом возможностей участников).

Вопросы для игры

№	Вопрос	Ответ
1	Обязан ли гражданин всегда носить при себе документы, удостоверяющие личность?	Отсутствие документов, удостоверяющих личность, не является правонарушением, но может стать основанием к задержанию для установления личности.
2	В каких случаях сотрудники полиции имеют право проверить документы?	Полицейский имеет право проверить документы, если у него есть достаточные основания подозревать гражданина в совершении преступления или считать, что он находится в розыске. А также при привлечении гражданина в качестве свидетеля.
3	Какой документ должен предъявить сотрудник полиции при знакомстве?	Служебное удостоверение.
4	В каком случае гражданин может отказаться отвечать на вопросы сотрудника полиции?	Гражданин имеет право отказаться отвечать на вопросы сотрудника полиции, пока тот не сообщит фамилию, должность, отдел, причину задержания и не предъявит свои документы.
5	Как правильно действовать, если сотрудник полиции просит предъявить паспорт, а его с собой нет?	Можно показать любой другой документ: студенческий билет, водительские права или назвать свой адрес и телефон.
6	Существует правило: в случае задержания полицией нужно засечь время задержания и точно знать, сколько времени находишься в полиции. Зачем это делать?	Срок административного задержания не должен быть больше 3 часов. При подозрении в серьезном правонарушении — до 48 часов. Время исчисляется с момента прихода в отделение. Для задержания более чем на 48 часов требуется судебное решение.
7	Если некто совершает мелкое хулиганство, незаконную торговлю, не повинуется сотруднику полиции или нарушает общественный порядок, какой вид задержания возможен?	Административное задержание.

№	Вопрос	Ответ
8	Чего ни в коем случае нельзя делать при задержании?	<p>Пытаться бежать или бить сотрудников полиции.</p> <p>Грубить сотрудникам полиции (это тоже преступление).</p> <p>Говорить то, в чем не уверен, или что-либо выдумывать.</p> <p>Подписывать документы, не читая.</p> <p>Подписывать пустой бланк.</p> <p>Сознаваться в том, чего не делал.</p>
9	<p>Черный ящик.</p> <p>Покупка и употребление этого продукта разрешена законом с 18 лет. И мы имеем право держать этот предмет в черном ящике. Но извлечение и открытие этого предмета является нарушением закона. Что в черном ящике?</p>	<p>Бутылка с алкоголем. Запрещено иметь при себе в открытом виде и употреблять алкоголь в публичных местах, таких как дворы, лестничные площадки, подъезды, лифты жилых домов, парки, сады и прочее, а также, в общественном транспорте.</p>
10	<p>Черный ящик.</p> <p>Подписание этого документа является правом, а не обязанностью. Подпись гражданина в этом документе означает ознакомление, а не согласие. Какой документ в черном ящике?</p>	<p>Протокол о задержании.</p>
11	<p>Если сотрудники полиции нарушают права задержанного: угрожают, шантажируют или применяют физическую силу, требуя признания и подписания протокола, — как действовать правильно?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запомнить фамилию и должность сотрудника. 2. Требовать встречи с адвокатом. 3. При необходимости официально зафиксировать побои. 4. Сообщить о произошедшем в Департамент собственной безопасности МВД. 5. Показания, взятые под давлением, не принимаются судом!

№	Вопрос	Ответ
12	<p>Уважаемые мастера, вам предстоит дать консультацию по сложной жизненной ситуации. Для решения вопроса вы можете воспользоваться «Рабочей тетрадью». Ознакомьтесь с вопросом, посоветуйтесь и дайте ответ.</p> <p><i>Здравствуйте. Я выпускница детского дома-интерната. Недавно недалеко от дома, в котором я живу, у меня украли сумочку с телефоном, документами (студенческий билет) и кошельком, в котором было 2000 рублей. Помогите составить заявление в полицию. Копии документов прилагаю. Жду вашего совета.</i></p>	Выполнение в «Рабочей тетради», с. 21.

4. Разминка

Задача разминки — помочь участникам взбодриться после интеллектуальной работы.

5. Заполнение «Рабочей тетради»

Для закрепления темы можно выполнить задание 4 на стр. 21 и задание 6 на стр. 23.

6. Завершение занятия, обратная связь

Впечатления о занятии

- «Не знал, что задержание полицией возможно только на 3 часа».
- «Не знал, что нужно всегда иметь при себе паспорт. Даже знакомые взрослые никогда этого не делают».
- «Полезно потренироваться в написании заявления. Хорошо бы не пригодилось. Но всякое бывает».

Занятие 8. Здоровье. Профилактика. Медицинские организации. Медицинские документы

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- В игровой форме ознакомить участников с основными правилами профилактики и заботы о своем здоровье, медицинскими документами и организациями.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», презентация «Здоровье», карточки с заданиями на игру, планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни».

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Заполнение «Рабочей тетради»
4. Кейс-игра: «А что, если...» (какие действия необходимы при различных заболеваниях)
5. Пауза-разминка
6. Игра в ассоциации: «доктор — заболевание»
7. Медицинские документы
8. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Приветствие. Сегодняшняя тема и план. Вопросы для обратной связи.

2. Разминка «Вредные советы»

Задача разминки — настроить участников на общение.

Инструкция. В двух или трех небольших группах придумать как можно больше «вредных советов» на тему: «Как оставаться

всегда больным». Затем «покидаться» этими советами с помощью мячика.

3. Заполнение «Рабочей тетради»

Задания в «Рабочей тетради» желательно выполнять карандашом, участники смогут исправить, если что-то не так. Можно заранее подготовить слайд с выполненным заданием.

Каждый выполняет задание в тетради, затем мы поделимся своими мыслями.

Задание 1. «Законы первого впечатления» («Рабочая тетрадь», стр. 24)

После выполнения и обсуждения задания вопрос для дискуссии: какие есть преимущества у здоровых людей?

Задание 2. «Домашняя аптечка» («Рабочая тетрадь», стр. 25)

Задание «Домашняя аптечка» предлагается провести в виде практического задания, предоставив участникам набор лекарств первой необходимости (можно использовать коробочки от лекарств) и аптечку (контейнер), которую нужно собрать. Тогда ведущий называет показания к применению, а команда находит нужное лекарство. Например: «противоаллергическое средство» — в аптечку нужно положить супрастин.

4. Сюжетно-ролевая игра «А что, если...»

Иногда бывают такие ситуации, когда что-то болит, а ты не знаешь, какое лекарство нужно принять и стоит ли с этим бежать к врачу. Самое лучшее в таком случае — с кем-нибудь посоветоваться. Предлагаю игру!

Инструкция для игры. Разбейтесь на пары и решите, кто будет изображать заболевшего, а кто его друга. Те, кто будет изображать заболевших, подойдите ко мне и возьмите листочек с симптомом, никому его не показывайте! Ваша задача — рассказать о ваших симптомах другу, посоветоваться и решить, что делать. Запомните свое решение или запишите на том же листочке. Потом мы все вместе посмотрим слайды и выберем лучший совет!

Карточки для игры

У меня поднялась температура до 38,5, ломит тело, болит голова и горло. Что делать?	Я порезал палец, кровь течет не слишком сильно. Что нужно сделать?
Очень сильно болит живот, боль резкая и обезболивающее не помогает.	Я съел что-то не то, теперь у меня тошнота и болит живот.
Я обжегся паром! Что можно сделать?	У меня слезятся и чешутся глаза, я постоянно чихаю.

5. Пауза-разминка

В качестве разминки я хочу предложить упражнение, выполнение которого позволит вам поддерживать красивую осанку. Называется это упражнение «стойка английского офицера». Выполнять его нужно всего 5 минут в день!

Инструкция. Найдите в комнате место, где вы можете прислониться к стене. Нужно стать спиной так, чтобы со стенкой соприкасались: затылок, плечи, локти, бедра, икры и пятки. Расслабиться, дышать ровно и глубоко, думать о приятном в течение 5 минут. Теперь оторвитесь от стены и пройдите.

6. Игра в ассоциации: «доктор — заболевание»

Сейчас мы убедились, что к врачу обращаться нужно, но как точно узнать к какому? На стр. 127 «Путеводителя по самостоятельной жизни» есть табличка, где указано, к какому доктору-специалисту с чем обращаться. А мы сейчас просто назовем то, что вспомним или о чем догадаемся. Я буду называть специализацию врача, а вы говорите, с чем он у вас ассоциируется.

Названия специалистов на стр. 127 «Путеводителя по самостоятельной жизни».

7. Медицинские документы

- Какие нужны документы для обращения к врачу?
- Где и как получают эти документы?

Давайте воспользуемся нашим электронным приложением, чтобы ответить на эти вопросы.

Дать участникам возможность назвать документы, затем показать слайды с документами или сами документы.

8. Завершение занятия, обратная связь

Впечатления о занятии

- Обсуждали специализации врачей — к какому врачу и с какой проблемой обращаться. Ребята не имели представления о большинстве направлений работы врачей.
- Воспитанники не знали узких специалистов (ортопед, ортодонт, гематолог).
- Все воспитанники приняли активное участие в беседе, все были согласны, что хорошее здоровье превыше всего.

Занятие 9. Здоровье. Профилактика. Особый случай

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Повысить чувство ответственности за свое здоровье.
- Информировать о возможных последствиях опасного поведения.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: небольшие листы бумаги (размером 5 на 5 см), ручки на каждого участника, видеоматериал для просмотра.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Упражнение «Опасные ситуации»
3. Пауза-разминка
4. Просмотр видеоматериала
5. Завершение занятия, обратная связь

1. Обратная связь

Приветствие от участников.

2. Упражнение «Опасные ситуации»

Продолжительность — 15 минут. Каждому участнику понадобятся по 12 листов бумаги и ручка.

***Примечание для ведущего.** Необходимо соблюдать осторожность при проведении данного упражнения, так как в группе могут быть участники, которые живут с ВИЧ/СПИДом или имеют знакомых, у которых ВИЧ/СПИД.*

Инструкция. Сейчас я попрошу на трех разных листах записать название трех своих любимых блюд; на следующих трех — три любимых занятия; далее три имени очень близких людей (никто не будет их читать); и в завершение — три вещи, которые вы мечтаете сделать в будущем: о путешествии, профессии или о чем-то еще. Спасибо.

У каждого человека есть то, что он любит есть или делать, или у него есть кто-то, с кем он больше всего любит общаться. Ну и, конечно, у каждого есть заветные цели и мечты. Но что происходит, если в жизнь человека врывается серьезное заболевание, например ВИЧ, СПИД, гепатит? Или человек становится наркозависимым?

Такие опасные ситуации требуют от человека больших жертв, материальных и эмоциональных. Сейчас я прошу выбрать и пожертвовать одним любимым блюдом, одним занятием, общением с одним близким человеком и одной мечтой на будущее. Выбирать тяжело, но жизнь с болезнью требует жертв.

Далее болезнь требует следующих жертв — и участники отдают еще 4 листка. После этого ведущий сам забирает по одному листку у каждого участника, не заглядывая в них. Все, что осталось у участников, — это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

Завершение игры

Все листочки возвращаются к участникам.

Игра закончена, и я надеюсь, что нам никогда не придется столкнуться с этим в реальности.

Рефлексия

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?

- Что нужно делать, чтобы не допускать такие опасные ситуации в свою жизнь?

3. Пауза-разминка

В качестве разминки целесообразно выбрать упражнение для эмоциональной регуляции (упражнение-метафора).

4. Просмотр видеоматериала

Просмотр художественного материала по теме «Опасные ситуации».

Продолжительность — 40 минут.

Примечание. В качестве метафоры мы используем специально отобранные фрагменты художественного фильма «Дневник баскетболиста» (*The Basketball Diaries, 1995*). Не рекомендуется просмотр фильма целиком, лицам младше 18 лет. Если нет возможности редактировать фильм, лучше заменить его другим материалом о наркомании.

Картина основана на реальных событиях из жизни Джима Кэрролла, который написал об этом автобиографическую книгу. Джим — шестнадцатилетний подросток, который учится в церковном колледже, увлекается баскетболом и пишет стихи. Свободное время он проводит с друзьями, и все события описывает в дневнике. Но однажды Джим попробовал героин. Роль главного героя, счастливо избегающего смерти от наркотиков, должен был играть Ривер Феникс, незадолго до съемок умерший от наркотиков.

После просмотра проводим обсуждение в кругу. Вопросы для рефлексии:

«Что было бы, если бы герой...

- вовремя научился сказать «нет»?
- не реагировать на «слабо»?
- не попадать под мнение других?

5. Завершение занятия, обратная связь

После такой эмоционально насыщенной встречи на обратную связь может потребоваться больше времени.

Занятие 10. Питание. Как правильно выбирать продукты

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Дать практический навык — выбор продуктов питания.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», электронное приложение «Гид по жизни», блокноты и ручки по количеству участников, памятка по материалам сайта PRODUKT-PITANIYA.RU.

Структура занятия

1. Мастер-класс со специалистом
2. Завершение занятия, обратная связь

1. Мастер-класс со специалистом

Для этого занятия мы подготовили мастер-класс, который проведет для нас специалист по закупке продуктов. И, естественно, чтобы усвоить все знания на практике, проходить наш мастер-класс будет в продуктовом магазине.

Примечание. Для организации мастер-класса нужно предварительно договориться с ближайшим крупным продуктовым магазином. В качестве эксперта можно пригласить товароведа или менеджера по закупке продуктов, также в качестве эксперта может выступить повар. Если экскурсия в магазин невозможна, можно организовать мастер-класс на месте, пригласив специалиста и подготовив необходимые продукты разных групп.

Содержание мастер-класса

- Как правильно выбирать мясо и птицу?
- Важно, чтобы ведущий мастер-класса спрашивал у участников, какие критерии они уже знают. Можно предложить участникам воспользоваться «Путеводителем» или «Гидом по жизни».

- Как правильно выбирать овощи и фрукты?
- Как выбрать крупу и макаронные изделия?
- На что нужно обращать внимание при выборе молочной продукции?

В завершение мастер-класса можно подготовить памятку (или составить ее совместно с участниками). Также в процессе мастер-класса или сразу после него можно сделать заметки в «Путеводителе по самостоятельной жизни» или в электронном приложении. Советы, как выбирать продукты, можно посмотреть на одном из специализированных сайтов, например: <http://produkt-pitaniya.ru/sovety-rokupka-food>

2. Завершение занятия, обратная связь

Занятие 11. Питание. Сроки годности. Рецепты

Задачи занятия

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Изучить сроки годности различных продуктов.
- Дать практический навык — составление меню.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», электронное приложение «Гид по жизни», блокноты и ручки по количеству участников, каталоги продуктовых магазинов.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Заполнение «Рабочей тетради»
4. Игра «Рецепты»
5. Разминка
6. Завершение занятия, обратная связь

1. Обратная связь

2. Разминка

В качестве разминки можно поиграть в кругу, перебрасывая мяч. Участник, бросающий мяч, должен вспомнить информацию из прошлого занятия (мастер-класс по продуктам).

3. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 2. «Планируем покупки», стр. 30. Выполняется самостоятельно, затем сверяем список.

Задание 3. «Сроки годности», стр. 31. Выполняем с помощью «Путеводителя», стр. 173.

Конечно, сразу запомнить все сроки годности и правила хранения сложно, обычно эта информация написана на упаковке продуктов. А при планировании покупок можно воспользоваться таблицей в нашем «Путеводителе».

4. Игра «Рецепты»

Ни для кого не секрет, что одним из самых любимых способов времяпрепровождения друзей является совместная трапеза. Многие любят обмениваться рецептами. Давайте поменяемся!

Какие экономные рецепты на скорую руку вы знаете?

Предлагаю сейчас небольшое соревнование. Давайте поделимся на две группы. Теперь у нас есть 30 минут, чтобы вспомнить и записать несложные в приготовлении и не слишком затратные блюда. Нужно записать рецепт и набор продуктов. Если нужно узнать, сколько стоят продукты, воспользуйтесь каталогом магазина.

Желательно, чтобы у вас были рецепты: супа, легкого завтрака и второго блюда, салаты и десерты приветствуются! Не забывайте про наш «Путеводитель»!

По истечении времени команды обмениваются рецептами, ведущий дополняет, комментирует.

5. Разминка

Осуществляется по выбору ведущего. Желательно завершить встречу активной, двигательной игрой.

6. Завершение занятия, обратная связь

Впечатления о занятии

- Записывали рецепты, брали на заметку. Тема очень заинтересовала детей.
- Девочки были активны, предлагали свои способы украшения блюд, делились рецептами своих любимых салатов.
- Наибольший интерес у воспитанников вызвал вопрос о том, как подготовить продуктовую корзину с минимальными финансовыми затратами.

Занятие 12. Образование. Почему так важно получить хорошее образование

Задачи занятия

- Помочь участникам осознать важность получения хорошего образования.
- Развивать личные морально-нравственные качества участников.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: опросный лист для рефлексии, ручки на каждого участника, видеоматериал для просмотра — художественный фильм «Золотые руки. История Бена Карсона» (Gifted Hands: The Ben Carson Story, 2009 г.), технические средства для просмотра фильма.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Киноурок
3. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Первое занятие по теме «Образование» мы целиком посвящаем просмотру фильма. Художественный фильм «Золотые руки. История Бена Карсона» основан на реальных событиях и взят нами в качестве учебной метафоры, цель которой — помочь участникам осознать важность получения хорошего образования и проанализировать препятствия и ресурсы в достижении жизненных целей.

Перед просмотром нужно предупредить участников, что в конце фильма им нужно будет письменно ответить на вопросы. В процессе просмотра мы также сделаем несколько пауз, чтобы высказать свои предположения о дальнейшем развитии событий.

Мы уже учились, анализируя опыт героя художественного фильма, когда говорили об опасном поведении. Сегодня мы поговорим о важности образования, и поможет нам в этом еще один художественный фильм. Мы посмотрим его целиком, это займет немного больше времени, чем обычно, но вы не пожалеете об этом. В процессе просмотра мы сделаем несколько пауз, чтобы обсудить сюжет, а в конце фильма я раздам вам лист обратной связи, где можно будет поделиться своими впечатлениями.

2. Киноурок

Первая пауза — на 25-й минуте фильма.

Вопрос к участникам: «Как вы думаете, справятся ли мальчики с приказом своей мамы и поможет ли им это?»

Участники высказывают свое мнение (по желанию), и просмотр продолжается.

Вторая пауза — на 40-й минуте фильма.

Вопрос к участникам: «Как вы думаете, что произойдет дальше?»

Третья пауза — на 50-й минуте фильма.

Вопрос к участникам: «Что помогло герою пройти собеседование?»

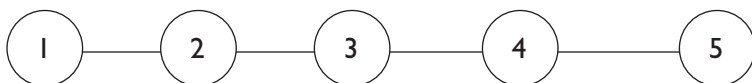
3. Завершение занятия, обратная связь

В конце фильма можно дать участникам возможность поделиться впечатлениями и раздать листы для рефлексии с собой, чтобы записать свои мысли не торопясь.

Приложение. Анкета обратной связи

Мы вместе посмотрели фильм «Золотые руки. История Бена Карсона», теперь ответь, пожалуйста, на несколько вопросов. Можно выбирать все понравившиеся варианты и добавлять свои.

1. Понравился ли тебе фильм? (Оцени, насколько понравился, от 1 до 5.)



2. Важно ли, где ты родился и в каких условиях вырос, для достижения мечты?

3. Что мешало Бену на пути к его мечте?

- цвет кожи
- материальная несостоятельность семьи
- пустая трата времени
- неуверенность в себе
- свой вариант _____

4. Что самое важное в достижении цели?

- знать, чего ты хочешь
- постоянная работа
- поддержка близких
- удачное стечение обстоятельств

5. Мечты осуществляются в той мере, в какой:

- прикладываешь усилия к их реализации (чем усерднее трудишься, тем скорее добьешься цели)
- сильнее хочешь и мечтаешь (чем сильнее желание и чаще мечтания, тем быстрее исполнится мечта)
- оказывается поддержка (чем больше людей тебе помогает, тем больше шансов достичь цели)

6. Почему Бен напал на школьного товарища с ножом и замахивался на мать? Что происходило с ним в тот период?

7. Благодаря кому и чему Бен добился успеха? _____

8. Почему при приеме на работу директор клиники выбрал именно его?

- совпадение интересов (директор и Бен любят классическую музыку)
- уникальность способностей Бена
- хорошее образование Бена
- свой вариант _____

9. Напоминает ли главный герой тебя (поведением, мечтами, привычками) или кого-то из твоих близких?

Есть ли в этом фильме полезные для тебя идеи и мысли?

Спасибо!

Занятие 13. Образование. Учебные заведения

Задачи занятия

- Информировать о существующих видах образования.
- Обзор учебных заведений региона.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», электронное приложение «Гид по жизни», бумага, ручки по количеству участников, жетоны для голосования «Мой выбор» трех цветов, рекламные проспекты колледжей и вузов по региону, справочник абитуриента за текущий год.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Заполнение «Рабочей тетради»
4. Игра «Мой выбор» с элементами моделирования
5. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Приветствие. Тема и план занятия. Обратная связь от участников.

На прошлой встрече мы говорили о том, как важно получить хорошее образование, и сошлись во мнении, что это действительно важно. Закономерный вопрос: где можно получить хорошее образование? (Ответы участников можно коротко прокомментировать.)

Сегодня мы присмотримся к некоторым учебным заведениям нашего региона и выясним, какие есть учебные заведения и виды образования.

2. Разминка

Упражнение «Точки зрения»

Ведущий раскладывает таблички-указатели в разных частях комнаты, на которых написано:

- Начальное профессиональное образование
- Среднее специальное образование
- Высшее профессиональное образование
- Краткосрочные курсы и работа на производстве
- Свой вариант

Инструкция. Есть различные точки зрения на образование. Здесь представлены разные варианты. Я предлагаю каждому выбрать свою точку зрения, заняв место рядом с указателем. Чтобы ничего не перепутать, загляните сначала в «Путеводитель» или в «Гид по жизни». На выбор у вас есть 7 минут.

Сейчас у нас образовались команды единомышленников. Посовещайтесь и аргументируйте свою точку зрения.

Выслушать мнения, организовать дискуссию. Если по итогам дискуссии кто-то из участников изменит точку зрения, можно перейти.

3. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 1, стр. 34.

У каждого человека есть не только права, но и обязанности. И некоторые обязанности напрямую связаны с правами. Каждый выполняет задание в своей тетради карандашом, потом вместе проверим.

Задание 2, стр. 35.

При выполнении этого задания можно пользоваться «Путеводителем».

Можно предложить участникам выбрать, какие еще задания по теме они хотят выполнить в первую очередь.

4. Игра «Мой выбор» с элементами моделирования

Подготовка. Для этой игры понадобится несколько столов для групповой работы (в зависимости от количества участников одна команда — 3–4 человека). На каждом столе разместить: бумагу, ручки, жетоны «Мой выбор» — по 3 на участника, справочник абитуриента. Отдельно выложить рекламные проспекты различных колледжей и ву-

зов. *Важно, чтобы буклетов было много, чтобы каждый участник мог выбрать для себя несколько разных.*

Этап 1. Предварительный выбор. Возьмите 3–4 проспекта колледжа или вуза, которые вас заинтересовали. На первый этап выбора отводится 10 минут.

Этап 2. Поиск единомышленников. Найдите 2–3 человек, с которыми у вас совпадет выбор хотя бы одного учебного заведения, и объединитесь в команду.

Важно, чтобы команды готовили презентацию разных учебных заведений.

Этап 3. Обмен мнениями в своей команде. Почему выбрали именно эти?

Этап 4. Анализ информации. Проведите анализ своих проспектов. Запишите или подчеркните информацию о выбранном учебном заведении по такой схеме:

- название учебного заведения;
- срок и форма обучения;
- специальности;
- предоставляет ли общежитие;
- возможности трудоустройства по окончании.

Этап 5. Презентация учебного заведения. Сейчас ваша задача — представить выбранные вами заведения всем участникам. Постарайтесь кратко изложить информацию, которую вы собрали, и, конечно, нужно выразить свое мнение. Почему вы считаете это учебное заведение наиболее привлекательным?

Рекламный проспект учебного заведения после презентации размещается на видном месте, можно заранее напечатать названия представленных учебных заведений на отдельных листах.

Этап 6. Голосование. Большое спасибо всем за проделанную работу. Сейчас у нас также есть возможность выбрать из многих вариантов, но уже более осознанно. Может быть, у вас по-прежнему несколько желанных вариантов, и это хорошо, запасной план не повредит. Возьмите, пожалуйста, жетоны «Мой выбор» и разместите их рядом с плакатом того учебного заведения, где хотели бы учиться в будущем. У каждого есть три жетона, и их можно распределить по разным учебным заведениям. Первый жетон положите туда, где хотелось бы учиться больше всего.

В завершение можно посчитать количество жетонов и определить фаворитов голосования.

Я предлагаю вам самостоятельно продолжить собирать и анализировать информацию. В нашей «Рабочей тетради» на странице 39 есть задание, которое можно выполнить, собрав информацию о будущем месте учебы более полно. Сведения об учебном заведении можно получить из справочника абитуриента, на официальном сайте учебного заведения, по телефону в приемной комиссии (обычно он указан в рекламном проспекте). В «Путеводителе по самостоятельной жизни» есть ссылки на интернет-ресурсы, которые помогут в поисках.

5. Завершение занятия, обратная связь

Ведущие делятся своими впечатлениями: что удивило, что понравилось. Важно напомнить, что на страницах «Путеводителя по самостоятельной жизни» информация изложена более подробно.

Занятие 14. Работа. Как искать работу. Составляем резюме

Задачи

- Ознакомить участников с технологией трудоустройства.
- Активизировать профессиональное становление.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Развить практический навык составления резюме.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», презентация «Как искать работу?», приложение (образцы резюме), видеоматериал для киноразминки, планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Вводная беседа «Что мы знаем о трудоустройстве?»
4. Анализ объявлений о работе
5. Кинопауза
6. Ролевая игра «Рекрутер»
7. Заполнение «Рабочей тетради»: «Как составить резюме»
8. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

2. Разминка

Задача разминки — подготовить участников к изучению темы.

Инструкция. Воспользуйтесь «Путеводителем по самостоятельной жизни» или приложением «Гид по жизни». Определите самые важные, на ваш взгляд, детали, которые нужно учесть при выборе работы.

Сейчас первый участник говорит своему соседу слева: «Самое важное при выборе работы...»

Следующий участник выражает согласие или несогласие и также высказывает свое мнение своему соседу слева.

Например: «Самое важное при выборе работы — это ее интересное содержание».

На поиск информации можно дать 7–10 минут. По итогу поиска каждый озвучивает то, что считает важным, передавая эстафету следующему. Можно попросить не повторять уже названную информацию. В конце ведущий коротко резюмирует беседу.

3. Вводная беседа «Что мы знаем о трудоустройстве?»

Поиск работы — это тоже работа, и, чтобы добиться подходящего результата, нужно уделять ей много времени и сил. Следует системно и целенаправленно тратить на поиск несколько часов в день.

Давайте попробуем разобраться.

- Что искать, какую именно работу искать.
- Где искать — какие использовать источники.

- Как искать — как анализировать объявления, как представить себя работодателю.

Для того чтобы определить, какую именно вакансию искать, можно использовать следующую формулу.

Вначале необходимо определить свои потребности. Здесь следует задать себе вопросы чем бы мне хотелось заниматься и, что немало-важно, какой мне нужен доход (определяем минимум). Второй шаг: определить, что я могу делать, то есть свои способности и навыки в данный момент. И третий шаг: определить, какие специальности пользуются спросом на рынке труда. На пересечении этих трех областей и будет та самая желанная «работа по душе».



Есть много разных способов поиска работы. Давайте вместе попробуем вспомнить как можно больше. Здесь, на слайде, каждый кирпичик — это способ поиска работы. Вы называете варианты, а я открываю свои. (Следует дать возможность участникам угадать все варианты и внести

свои дополнения.) Теперь давайте решим, какой из этих способов самый эффективный. (Хорошо, если получится дискуссия.) Почему вы так считаете? А можно ли использовать сразу несколько? Путей поиска работы много, и настойчивый человек обязательно найдет хороший вариант.

4. Анализ объявлений о работе

Предложений много, и чтобы даже просто обзвонить всех работодателей, уйдет много времени и сил. Давайте сразу попробуем определить, на какие объявления лучше время не тратить.

Требуется офис-менеджер на постоянную работу. Возраст 21-40 лет, зарплата от 15000 рублей

Я предлагаю вам отрывок объявления, а вы определяете, стоит ли по нему звонить. Конечно, свою точку зрения нужно аргументировать. Вот карточки с объявлениями.

1) <i>«Требуется курьер для доставки документов. Гибкий график. Опыт работы не требуется. Зарплата при собеседовании.»</i>	3) <i>«Работа на предприятии. Испытательный срок 2 недели без оплаты труда. При успешном прохождении испытательного срока высокая зарплата гарантирована.»</i>
2) <i>«Агентство по подбору персонала поможет найти работу по любой специальности. Предоплата обязательна.»</i>	4) <i>«Работа в офисе. Гарантированный доход от 1000 у.е. в месяц. Образование и опыт работы не имеют значения.»</i>

5. Кинопауза

Сейчас я предлагаю сделать паузу и посмотреть небольшой кусочек очень интересного фильма. И к этому сюжету у меня есть вопросы.



Демонстрируем заранее подготовленный отрывок из фильма «Ларри Краун» (Larry Crowne, 2011). Неамбициозный, но старательный и ответственный человек — главный герой фильма — внезапно попадает под сокращение в том торговом

зале, где он добросовестно трудился, ожидая повышения.

Вопросы

- Что послужило причиной для увольнения главного героя?
- Каким образом главный герой разрешает ситуацию?
- Чему можно поучиться у главного героя?

Обсуждение. Поскольку основной причиной увольнения стало отсутствие образования, Ларри Краун поступает в колледж, где откры-

вает для себя совершенно другую жизнь. Личностный рост нужен тем, кто осознает эту потребность. В отличие от большинства сокурсников бывший продавец научился приемам ораторского мастерства и сумел применить на практике базовые экономические принципы, чем спас себя от разорения.

6. Ролевая игра «Рекрутер»

Эту игру можно провести в мини-группах, где участники примеряют на себя роль работодателя или рекрутера. «Работодателям» предлагается несколько вариантов заполненных резюме, из которых они должны выбрать наиболее понравившееся и объяснить, почему именно этого соискателя они пригласили бы на собеседование и почему отвергли остальных.

Задача этой игры — сформировать критичное отношение к отбираемой для резюме информации.

Различные резюме для анализа нужно подготовить заранее, некоторые резюме должны содержать явные ошибки (например, небрежное заполнение или отсутствие адреса).

7. Заполнение «Рабочей тетради»: как составить резюме

Одним из способов поиска работы является рассылка своего резюме по различным компаниям. Также можно поместить свое резюме в Интернете, чтобы работодатель мог сам тебя найти. В любом случае иметь хорошее, красивое резюме полезно. Как его составить?

В нашей «Рабочей тетради» есть шаблон для составления резюме, а в «Путеводителе по самостоятельной жизни» есть хорошие советы, как сделать резюме грамотно. Давайте сейчас немного помечтаем о том, каких высот можно добиться через 7 лет. Кто-то увидит себя выпускником вуза, кто-то молодым специалистом после колледжа. Исходя из своих планов, заполняем резюме в «Рабочей тетради» на стр. 40 (задание 1).

Фантазируя на тему «Как могло бы выглядеть мое резюме через 7 лет», участники могут повысить свою мотивацию к обучению и стимулировать развитие профессионального плана.

8. Завершение занятия, обратная связь

Впечатления о занятии

- Дети рассуждали о том, для чего нужно составлять резюме. Активно обсуждали полученную из видеоролика информацию.
- На основе полученных в ходе занятия знаний участники самостоятельно составляли свое первое резюме, в котором отразили свои желания по трудоустройству, будущему заработку и т. д. Вели дискуссию по проблемам трудоустройства молодежи.

Занятие 15. Работа. Технология трудоустройства. Необходимая осторожность при трудоустройстве. Трудовой договор

Задачи занятия

- Ознакомить участников с технологией трудоустройства.
- Активизировать профессиональное становление.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Развить практический навык составления резюме.
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», презентация «Биржа труда», приложение (образцы резюме), раздаточный материал для игры, видеоматериал «Как провалить собеседование», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Деловая игра «Биржа труда»
4. Ролевая игра «Собеседование»
5. Заполнение «Рабочей тетради»

6. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Вопросы для обратной связи по прошлой встрече

2. Разминка

Задача разминки — активизировать коммуникативные навыки участников.

3. Деловая игра «Биржа труда»

Мы уже неплохо потрудились на прошлой встрече, исследовали рынок труда, научились составлять резюме. И сегодня каждый из вас может самостоятельно попытаться удачу на бирже труда. Биржа труда представляет интересы и работодателя, и работника.

Условия игры: можно назначить баллы за успешное выполнение задание, и в конце игры объявить лидеров.

Задание 1

Сейчас каждому из вас предстоит занять место работодателя и определить требования к соискателю. Выберите 6 наиболее важных качеств работника, которые вам подходят из списка, или впишите свой вариант. На выполнение отводится 2–3 минуты, затем каждый участник зачитывает выбранные качества.

Знание дела	Связи
Увлеченность работой	Желание учиться
Самостоятельность	Исполнительность
Честолюбие	Самоуверенность
Свой вариант	

Важно сделать акцент на общем выборе группы.

Задание 2. Риски трудоустройства

Теперь давайте посмотрим на ситуацию трудоустройство глазами соискателя. Важно думать не только о том, чтобы понравиться работодателю, но и о собственной выгоде и безопасности. Это задание мы будем выполнять в «Рабочей тетради» на стр. 44.

Задание 3. Документы для собеседования

Ура! Пригласили на собеседование! Как собраться? Какие документы взять с собой? Или не брать вообще — если примут, тогда уж.

Можно уточнить у работодателя, какие документы он хочет видеть, но есть традиционный список, в который входят те документы, которые понадобятся точно. Какие это документы? Поставь плюс рядом с теми документами, которые нужно взять с собой.

Бланк задания

<i>Паспорт</i>		<i>Аттестат</i>	
<i>Водительские права</i>		<i>Загранпаспорт</i>	
<i>Медицинский полис</i>		<i>Резюме</i>	
<i>Справка о составе семьи</i>		<i>Трудовая книжка</i>	
<i>Медицинская справка</i>		<i>ИНН (идентификационный налоговый номер)</i>	
<i>СНИЛС («пенсионный полис»)</i>		<i>Сертификаты о прохождении профессиональных курсов</i>	
<i>Рекомендательное письмо с предыдущего места работы (учебы)</i>		<i>Диплом о профессиональном образовании</i>	

Если собеседование пройдено успешно, то понадобятся документы для оформления на работу. Какие именно, можно уточнить у работодателя (обычно в отделе кадров). Сейчас мы попробуем составить такой список в «Рабочей тетради». На стр. 43 есть задание, которое мы выполним вместе. Из предложенного списка выбираем и записываем в тетрадь те, что точно понадобятся при оформлении на работу. Так как сейчас мы можем ошибаться, все записи делаем карандашом.

Для проверки можно воспользоваться «Путеводителем», стр. 226.

Задание 4. Найди ошибку

Для этого задания понадобится видеоролик «Как провалить собеседование».

Документы собраны, идем на собеседование. Как пройти его успешно и не совершить роковых ошибок? Учиться лучше на чужих ошибках. Сейчас я предложу вашему вниманию видеоролики интервью с работодателем. Ваша задача определить ошибки, которые совершил соискатель.

После просмотра каждого ролика необходимо дать участникам время на обдумывание и ответ.

Задание 5. Трудовой договор

Если вас приняли на работу, нужно заключить что? (*Трудовой договор*)

Рассмотрим важные пункты трудового договора.

К сожалению, существуют расхожие заблуждения, связанные с этим документом. Сумеете ли вы их опровергнуть? Воспользуйтесь приложением «Гид по жизни» или «Путеводителем».

Что не так с этими утверждениями?	А как на самом деле?
Работодатель может установить любой испытательный срок.	Испытательный срок не может превышать 3 месяцев. Несовершеннолетним и выпускникам испытательный срок не устанавливается.
Если работа временная (например, на лето), трудовой договор заключать необязательно.	При временном трудоустройстве заключается срочный (на определенный срок) трудовой договор.
Трудовой договор можно заключить после испытательного срока.	Трудовой договор заключается в день принятия на работу. Затем издается приказ о зачислении на работу.

4. Ролевая игра «Собеседование»

Сейчас, чтобы отдохнуть и размяться, предлагаю поиграть. Играть мы будем с пользой. В нашей «Рабочей тетради» на стр. 42 есть задание 2 с типичными вопросами, которые очень любят задавать работодатели. Давайте попробуем задать их друг другу.

Играем в собеседование

Разбейтесь на пары, один из вас будет работодателем, другой — претендентом. Постарайтесь ответить внятно и кратко на

предложенные вопросы. Теперь меняемся парами и повторяем интервью.

Желательно второе интервью брать в другой паре, так будет меньше повторов. Когда каждый участник побывал в роли работодателя и соискателя, можно записать ответы в тетрадь.

5. Заполнение «Рабочей тетради». Письмо в будущее

Выполняем задание 5 на стр. 45.

6. Завершение занятия, обратная связь

Ведущие делятся своими впечатлениями: что удивило, что понравилось. Важно напомнить, что на страницах «Путеводителя по самостоятельной жизни» информация изложена более подробно.

Вопросы для участников

- Что запомнилось сегодня?
- О чем хотелось бы узнать поподробнее?
- Что показалось сложным или неважным?

Впечатления о занятии

- Ребята слушали заинтересованно. Задавали вопросы, интересовались профессиональным образованием.
- Ребятам тема понравилась. Было названо очень много профессий, так или иначе являющихся престижными. Тема оказала позитивное влияние на ребят.
- Групповая форма работы позволила детям правильно и наглядно представить себя работодателю во время собеседования.

Занятие 16. Деньги. Какие бывают деньги.

Откуда они берутся. Как их хранить

Задачи занятия

- Рассказать об основных источниках дохода и способах хранения денег. Воспитать ответственное отношение к деньгам.

- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», презентация с интерактивной игрой «Своим умом», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Интерактивная игра «Своим умом»
4. Заполнение «Рабочей тетради»
5. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие и обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Вопросы для обратной связи по прошлой встрече.

2. Разминка

Задача активизировать коммуникативные навыки участников и разделить на команды.

3. Интеллектуальная игра «Своим умом»

Правила игры. Для игры потребуются две команды. Игровое поле разделено на две части. Каждая команда выбирает свое игровое поле. При помощи жребия (можно кинуть монетку) определяем команду, которая начнет. Вам предстоит ответить на 8 вопросов. К каждому вопросу будут предложены 4 варианта ответа, из которых нужно выбрать правильный. На вопросы необходимо отвечать по порядку, сложность вопросов будет возрастать, и также будет расти количество заработанных вами баллов. Ответ на



первый вопрос — 100 баллов, каждый последующий в два раза больше. Все заработанные баллы суммируются. Вы можете отвечать на вопросы последовательно, пока не ошибетесь. В случае ошибки вы должны узнать свой баланс и передать ход другой команде.

Список вопросов

вопрос	балл	Команда 1	вопрос	балл	Команда 2
1	100	За что, согласно пословице, денег не берут? а) За лечение б) За спрос в) За обучение г) За рекламу	1	100	Что, согласно пословице, бережет копейка? а) Рубль б) Совесть в) Бюджет г) Нервы
2	200	Какой разменной монеты не существует в РФ? а) 1 коп., б) 3 коп. в) 5 коп., г) 10 коп.	2	200	Какие знаки защищают банкноты от подделки? а) Водяные б) Воздушные в) Магические г) Астрономические
3	300	На лицевой стороне этой купюры на фоне Ярославского кремля изображен памятник Ярославу Мудрому. На оборотной стороне купюры — церковь Иоанна Предтечи в г. Ярославле и вид на колокольню. Приведено название города: Ярославль. а) 1000 , б) 50 в) 5000, г) 500	3	300	Виды, какого города изображены на купюре РФ с самым большим номиналом? а) Москва б) Хабаровск в) Санкт-Петербург г) Ярославль

вопрос	балл	Команда 1	вопрос	балл	Команда 2
4	400	Какой город изображен на купюре достоинством 10 рублей? а) Санкт-Петербург б) Брест в) Москва г) Красноярск	4	400	На лицевой стороне этой купюры изображена скульптура, на фоне Петропавловской крепости, и эта скульптура располагается на Биржевой площади города Санкт-Петербурга у основания Ростральной колонны. На другой стороне банкноты — общий вид Ростральной колонны и здания Биржи. Приведено название города: Санкт-Петербург. а) 50 , б) 500 в) 100, г) 5000
5	500	На лицевой стороне этой купюры изображена квадрига Аполлона, которая украшает портик здания Государственного академического Большого театра. А на оборотной стороне купюры помещено изображение общего вида здания Государственного академического Большого театра. Приведено название города: Москва. а) 100 , б) 5000 в) 1000, г) 50	5	500	Какой город изображен на российской купюре достоинством 500 рублей? а) Москва б) Минск в) Архангельск г) Санкт-Петербург

вопрос	балл	Команда 1	вопрос	балл	Команда 2
6	600	Сколько нужно банкнот с изображением Красноярска, чтобы обменять их на одну с изображением Архангельска? а) 50, б) 10 в) 500, г) 100	6	600	Из скольких цифр состоит номер на любой современной российской купюре? а) Из шести б) Из девяти в) Из семи г) Из восьми
7	700	Сколько нужно банкнот с изображением Большого театра, чтобы обменять их на одну с изображением Ярославля? а) Две б) Пять в) Десять г) Двенадцать	7	700	Сколько нужно банкнот с изображением Петропавловской крепости, чтобы обменять их на одну с изображением Хабаровска? а) 50, б) 10 в) 500, г) 100
8	800	Сколько нужно банкнот с изображением Ярославля, чтобы обменять их на одну с изображением Хабаровска? а) Две, б) Пять в) Десять г) Двенадцать	8	800	Сколько нужно банкнот с изображением Архангельска, чтобы обменять их на одну с изображением Ярославля? а) 2, б) 10 в) 500, г) 100

4. Заполнение «Рабочей тетради»

Теперь вы все хорошо разбираетесь в деньгах и сможете легко выполнить задание в «Рабочей тетради» (стр. 53, № 5).

Задание в «Рабочей тетради» на стр. 42: «Какие способы хранения денег ты знаешь?»

5. Завершение занятия, обратная связь

Ведущие делятся своими впечатлениями: что удивило, что понравилось. Важно напомнить, что на страницах «Путеводителя по самостоятельной жизни» информация изложена более подробно.

Занятие 17. Деньги. Как планировать бюджет

Задачи занятия

- Рассказать о правилах планирования бюджета.
- Обсудить возможные финансовые риски, воспитать ответственное отношение к деньгам.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», бумага формата А4, планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Заполнение «Рабочей тетради»
4. Пауза-разминка
5. Дискуссия
6. Практическая работа «Составляем бюджет»
7. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Вопросы для обратной связи

2. Разминка

Мы продолжаем тему о деньгах. И для разминки предлагаю выяснить, насколько хорошо вы умеете считать.

Задача

«Я занял у товарища 100 рублей и пошел их тратить. Но по дороге потерял. Расстроился очень, ведь долг теперь на мне. Встретил

другого приятеля и занял у него 50 рублей. Хоть долг и вырос до 150, но зато можно купить шоколадки. Купил две штуки по 10 рублей за каждую. Пришел домой и отдал оставшиеся 30 рублей первому товарищу.

Теперь я должен:

– 70 рублей первому товарищу

– 50 рублей приятелю

– 20 рублей за шоколадки

Всего 140 рублей!

Где еще 10 рублей?»

Ответ

Логика расчета остатка неверная. Прибавлять следует не две шоколадки, так как это покупка, а те 30 рублей, что ушли на погашение долга. Тогда все 150 рублей найдутся.

Задачу можно решить в общем кругу или в нескольких небольших группах.

3. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 1 на стр. 46, задание 2 на стр. 48, задание 3 на стр. 50.

4. Пауза-разминка

Можно выбрать подвижную игру на 5–7 минут.

5. Дискуссия

Обсуждение в группе темы: «Права потребителя». Воспользуйтесь «Путеводителем по самостоятельной жизни» или приложением «Гид по жизни». Определите самые важные, на ваш взгляд, правила, которые нужно знать, совершая покупки. На поиск информации у вас есть 10 минут. Затем каждый поделится знаниями, добытыми в справочнике, и собственным опытом.

Сейчас первый участник говорит своему соседу слева: «Важно помнить...»

Следующий участник выражает согласие или несогласие и также высказывает свое мнение своему соседу слева.

Например: «Важно помнить, что нужно сохранять кассовый чек, чтобы иметь возможность обменять товар».

На поиск информации можно дать 7–10 минут. По итогу поиска, каждый озвучивает то, что считает важным, передавая эстафету следующему. Можно попросить не повторять уже названную информацию. В конце ведущий коротко резюмирует беседу:

- Стоит ли брать и давать в долг деньги?
- Азартные игры — зло или легкий способ заработать?
- Где лучше хранить деньги?

Если участников много, можно распределить вопросы в три группы для обсуждения.

6. Практическая работа «Составляем бюджет»

Представьте себе первый месяц своей самостоятельной жизни. Мы пока точно не знаем, станете вы студентом колледжа или вуза, и будем только предполагать.

Итак, представим, что:

– У вас есть доход в общей сложности 12 000 рублей (стипендия, пенсия, социальные выплаты).

– Есть регулярные расходы: оплата общежития (2000 рублей), мобильная связь, Интернет (сумму можно предположить вместе с группой), возможно, оплата проезда.

– Есть расходы на питание, одежду, канцтовары и развлечения. Расходы на одежду мы сейчас исключим (на ее покупку выдают отдельную сумму).

На стр. 255 «Путеводителя» есть схема, по которой можно планировать свой бюджет. Воспользуйтесь этой схемой и составьте примерный бюджет на один месяц.

После выполнения следует обсудить возможные варианты расходов, отметить, на чем можно экономить.

7. Завершение занятия, обратная связь

Литература к занятию:

Козлова Е.Г. Сказки и подсказки: задачи для математического кружка. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: МЦНМО, 2004. — 165 с.

Занятие 18. Покупки. Как делать выгодные покупки

Задачи занятия

- Информировать участников об основных правах потребителя.
- Обсудить способы избежать лишних трат.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Вводная беседа
4. Заполнение «Рабочей тетради»
5. Пауза-разминка
6. Групповая беседа. Обмен опытом
7. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Вопросы для обратной связи.

2. Разминка

Для начала этого занятия желательно выбрать подвижную игру на 5–7 минут.

3. Вводная беседа

«Что мы знаем о правах потребителя?»

– Как называют человека, совершающего покупку? (*покупатель, потребитель*)

– Знаете ли вы, какие права есть у потребителя? Например, в каких случаях можно вернуть или обменять товар?

Воспользуйтесь «Путеводителем по самостоятельной жизни» или приложением «Гид по жизни». Определите самые важные, на ваш взгляд, правила, которые нужно знать, совершая покупки. На поиск информации у вас есть 10 минут. Затем каждый поделится знаниями, добытыми в справочнике, и собственным опытом.

Сейчас первый участник говорит своему соседу слева: «Важно помнить...»

Следующий участник выражает согласие или несогласие и также высказывает свое мнение своему соседу слева.

Например: «Важно помнить, что нужно сохранить кассовый чек, чтобы иметь возможность обменять товар».

На поиск информации можно дать 7–10 минут. По итогу поиска каждый озвучивает то, что считает важным, передавая эстафету следующему. Можно попросить не повторять уже названную информацию. В конце ведущий коротко резюмирует беседу.

4. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 1. Три вида расходов. Стр. 54.

Задание 2. Выбираем подарок. Стр. 55.

Задание 3. Ошибка в чеке. Стр. 56.

5. Пауза-разминка

«ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?»

Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы стояли напротив друг друга. Огляните внимательно того, кто стоит напротив вас, с ног до головы и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — как бы сделайте мысленную фотографию своего партнера (1 минута). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите: снимите одну сережку, наденьте кольцо на другую руку и т. п. (30 секунд). А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

Вы, наверно, заметили, чтобы успешно играть в эту игру, нужно быть очень внимательным. Торговля — это тоже своего рода игра, где от покупателя так же требуется очень много внимания.

6. Групповая беседа. Обмен опытом

Давайте обсудим, на что именно нужно обращать внимание, когда идешь за покупками. Может быть, кто-то из вас захочет поделиться своим опытом и своими рецептами «правильных» покупок?

Желательно подвести участников к самостоятельным рецептам о том, как избежать магазинных ловушек и получить удовольствие от покупки. Если идей нет, эти советы мы приводили в теме «Деньги», можно их обсудить еще раз.

Составляйте список покупок и строго следуйте ему.

Выделите на эти покупки определенную сумму денег, которую и берите с собой. Никаких запасных вариантов на всякий случай — «вдруг увижу что-то хорошее» — не оставляйте.

Начните покупки с самого необходимого, тогда на остальное может не оказаться времени, сил или денег.

Покупайте фрукты и овощи только по сезону. Торговая наценка на овощи и фрукты, которые продаются не в сезон, может достигать 50–300%.

Продукты, которые долго хранятся, покупайте оптом. В супермаркетах, где их продают упаковками, выгода достигает 45% по сравнению с розничными ценами.

Оставьте карту дома. Согласно исследованиям, покупатели тратят на 20% меньше, если платят наличными. Во-первых, отдавая реальные деньги, мы поневоле начинаем экономить. Во-вторых, оставив дома карту, вы не потратите больше той суммы, которую запланировали потратить и взяли с собой наличными.

Никогда не приобретайте вещи только потому, что они дешевы.

Различного рода распродажи вводят граждан в огромный соблазн. При этом можно приобрести вещь, которая вам абсолютно не нужна.

Следите за сезонными распродажами.

В большом магазине вместо тележки для товаров берите корзинку. А если собираетесь купить несколько мелких предметов, просто не сите их в руках.

Не покупайте, если расстроены или голодны.

Арендуйте, а не покупайте. Если раз в год вам нужна дрель (электрорубанок и т. п.), найдите в Интернете адреса проката инструментов.

Аренда дрели ценой 2000–3000 рублей стоит примерно 100 рублей в день.

ВНИМАНИЕ: ЛОВУШКИ!

- ◆ Яркие плакаты или красные ценники «лучшая цена», «предложение месяца» или «два по цене одного». Низкая цена образована за счет других, которые в этом магазине продают дороже. Экономя на одном, вы переплачиваете за другое.
- ◆ Игра с ценой. 998 рублей вместо 1000. Этот старый как мир трюк заставляет нас думать, что вещь стоит около 900 рублей, а не около 1000.

7. Завершение занятия, обратная связь

Занятие 19. Общение. Ты и ты

Задачи занятия

- Научить методам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», карточки для упражнения «Точка зрения», карманное зеркало, ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Вводная метафора
3. Психологический тренинг «Ты и ты»
4. Заполнение «Рабочей тетради»

5. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Вопросы для обратной связи.

2. Вводная метафора: «Знаменитая прогулка сэра Гальтона»

Однажды сэр Фрэнсис Гальтон (1822–1911) решился на своеобразный эксперимент. Двоюродный брат Чарлза Дарвина был блестящим ученым. Ему принадлежат важные открытия в области географии, метеорологии, криминалистики и психологии.

Прежде чем отправиться на свою ежедневную прогулку по улицам Лондона, он внушил себе: «Я отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!» После того как он несколько минут концентрировался на этом убеждении, он отправился, как обычно, на прогулку. Впрочем, это только казалось, что все шло как обычно. В действительности произошло следующее. На каждом шагу сэр Фрэнсис ловил на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Многие отворачивались от него, и несколько раз в его адрес прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Казалось, враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот лягнул Гальтона в бедро так, что он опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное.

Благодарный сэр Фрэнсис поспешил домой, не дожидаясь, пока его мысленный эксперимент приведет к более серьезным последствиям.

Что вы об этом думаете?

Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии. Из нее можно сделать два важных вывода:

- 1) Человек представляет собой то, что он о себе думает.
- 2) Нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии. Они это и так почувствуют.

Практически это означает следующее. Если вас что-то не устраивает в вашем мироощущении и поведении, в отношении к вам дру-

гих людей, надо попробовать это изменить. Но любому изменению поведения должно предшествовать изменение мышления. Хорошее настроение и высокая самооценка способствуют успеху в делах и гармонии в человеческих отношениях.

3. Психологический тренинг «Ты и ты»

Наше сегодняшнее занятие посвящено общению. Общение составляет важнейшую часть жизни человека. Для того чтобы успешно общаться и выстраивать отношения с другими людьми, нужно выстроить отношения с самым главным человеком, нужно знать про него все и уметь находить подход к нему.

- Кто этот самый главный человек?
- Что мы вкладываем в общение?
- Характер, интересы, то, что тебе нравится, отношения, чувства и эмоции.

Упражнение «Эмоции и чувства»

Итак, какие бывают эмоции и чувства? Как вы думаете? Ответы участников записываем на флипчарте.

Как можно разделить этот список? По каким критериям? (*Задача упражнения — подвести группу к «положительным» и «отрицательным» эмоциям/чувствам и отметить их значками «+» и «—» на флипчарте.*) Разделение эмоций и чувств на плохие и хорошие, положительные и отрицательные очень условно. У каждого человека все эти эмоции присутствуют, и все они нам нужны. Другое дело, что некоторые из них нам не всегда приятно испытывать. Зачем же нам нужны эмоции и нужны ли они нам вообще? Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, давайте сделаем следующее упражнение.

Упражнение «Точки зрения»

Ведущий раскладывает таблички-указатели в разных углах помещения, на которых написано:

Эмоции вредны и мешают	Эмоции нужны и полезны
На эмоции не стоит обращать внимания	Собственное мнение

Задача участников: выбрать «точку зрения» с указателем, который соответствует их мнению, и перейти туда. Далее в командах обсудить, почему они выбрали ту или иную «точку зрения».

Если вся группа оказалась в одной «точке зрения», тогда сам ведущий выступает оппонентом для группы.

Эмоции действительно играют важную роль в нашей жизни. Под влиянием эмоций человек может как совершить героический поступок, так и сделать какую-нибудь глупость. Эмоции являются первым сигналом какого-либо дискомфорта, они могут помочь нам предотвратить назревающую рискованную ситуацию, «позитивные» эмоции хорошо сказываются на повседневной жизни человека: здоровье, работе, сексе и пр. Но, несмотря на это, в принятии решений эмоции — плохие советчики.

Умеете ли вы обращаться со своими эмоциями?

Игра «Отражение»

Нам нужен доброволец. Задача добровольца — держа перед собой зеркало и смотрясь в него, не проявлять никаких эмоций. Задача группы — рассмешить его. Трогать добровольца нельзя!

Спасение утопающих — дело рук самих утопающих

Каждому знакома ситуация, когда, казалось бы, весь мир ополчился против тебя, просто не везет. Одним удастся сдерживать эмоции лучше, другим хуже. Это зависит и от такого врожденного качества, как темперамент (*если позволяет время, рекомендуется сделать небольшое сообщение о типах темперамента*), и от того, насколько эмоции человека «воспитанны». Воспитывать эмоции нужно регулярно. Чем чаще мы что-то делаем, тем лучше это получается.

Как справиться с очень сильной эмоцией и не наломать дров? Для этого существуют специальные упражнения, которые мы сейчас и будем тренировать. Нужно заметить, что эмоции есть у всех, но проявляют люди свои эмоции по-разному.

Какие эмоции вы хотели бы сегодня повоспитывать? Давайте начнем с самых простых.

Гнев

Для тренировки предлагаю вспомнить ситуацию, которая вас обычно злит. Не следует сейчас выбирать то, что злит очень сильно. Для

того чтобы потренироваться, подойдет какая-то простая бытовая ситуация.

Выполняем сидя или стоя. Переносимся мысленно в эту ситуацию. Наблюдаем за ощущениями. Где расположен гнев внутри тела? Как он выглядит? Какие ощущения вызывает? Создаем максимально полный образ. Теперь, продолжая наблюдать за образом, начинаем «выпускать пар». Представляем, что при каждом выдохе изо рта и ноздрей выходит пар красного цвета. Чтобы выпустить больше пара, надо глубже вдыхать и не выпускайте пар на своих соседей! Можно добавить звук (например, «у-у-у»). Выпускаем пар до тех пор, пока гневный образ не покинет вас совсем или сильно не уменьшится.

Тревога

Тоже очень неприятное состояние, особенно когда нужно срочно мобилизовать силы. Давайте тоже вспомним ситуацию, которая обычно вызывает тревогу. Для тренировки подходят ситуации не слишком значимые.

Начинать такую тренировку лучше сидя.

1) Переносимся мысленно в эту ситуацию. Наблюдаем за ощущениями. Где расположено чувство внутри тела? Как выглядит? Какие ощущения вызывает? Создаем максимально полный образ.

2) Находим на полу в полутора метрах перед собой точку, на которую удобно смотреть (можно положить какой-то небольшой предмет). Смотрим двумя глазами на эту точку, не отводим взгляд, моргать можно.

3) Теперь добавляем дыхание. Делаем вдох, мысленно считая медленно: 1... 2... 3... 4... — и выдох, медленно считая: 4... 3... 2... 1... Выполняем 2–3 минуты.

4) Как изменилось состояние? Что произошло с образом тревоги?

4. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 1 на стр. 60 посвящено правилам эффективного общения.

Задание 5 на стр. 65 — «Гений человеческого общения».

Выполняем задание, обсуждаем, что получилось.

5. Завершение занятия, обратная связь

Вопросы для участников: Что запомнилось сегодня? О чем хотелось бы узнать подробнее? Что показалось сложным, неважным?

Литература к занятию:

Фопель К.В. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2011. — 240 с.

Занятие 20. Общение. Ты и другой

Задачи занятия

- Дать четкое представление о ценностях общения, научить определять собственную ценность и значимость в отношениях с другими людьми.
- Научить распознаванию проблемных, зависимых отношений.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», цветные стикеры для упражнения, ватман, ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка
3. Заполнение «Рабочей тетради»
4. Обсуждение в группе. Важные правила
5. Пауза-разминка
6. Упражнение «Будем сильными вместе»
7. Заполнение «Рабочей тетради»
8. Упражнение «Близкие люди. Как сохранить отношения»
9. Техника «Я — высказывание»
10. Близкие отношения. Обсуждение в группе
11. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Вопросы для обратной связи.

2. Разминка

Перебрасываем мяч в кругу. Каждый, кто бросает мяч, называет самое важное качество друга (5–7 минут).

3. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 3: «Настоящий друг». Стр. 62.

4. Обсуждение в группе. Важные правила

Этап 1. Для проведения дискуссии участники делятся на две группы, каждая получает свой вопрос и самоклеящиеся стикеры разных цветов. Задача малой группы — записать свои ответы на стикерах, каждый отдельно.

Вопросы для обсуждения

Чего нельзя допускать в дружеских отношениях?

Что самое важное в дружеских отношениях?

Этап 2. Каждая группа выбирает парламентаря. Парламентаря по очереди наклеивают стикеры с правилами на ватман или доску и называют их.

Этап 3. Групповое обсуждение разработанных правил. Важно обращать внимание на возможные противоречия.

5. Пауза-разминка

6. Упражнение «Будем сильными вместе»

Инструкция. Пожалуйста, разбейтесь на пары. В парах посмотрите друг на друга и положите руки друг другу на плечи. Представьте себе, что на полу между вашими ступнями проходит невидимая линия, через которую вы не можете переступить.

Сейчас вы должны будете со всей силой толкать партнера за плечи, но делать это следует очень аккуратно, соблюдая определенные правила. Если вы замечаете, что ваш противник отступает, не выдерживайте.

вая вашего давления, то вы должны ослабить усилия, чтобы не переступить черты. Но если вы чувствуете, что ваш противник увеличивает свое давление на вас, то и вы должны делать то же самое. Цель игры состоит в том, чтобы вы оба приложили как можно больше усилий, но достигли при этом равновесия. В этой игре мы хотим не победить соперника, а быть сильными вместе. А теперь вы можете попробовать и, если получится, наслаждаться тем, как это приятно — быть сильными вместе... (1 минута).

7. Заполнение «Рабочей тетради»

Задание 2: «Комплименты». Стр. 61.

Задание 4: «Знакомство». Стр. 64.

8. Упражнение «Близкие люди. Как сохранить отношения»

Для этого упражнения понадобятся заранее подготовленный ватман с правилами, изложенными в «Путеводителе» на стр. 292.

Задание. Прочитайте внимательно правила в «Путеводителе» на стр. 292. Отметьте в этом списке те правила, с которыми вы согласны, используя стикеры.

Хорошо, если участники сами проиллюстрируют эти правила личными примерами из жизни или художественными ситуациями. Если участники пассивны, примеры могут приводить ведущие.

9. Техника «Я — высказывание»

Даже с самыми близкими людьми не избежать выяснения отношений и конфликтных ситуаций. Правильное изложение своего недовольства позволит избежать ссор и обид в отношениях.

Давайте представим ситуацию: ваш друг опоздал на встречу, о которой вы договаривались, и это произошло уже не в первый раз. Что вы будете делать?

На примере показать разницу между «Я — сообщением» и «Ты — сообщением».

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через «Ты — сообщение», можно преподнести ребенку по-другому, воспользовавшись техникой «Я — сообщений».

1) Начинаем фразу описанием факта, который не устраивает вас в поведении человека. Только факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...»

2) Описываем **свои ощущения** в связи с этим фактом. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3) Рассказываем, какое **воздействие** это оказывает **на вас**. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «...потому что мне приходится стоять на улице и мерзнуть».

4) Предлагаем решение ситуации. На примере с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонил мне, если не можешь прийти вовремя».

10. Близкие отношения. Обсуждение в группе

Традиционно считается, что если ты что-то даешь партнеру и вкладываешься в отношения, то ты молодец и все будет хорошо. Это не совсем так. Очень важно чтобы и партнер вкладывал в отношения и собственные силы, и положительные эмоции. Тогда возникает возможность поддерживать баланс. Начало отношений часто описывают такой метафорой: при возникновении симпатии партнеры стоят на расстоянии 20 шагов друг от друга. А между ними, строго посередине, их ждет любовь и счастье. И каждый должен пройти свои 10 шагов.

Вопрос. Какие отношения никому не нужны?

Мнения участников, обсуждение.

Психологическая зависимость, к сожалению, очень часто принимается за любовь. Важно понять, что любовь и зависимость — это не просто разные, а практически противоположные по своей сути явления. Для психологической зависимости характерно состояние: «С тобой плохо, без тебя невыносимо».

Отношения не нужны, если:

- к тебе применяют физическую силу;
- тебя систематически унижают и оскорбляют;
- тебя используют;
- тебя заставляют делать то, что тебе неприятно.

Ирвин Ялом: «Зрелая любовь говорит: “Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом”».

II. Завершение занятия, обратная связь

Литература к занятию

Фопель К.В. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2011. — 240 с.

Занятие 21. Отдых

Задачи занятия

- Рассказать о полезных и безопасных видах отдыха.
- Научить планированию собственного досуга.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», небольшие листки для игры, флипчарт, бумага, ручки и карандаши по количеству участников.

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка. Игра «Шляпа»
3. Заполнение «Рабочей тетради»
4. Упражнение «Отдых по душе»
5. Пауза-разминка
6. Как планировать отдых
7. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Обратная связь от участников.

Чтобы хорошо себя чувствовать, человеку необходимо отдыхать.

А чтобы хорошо отдохнуть, нужно на время отвлечься от ежедневной

рутины, переключиться на что-то другое. Существуют разные способы переключения: путешествия, новые впечатления, физическая нагрузка, экстремальные виды спорта, общение с друзьями, вечеринки и праздники.

2. Разминка. Игра «Шляпа»

Есть замечательная игра, которая имеет так же много названий, как и вариантов проведения. В эту игру хорошо играть с гостями, вечеринка не будет скучной. Мы назовем ее «Шляпа».

Для начала я попрошу каждого из вас написать на отдельных листочках самые любимые виды отдыха. Давайте напишем три вида, которые очень нравятся, и три не самых любимых.

Все листочки мы сложим в шляпу и хорошенько перемешаем.

Теперь один участник вынимает листочек из шляпы и старается рассказать группе, что там написано, используя иносказания, ассоциации и синонимы. Само слово называть нельзя. Задача группы — разгадать то, что написано на листочке.

Можно играть в эту игру двумя командами, давая по очереди задания. Чтобы усложнить задание, можно перейти к пантомимам.

Все предложенные виды отдыха записать на флипчарт или доску.

3. Заполнение рабочей тетради

Задание 1: «Виды отдыха». Стр. 66.

Задание 2: «К нам приехали гости». Стр. 67.

Задание 4: «Отдых в клубе». Стр. 69.

Вместе обсуждаем результаты.

На вечеринках люди часто употребляют алкоголь. Не спорим, алкоголь добавляет веселья. Но, во-первых, пить стоит умеренно. Если слишком увлечься, веселье может обернуться тоской, ссорами и скандалами. А во-вторых, если отдыхать только с алкоголем, то вскоре окажется, что без него веселиться уже невозможно. Поэтому лучше сразу привыкнуть отдыхать без выпивки.

4. Упражнение «Отдых по душе»

В начале встречи, играя в игру, мы записали разные варианты отдыха. Давайте посмотрим, можно ли что-то добавить?

Это должен быть качественный отдых без употребления токсичных веществ. Все названные вами варианты я буду записывать в общую копилку.

Если названных видов мало, ведущие могут вносить свои предложения.

То, как мы отдыхаем, напрямую влияет на то, как мы себя чувствуем, на наше настроение, физическое состояние, внешний вид. Но верно и то, что для разных состояний нужны различные виды отдыха.

Предложите варианты отдыха, которые подойдут:

- при сильной физической усталости;
- после интеллектуальной нагрузки;
- если ничего не интересно;
- когда плохое настроение и грустно;
- для небольшой веселой компании.

5. Пауза-разминка

Для разминки нужна игра, которая поможет участникам разделиться на команды.

6. Как планировать отдых

Чтобы хорошо отдохнуть, нужно хорошо все спланировать. Сейчас я предлагаю остаться в командах и попробовать составить план для различных видов отдыха.

- Туристический поход
- Путешествие за границу
- Веселая вечеринка (без алкоголя и токсичных веществ)
- Культурная программа

На выполнение у вас есть 20 минут, затем каждая команда представляет свой план. Не забывайте, что нужную информацию можно поискать в «Путеводителе»!

7. Завершение занятия, обратная связь

Занятие 22. Завершение курса

Задачи занятия

- Обобщить знания, полученные во время курса.
- Мотивировать к самостоятельному поиску нужной информации, используя «Путеводитель по самостоятельной жизни» и электронное приложение «Гид по жизни».
- Способствовать развитию у участников занятия уверенности, понимания причинно-следственных связей, самостоятельности и инициативности.

Материалы: «Путеводитель по самостоятельной жизни», «Рабочая тетрадь», планшет или телефон с электронным приложением «Гид по жизни», листы с названием станций для игры «По своим следам».

Структура занятия

1. Приветствие, обратная связь
2. Разминка «На одной волне»
3. Игра «По собственным следам»
4. Завершение занятия, обратная связь

1. Приветствие, обратная связь

Сегодняшняя тема и план. Обратная связь от участников.

Сегодня мы завершаем курс «Мастерская самостоятельной жизни». Мы проделали долгий путь и достигли определенного уровня мастерства во многих важных жизненных вопросах. Нашей целью было не запомнить рецепты на все случаи жизни, а научиться рассуждать, планировать, опираться на опыт других людей и свой собственный, исправлять и предотвращать ошибки, искать информацию и правильно задавать вопросы. То есть мы учились создавать решения для каждой новой жизненной ситуации. Экзамен мы устраивать не будем, но предлагаю вспомнить все то, что мы делали здесь.

2. Разминка «На одной волне»

Инструкция. Для того чтобы справиться с заданием, вам понадобится хорошая интуиция. Сейчас мы все встанем в круг, разго-

варивать нельзя. По моей команде нужно будет показать на обеих руках какое-то количество пальцев — какое захотите. Пробуем на счет три. Есть совпадения? Те, у кого совпало количество пальцев, выходят из круга и остаются вместе, а мы продолжаем. Договариваться нельзя!

В результате разминки должно образоваться несколько команд. Если какая-то из команд слишком большая, можно провести игру внутри этой команды.

3. Игра «По собственным следам»

Подготовка. До начала игры необходимо разложить листы с названием станций. Название станций — это названия 11 глав «Путеводителя по самостоятельной жизни».



Инструкция для участников. Мы все вместе прошли большой путь, и сейчас я предлагаю пройти «по собственным следам» и вспомнить, что мы узнали за это время, чему научились.

Перед вами все темы, которые мы изучили, на некоторые из них нам потребовалось несколько встреч. Сегодня наша 22-я встреча!

Каждая команда сейчас выбирает тему, которая оказалась наиболее интересной и лучше запомнилась. Занимайте места!

Теперь задача команды вспомнить, чем мы занимались, изучая эту тему, что узнали интересного. Можно взять с собой свой экземпляр

«Путеводителя» и подглядывать. Начнем мы с той команды, которая стоит ближе всех к завершению цикла, то есть к станции «Отдых». Вспомнив то, что происходило там, где вы находитесь сейчас, мы перейдем к следующим свободным станциям. Пройдя «по собственным следам», мы встретимся в точке «Сегодняшний день», завершим занятие и пойдем пить чай.

Ведущий может помочь участникам вопросами и резюмировать сказанное. Можно пометать те темы, которые уже выбраны.

4. Завершение занятия, обратная связь

Занятие завершается чаепитием.

РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ ФОНДА

*Редактор: Даниил Кулинич
Дизайн: Ирина Гортинская
Корректор: Ирина Дьячкова*



Адрес: Россия, 115114, Москва, Дербеневская наб., д. 7, стр. 11.
Телефон: +7 (495) 787-99-70
E-mail: info@detinashi.ru

Отпечатано ООО «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область, Промышленная зона Боролево-1,
комплекс № 3А, www.pareto-print.ru

Тираж 500 экз.