

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**Н. Н. Зенько, Л. И. Селиванова**

**НРАВСТВЕННОЕ САМОРАЗВИТИЕ  
И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ:  
тренинговые занятия**

Практическое пособие

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2020

УДК 159.923.2:37.017:17.02-057.86:37.013.42(076)

ББК 74.660.1я73

З-56

Рецензенты:

кандидат педагогических наук А. З. Бежанишвили,  
кандидат психологических наук Н. Г. Новак

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Зенько, Н. Н.**

З-56 Нравственное саморазвитие и самореализация личности: тренинговые занятия : практическое пособие / Н. Н. Зенько, Л. И. Селиванова ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – 47 с.

ISBN 978-985-577-606-3

Материалы практического пособия представляют собой программу тренинговых занятий для подростков, направленных на развитие социально-нравственных качеств личности. Практико-ориентированный аспект издания заключается в возможности перенесения сформированных знаний и опыта в реальные условия профессиональной социально-педагогической деятельности.

Адресовано студентам педагогических специальностей, преподавателям учреждений высшего образования, классным руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам учреждений образования.

**УДК 159.923.2:37.017:17.02-057.86:37.013.42(076)**

**ББК 74.660.1я73**

Издание подготовлено при поддержке БРФФИ в рамках темы Г18-136 «Создание модели педагогического пространства для нравственного саморазвития обучающихся из категорий социального риска» (№ госрегистрации 20181189 от 18.07.2018 г.).

**ISBN 978-985-577-606-3**

© Зенько Н. Н., Селиванова Л. И., 2020

© Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
1. Вводное занятие «Познай себя».....	5
2. Активность.....	8
3. Безопасность.....	11
4. Гражданственность.....	14
5. Достоинство.....	18
6. Креативность.....	21
7. Милосердность.....	25
8. Ответственность.....	30
9. Самостоятельность.....	33
10. Толерантность.....	37
11. Целеустремленность.....	42
Список использованной литературы.....	47

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время на рынке труда востребованы не просто знания, а способность специалиста применять их на практике, выполнять определенные профессиональные и социальные функции. В процессе обучения в учреждении высшего образования будущий педагог находится на пути своего профессионального становления, которое определяется как целенаправленный процесс его саморазвития, освоения и самопроектирования личностно и социально значимых видов деятельности, самоутверждения и творческой самореализации себя в этой деятельности. Необходимость овладения студентом опытом саморазвития и самореализации обусловила создание данного практического руководства.

Содержание пособия включает в себя цикл тренинговых занятий по развитию и саморазвитию социально-нравственных качеств личности обучающихся. Тренинг – одна из наиболее востребованных форм работы с молодежью, позволяющая эффективно формировать различные социальные навыки, создавать условия для личностного роста и творческой самореализации. Работа с пособием позволит студентам в ходе учебных занятий сформировать знания по проблеме и увидеть потенциал тренинга в вопросах саморазвития и самореализации личности. Практико-ориентированный аспект заключается в возможности перенесения сформированных знаний и опыта в реальные условия профессиональной социально-педагогической деятельности.

Пособие представлено одиннадцатью занятиями: первое – вводное, десять последующих направлены на развитие у учащихся интегративных социально-нравственных качеств личности. Сущностно-содержательные основы качеств разработаны авторским коллективом и изданы в сборнике научных статей “Социально-нравственные ценности и качества” (Гомель, 2013): достоинство, ответственность (Ф. В. Кадол); безопасность, толерантность (В. П. Горленко); гражданственность, самостоятельность, целеустремленность (Л. И. Селиванова); креативность, социальная активность (Н. Н. Зенько). Методическая структура занятия соответствует структуре личностного качества и включает три основных этапа: этап постановки нравственной проблемы и формирование потребностно-мотивационного компонента; практическая работа, нравственный театр и формирование поведенческого компонента. Каждый этап представлен различными видами деятельности по включению обучающихся в активную социальную позицию, формированию у них потребности в нравственном развитии и саморазвитии.

# 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

## Ход занятия

### Приветствие

– Здравствуйте, ребята. Для приветствия я предлагаю вам улыбнуться друг другу, подарить свое позитивное настроение и эмоции окружающим. Повернитесь и посмотрите друг другу в глаза, пожелайте хорошего настроения на занятии. Теперь посмотрите на меня. Я также желаю вам работать дружно, открыть что-то новое для себя. Сегодня мы начинаем с вами цикл занятий, которые помогут нам лучше понять себя, окружающий мир и свое место в этом мире. На каждом занятии мы будем рассматривать одно из важных личностных качеств, которые помогают человеку саморазвиваться. Какие нравственные качества вы знаете? Что такое нравственность? Как вы понимаете слово саморазвитие? (*Человек развивается сам, осознанное развитие себя.*) Способность человека к саморазвитию – это очень важное и нужное умение. Это самоизменение, самоуправление, самовоспитание, самообучение человека. Цель нашего тренинга – помочь вам осознать, что каждый из вас может развивать себя сам и научить вас это делать.

### Основная часть занятия

**Упражнение «Правила группы».** Так как мы с вами собрались здесь большой группой, то должны установить определенные правила, которые будут соблюдаться всеми. Например, предлагаю вам такое правило: «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что никто из нас не будет высказываться и затрагивать то, о чем не хочется говорить вашему собеседнику. Какие еще правила мы примем в нашей группе?

**Обсуждение.** (Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы. Один говорит, остальные слушают. Стараемся говорить искренно. Принимать активное участие на занятиях. Не перебивать друг друга. Не критиковать, насколько бы ошибочным вы не считали мнение другого человека)

**Упражнение «Правда или ложь».** Участникам предлагается написать три предложения, относящиеся лично к ним. Два из них должны быть правдивыми, а одно – нет. Участники по очереди зачитывают свои фразы, все остальные пытаются понять, что из них соответствует действительности, а что – нет. Все мнения должны обосновываться. Это упражнение дает возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

*Вопросы для обсуждения.* Что было сложнее: вспомнить факты о себе или попытаться определить ложный факт о других? Всегда ли легко было понять собеседника? Что помогало определить истинное утверждение?

**Игра «Волшебная шляпа».** Что может сделать встречу приятной? Любую встречу сделает приятной услышанный комплимент. Мы будем передавать шляпу по кругу, пока звучит музыка. Когда музыка останавливается, тот, у кого осталась шляпа, одевает ее на себя и говорит комплимент сидящему справа. Сидящий справа должен не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество и комплимент возвращается к говорящему).

**Упражнение «Волшебная лавка».** Я хочу предложить вам упражнение, которое позволит вам посмотреть на себя. Устройтесь поудобнее. Глубоко вдохните и выдохните, расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете и какие эмоции вас переполняют? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но только не вещи, а черты характера, способности, качества – все, что пожелаете. Все, что позволит вам стать лучше и успешнее. Но есть одно условие: за каждое качество, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться.

После прочтения текста участники по очереди называют качества, которые бы они хотели в себе развить, и те, которые мешают в жизни. Ответ обосновывается. На доске заранее подготовлены и распечатаны различные личностные качества, черты характера, способности (трудолюбие, упорство, терпеливость, патриотизм, мужество, творческое отношение к делу, искренность, коммуникативность).

**Упражнение «Мечты».** Каждый участник в течение нескольких минут думает о том, как он видит свое будущее. Затем все обмениваются мыслями о своих мечтах, планах и целях, и изображают их на бумаге. После чего каждый участник отвечает на три вопроса: а) какие три конкретные вещи, действия или люди могут помочь в достижении поставленной цели; б) какие три – могут помешать достичь цели или мечты; в) что он должен делать, чтобы мечта сбылась.

*Вопросы для обсуждения.* Как проходило обсуждение в группе? Какие трудности возникали? Сразу ли вы смогли определить свою мечту и те обстоятельства, которые будут мешать или помогать в ее достижении?

**Упражнение «Дом».** Участники делятся на две команды – это два дома. Каждый участник должен самостоятельно выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, предметом мебели, цветком, телевизором, семейной фотографией и др. Главное условие – дом должен быть полноценным и функциональным. Время выполнения – 10 минут.

*Вопросы для обсуждения.* Как проходило обсуждение в командах? Какие роли предлагались всей командой? По каким критериям осуществлялся их отбор? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна, каждый элемент несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

**Упражнение «Поезд».** Шесть участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают оставшиеся участники. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав препятствия. Препятствия, изображенные с помощью других игроков, при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, шипеть.

*Вопросы для обсуждения.* В какой роли вам больше понравилось: «локомотива», «вагонов», препятствий? С чем это связано? Трудно ли было довериться впереди стоящему человеку? Какие эмоции у вас возникали при движении в составе «поезда»? С какими реальными жизненными ситуациям можно сравнить эту игру?

### **Подведение итогов. Задание «Летопись»**

– Все, что мы с вами здесь делаем, должно определенным образом фиксироваться. Для чего? Если мы не будем вести записи, то после наших занятий в голове останется лишь чувство удовольствия и отдельные яркие воспоминания, которые ни при каких обстоятельствах не помогут нам в нашем самопознании и саморазвитии. Огромную помощь нам окажет дневник саморазвития. В конце каждого занятия мы будем вносить туда очередную запись: описание того, что было на уроке, свое отношение, впечатления и эмоции, наблюдения за поведением других учащихся, результаты выполнения различных групповых и творческих заданий.

*Отразить в дневнике ответы на вопросы.* Какие личностные качества вам известны? Какие из них развиты в большей степени? Какие качества из перечисленных вам хотелось бы развить: активность, безопасность, гражданственность, достоинство, креативность, милосердность, ответственность, самостоятельность, толерантность, целеустремленность?

*Домашнее задание:* подумать над оформлением дневника.

## 2. АКТИВНОСТЬ

### Ход занятия

#### Приветствие

**Упражнение «Бегающие огни».** Учащиеся сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!». Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и передать следующему по очереди. В определенный момент ведущий останавливает участников и предлагает добавить еще один вербальный или невербальный элемент к приветствию. Например, участник встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. После этого все должны выполнять именно этот комплекс. До конца круга можно добавить еще несколько элементов.

#### Нравственная проблема

– Как вы все знаете, притча представляет собой короткий рассказ, заключающий в себе мораль. Другими словами, нравственное поучение в примере. Какие притчи вы знаете? Давайте прослушаем суфийскую притчу «Лиса и лев» и попробуем определить, какое нравственное качество человека сегодня мы будем обсуждать.

«Однажды некий человек, гуляя по лесу, увидел хромого лисицу. Его удивило, как она поддерживает свое существование, и он решил понаблюдать за ней. Вскоре он увидел, как из леса появился лев, с куском мяса в зубах, отъел немного и оставил его лисице.

Человек, наблюдавший за этим, был немало удивлен и заключил для себя, что если он будет вести себя так, как эта лиса, то Судьба, несомненно, поступит с ним так же. Он сел на землю и стал ждать. Время шло, но с течением времени ничего не происходило, человек же становился все слабее и слабее. И вот, когда он ослабел настолько, что не мог встать, с небес раздался голос:

– Не будь хромым лисой! Будь сильным львом, и тогда ты сможешь пропитать себя и обеспечить остальных!»

**Вопросы для обсуждения:** О каком личностном качестве идет речь? Считаете ли вы себя активным человеком? Как вы можете это доказать? В каких действиях и поступках вы могли наблюдать проявление активности у окружающих людей? Как бы вы истолковали цитату М. Фрая «Надо просто делать все, на что ты способен, а не гадать, как сложатся обстоятельства»? Как это высказывание связано с содержанием притчи?



– Мы с вами нередко оказываемся в ситуации морального выбора: сделать или не сделать, быть активным или, наоборот, проявить пассивность. Давайте вместе разберемся, что значит быть активным.

### **Нравственный диалог**

– Какие синонимы можно подобрать к слову «активность»? (Деятельность, инициативность, действенность, самостоятельность, предприимчивость, энергичность). Действительно, активный – значит деятельный, действующий, действенный». Это важнейшая черта человека, его способность изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями.

**Упражнение «По секрету».** У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых хотели бы достичь в ближайшее время. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее.

**Вопросы для обсуждения:** Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять? Какая помощь от других вам пригодится? Что зависит от вас? Какое качество поможет вам этого достичь? Что вы знаете об активности? Какая она бывает? (двигательная, познавательная, социальная, творческая, физическая и др.). Давайте попробуем определить, что включает в себя каждый вид активности. Что объединяет все эти виды активности? Что значит быть активным в различных сферах? (Быть активным – значит находиться в деятельном состоянии, не сидеть на месте)

– Ребята, кто из вас может сказать о себе, что он активный человек? Кто считает, что активность в нем очень низкая? Как вы думаете, активность можно развивать?

**Дискуссионные качели: «Я и моя активность».** Группа делится на две равные части. Одна группа утверждает важность и значимость активности в жизни человека, продолжая фразу «Активность необходима в жизни человека, так как...». Другая – отрицает значимость активности с помощью высказывания «Активность вовсе не нужна человеку, так как...». Группы поочередно высказывают суждения по предложенному вопросу. Ведущий задает ритм разговору, поддерживает игровой элемент формы, комментирует ход дискуссии, поддерживая участников в их усилиях. Он же содействует сохранению возвышенного уровня, следя, чтобы «качели» не «ползли по земле», а возносились в осмыслении сути явлений жизни.

*Вопросы для обсуждения:* Что для вас было сложным в этом задании? Что помогло вам успешно с ним справиться? Какие выводы об активности вы сделали для себя? Нужна ли активность человеку? Можем ли мы сейчас определить «сильные стороны» этого качества? Как оно помогает нам в нашем саморазвитии? Коллективная работа над формулированием «сильных сторон» активности. Запись на доске.

### **Практическая работа. Нравственный театр**

*Игра «Театр».* Все мы в душе актеры, и каждый играет свою роль, ту, которую сам для себя выбрал. Но мы с вами попробуем сыграть сейчас роль, доставшуюся нам случайно. Сейчас я зачитаю вам небольшой рассказ. После этого я произвольно раздам листочки с ролями персонажей, которые есть в этом рассказе. Свои роли стоит хранить в секрете, чтобы никто не знал, что вы за персонаж. Затем я еще раз прочитаю текст, а вы, не переговариваясь и не произнося не слова, должны будете восстановить рассказ, сыграв свои роли.

Рассказ: «Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками – ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев: засыпать старый колодец и заодно ослика похоронить». Недолго думая, он позвал своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!»

Роли: осел, хозяин, колодец, сосед, песок и т. п.

*Варианты игры.* Игра длится около 15 минут. Если участников больше, чем ролей, то их можно разделить на две команды, тем самым превратив игру в соревнование. Побеждает та из них, которая справится с заданием быстрее, качественнее. Метафора может быть такой: «В одном районе два театра претендуют на звание лучшего. Чтобы определить, какой театр лучше, актеры решили посоревноваться, чей коллектив более ловок и талантлив». Если группа не готова к импровизации, то можно облегчить задачу и зачитывать текст во время демонстрации сценки группой.

*Вопросы для обсуждения:* Сформулируйте мораль притчи. Какие качества помогли ослику выжить? Какую активность проявило животное? Какая нравственная задача стояла перед хозяином животного? Легко ли вам объясняться без слов? Что помогало и что мешало в решении задач? Какую стратегию действий вы выбрали? В достаточной ли мере вы проявляли свою активность? Если бы мы играли еще раз, как бы вы организовали свои действия?

*Памятка «Как развить свою активность».*

– Бенджамин Франклин утверждал: «Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня». Смысл данного изречения, думаю, всем понятен. Давайте с вами вместе подумаем, что мешает человеку проявить активность и сделать запланированное.

*Коллективное смыслотворчество.* Разработка памятки «Как развить свою активность». Фиксирование в дневнике саморазвития.

### **Подведение итогов. Рефлексия**

*Метод «Рефлексивный круг».* Все участники садятся в круг и поочередно отвечают на вопросы. Вопросы можно зафиксировать на доске. Порядок рефлексии:

- Расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия.
- Что нового вы узнали и чему научились?
- Как вы оцениваете степень своего участия в мероприятии?

## **3. БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

*Ритуал приветствия.* Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

*Упражнение «Кто Я».* Продолжим наше знакомство. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, животное и растение вы бы выбрали и почему.

#### **Нравственная проблема**

– Сегодня мы поговорим о таком качестве человека, как безопасность. Прослушайте притчу и ответьте на вопросы.

«Один человек в деревне славился тем, что хорошо лазил по деревьям. И однажды по просьбе своего соседа он взобрался на высокое дерево, чтобы срезать верхушку. Некоторое время казалось, что человек на дереве вот-вот сорвется вниз, но сосед, видя эту опасность, не проронил ни слова. Когда же верхолаз, спускаясь вниз, оказался на уровне окон дома, сосед предостерег его:

– Не оступись! Спускайся осторожнее!

Услышав эти слова, наблюдающие за всем этим зеваки, заметили:

– Ну с такой-то высоты можно уже и спрыгнуть. Зачем вы говорите ему это сейчас, когда уже опасность миновала?

И он ответил:

– Именно сейчас и нужно. Пока у него кружилась голова, и ветки были ненадежными, он и сам остерегался, поэтому я ничего и не говорил. Но сейчас, когда ошибка не так страшна, он бы наверняка допустил ее».

*Вопросы для обсуждения.* Обладает ли человек таким качеством как безопасность? Ответ обоснуйте. О чем предостерег сосед? Почему он это сделал тогда, когда опасность, казалось бы, миновала? Приведите примеры, когда недооценка опасности приводит к нехорошим последствиям.

## **Нравственный диалог**

*Культура личной безопасности* – это совокупность знаний, умений и навыков человека, выражающихся в его готовности защитить себя от неблагоприятного влияния окружающей среды и наступления нежелательных последствий для жизни. Культура личной безопасности является частью общечеловеческой культуры и также проявляется в поведении человека, когда он испытывает чувство опасности.

*С какими качествами личности связана безопасность?* Бдительность, ответственность, самостоятельность, дисциплинированность, осторожность, осмотрительность, внимательность, решительность.

*От чего зависит безопасность личности?* От общеобразовательного уровня, физического состояния, психологической и специальной подготовки человека. Общеобразовательный уровень позволяет человеку объективно оценивать обстановку, анализировать события и факты, принимать правильные решения. Хорошее физическое состояние дает человеку быструю реакцию, способность противостоять переутомлению. Психологическая готовность – это воля к жизни, умение преодолеть страх, одиночество. Специальная подготовка – это тот минимум знаний и умений, которые позволяют человеку чувствовать себя уверенно в повседневной жизни и в экстремальных условиях.

Вспомните опасные ситуации из сказок «Снежная королева», «Приключения Буратино», «Кошкин дом», «Красная Шапочка», «Колобок». Какие правила безопасности нарушили главные герои?

*Просмотр социальных роликов:* по безопасности дорожного движения, безопасности на льду, противодействия терроризму.

*Просмотр мультфильма «Стасик и его друзья».* Обсуждение правил поведения при пожаре, в городе, на природе.

Каковы базовые составляющие безопасности личности? Обсуждение и фиксирование в дневнике.

1) Умение правильно оценивать обстановку, выделяя помогающие факторы и противодействующие силы, несущие опасность.

2) Подчинение принятым в обществе нормам безопасности (на работе, в быту, на транспорте, в общественных местах и т. д.).

3) Знание факторов риска, приспособленность к особенностям местности, климата, обстановке, знание вредной флоры и фауны.

4) Уважение обычаев, понимание национальной психологии.

5) Знание факторов выживания, методов защиты.

### **Практическая работа. Нравственный театр**

*Упражнение «Пантомима».* Участники демонстрируют и определяют опасности для человека: на дороге, в природе, при контактах, в быту. Можно усложнить задание, предложив определить либо распределить примеры опасностей среды обитания человека: природной (удары молний, землетрясения, наводнения, ураганы, висящие сосульки, тонкий лед, укусы животных, насекомых, отравление грибами, ягодами, солнечные ожоги), техногенной (пожар, поражения электрическим током, отравление газом, бытовой химией, ситуации на дорогах, стройки, заброшенные здания, режущие предметы), социальной (опасности сети, личных контактов, употребление ПАВ, террористические акты).

*Упражнение «Блиц-опрос».* Командам предлагается ответить быстро на вопросы. При какой погоде наиболее вероятно возникновение пожара? (При сухой, ветреной). По какой части дороги должен ходить пешеход? (По тротуару). Названием какого животного обозначают участок на проезжей части? (Зебра). Звучащий инструмент сотрудника ГАИ (Свисток). Молчащий инструмент сотрудника ГАИ (Жезл). В чем измеряется доза радиоактивного излучения? (В рентгенах). Пары какого вещества являются наиболее токсичными? (Ртуть).

*Упражнение «Спасатели».* Случаются ситуации, когда человеку надо срочно оказать медицинскую помощь. Из карточек выберите те средства, при помощи которых вы будете оказывать первую помощь. Какое

средство из аптечки вы выберете, если человек потерял сознание? Каким образом вы остановите сильное кровотечение? Какое средство поможет вам обработать рану? Какое средство из аптечки вы выберете, если сильно заболел зуб или голова? Что делать, если из носа течет кровь? (Аммиак, жгут, раствор йода спиртовой, раствор бриллиантового зеленого, анальгин, бинт, валидол, активированный уголь, вата, марганцовка)

**Упражнение «Моделирование ситуации».** Предлагается смоделировать ситуацию общения с незнакомым человеком. Команды придумывают предлоги, с помощью которых незнакомец может заманить ребенка в безлюдное место, а также варианты выхода из ситуации.

**Упражнение «Установи соответствие».** Участникам предлагаются карточки с заданиями. Необходимо установить соответствие в действиях по спасению на воде.

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| а) не плыви;          | 1) рукой;     |
| б) маши;              | 2) громче;    |
| в) кричи;             | 3) за судном; |
| г) ненужные предметы; | 4) надежды;   |
| д) не теряй;          | 5) выбрось;   |
| е) береги;            | 6) одежду;    |
| ж) не сбрасывай;      | 7) силы.      |

**Упражнение «Составление схемы-алгоритма».** Участники составляют на выбор схемы-алгоритмы «Правила поведения при пожаре», «Правила поведения при автомобильной аварии», «Правила поведения на улице», «Правила поведения дома».

### **Подведение итогов. Рефлексия**

Выведение формулы безопасности и отражение ее в дневнике.

Продолжи фразу: «Мне понравилось...», «Мне не понравилось...», «Я задумался...», «В следующий раз мне бы хотелось...».

## **4. ГРАЖДАНСТВЕННОСТЬ**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

**«Твое будущее».** Приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой «прогноз» на будущее. Помните, что мы должны говорить о качествах человека. Например, «Здравствуй, Саша, я думаю, что

через пять лет ты будешь более отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

*Вопросы для обсуждения.* Сложно ли было подобрать нужные слова? Что вы испытывали, когда слышали мнение о вас и ваших качествах? Всегда ли оно совпадало с вашим мнением?

### **Нравственная проблема**

– Сегодня мы с вами рассмотрим еще одно личностное качество человека. О нем пойдет речь в притче.

«Пророк Сулейман, как известно, знал языки людей и всех животных. Однажды он решил очистить место, которое заросло бурьяном и было загажено. Он приказал всем проживавшим там тварям покинуть это место, так как он пустит по нему огонь, который все очистит. Все животные разбежались, и пророк пустил огонь по этой местности. Когда все сгорело, Сулейман вдруг услышал жалобные стенания. Глянув на землю, он увидел полубогоревшую змею.

– Почему ты не покинула это место? Разве ты не слышала моих предупреждений? – спросил пророк.

– Слышала я твои предупреждения, но в этом месте прожили семь колен моих предков. Как же я могла покинуть свою родину? Не смогла я уползти с нее, – ответила змея».

*Вопросы для обсуждения.* О чем эта притча? Чему она учит? Как вы оцениваете поступок змеи? Является ли такое поведение истинным проявлением патриотизма и гражданского долга? Ответ обоснуйте. В каких поступках и по отношению к кому человек может проявлять патриотизм?

### **Нравственный диалог**

– Один ученый сказал: «Нравственные основы человеческой личности закладываются в семье, а задача школы – сделать их гражданами, членами государства». Как вы понимаете смысл данного изречения? О каком качестве сегодня пойдет речь?

– Когда я говорю слова «гражданин», «гражданственность», какие у вас возникают ассоциации? (Закон, долг, Родина, Отечество)

– Как вы считаете, является ли гражданственность нравственным качеством? Почему? В чем это проявляется?

– Что значит быть гражданином своей Родины?

– Как связаны понятия «гражданственность» и «патриотизм»? (Патриотизм – это чувство любви к Родине, уважения к культуре своего народа. Гражданственность более широкое понятие, подразумевающее под со-

бой и качество человека, и чувство единства со страной, и уровень нравственной культуры.)

– Мы определили, что гражданственность более широкое понятие, чем патриотизм. Какие еще личностные качества характеризуют гражданственность человека? (Гражданский долг, гражданская ответственность, толерантность, гражданское сознание, уважение к законам государства, уважение и принятие прав и обязанностей).

– Гражданская деятельность личности разнообразна и многогранна. Приведите примеры гражданского участия в школе, городе, стране (участие в акциях, мероприятиях разных уровней; реализация социальных проектов на благо школы, города, страны; выполнение общественных поручений; помощь ближнему).

**Упражнение «Мои «за» и «против».** Заранее подготовленные карточки с афоризмами разрезать на несколько частей, перемешать и раздать участникам в произвольном порядке. Попросить ребят найти друг друга таким образом, чтобы из отрывков, имеющихся у каждого, получились полные высказывания, содержащие логический смысл.

**Работа с афоризмами.** Задача: вникнуть в содержание афоризма и постараться объяснить его. Каждая группа работает над объяснением своего афоризма, любой из членов группы должен быть готов объяснить его содержание. Группа должна прийти к общему мнению, но это не значит, что каждый не имеет права высказать свою точку зрения, непохожую на мнение остальных. В конце занятия все собранные афоризмы можно закрепить на доске и попросить ребят записать их как памятку в дневник саморазвития.

**Афоризмы для работы:** «кто не сделался, прежде всего, человеком, тот плохой гражданин»; «патриоты всегда говорят о готовности умереть за отечество, и никогда – о готовности убивать за отечество»; «патриот – это человек, служащий родине, а родина – это народ»; «патриотизм не должен ослеплять нас; любовь к отечеству есть действие ясного рассудка, а не слепая страсть»; «настоящие люди служат государству своей совестью»; «тот, кто не знает границ своим желанием, никогда не станет хорошим гражданином»; «чтобы поверить в добро, надо начать его делать».

### **Практическая работа. Нравственный театр**

– Самыми первыми правилами поведения стали нравственные, или моральные, нормы. С помощью этих норм люди выражали свое представление о добре и зле, долге, справедливости. Это нормы морали. С появлением государства моральные нормы уже не могли регулировать усложнившиеся отношения между человеком, обществом и государством. Поэтому появился новый вид норм – правовые нормы.



*Приведите примеры правовых и моральных норм. Чем отличаются между собой правовые и моральные нормы?* Мораль – это неписанные правила, которые обычно сформулированы в абстрактной форме. Например, библейский принцип «не убий» учит нас признавать ценность жизни каждого человека, призывает к гуманному отношению к людям. Это общий принцип, характерный для всего человечества. Нормы права, в отличие от норм морали, всегда записываются, закрепляются и существуют только в письменной форме.

**Упражнение «Мораль и право».** Настоящий гражданин своей страны должен соблюдать нормы права и морали. Сейчас проверим, как хорошо вы их знаете. Ваша задача – дать оценку ситуации с точки зрения правовой и моральной нормы. Ситуации для анализа и обсуждения:

Олег обманул одноклассника.

Игорь ударил прохожего.

Врач не оказал помощь пострадавшему в аварии.

Мужчина оскорбил женщину.

Витя украл у одноклассника деньги.

**Игра «Дерево прав и обязанностей».** Игра проходит в два этапа.

Первый этап. Каждый участник получает по два листочка бумаги. На одном написано слово «Право», на другом – «Обязанность». Нужно написать минимум по три позиции на каждый лист: права, которые, по их мнению, имеют все люди, и обязанности, которые они имеют перед собой, близкими, страной в целом. Листочки бумаги прикрепляются к нарисованному на доске дереву. Затем проводится совместное обсуждение.

Второй этап. После обсуждения участники делятся на две группы, которые по очереди формулируют «свое» право. Ведущий фиксирует на доске. Вырабатывается общий список, состоящий из 10 основных прав. Аналогично проводится работа с обязанностями. Основные положения фиксируются в дневнике саморазвития.

**Упражнение «Правовой вернисаж».** Участники вырезают из журналов и газет рисунки, фотографии, которые, по их мнению, соответствуют теме занятия, наклеивают их на альбомные листы, придумывают названия и подписывают их внизу. Когда задание выполнено, «картины» представляются на «правовом вернисаже», а участники выступают в роли экскурсоводов, рассказывая каждый о своей «картине» и объясняя ее смысл.

### **Подведение итогов. Рефлексия**

– Что нового вы узнали на занятии и чему научились? В чем проявляется гражданственность человека? Что значит быть гражданином? Как полученные знания вы будете использовать в жизни?

**Игра «Желательно. Обязательно. Нельзя».** Учащимся предлагается продолжить фразу «В нашей школе желательно:...», «В нашей школе обязательно:...», «В нашей школе нельзя:...». Можно также использовать слова «страна», «государство», «регион», «улица», «квартира»).

## 5. ДОСТОИНСТВО

### Ход занятия

#### Приветствие

– Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство и больше узнать друг о друге. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает какими-то качествами и умениями. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто считает себя творческим человеком». Все те, кто согласен, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен также занять одно из освободившихся мест, уступая место следующему участнику. Надо быть очень внимательным и постараться запомнить тех, кто пересаживался. (Ведущий должен подвести ситуацию к обсуждению темы занятия. Например, «Поменяйтесь местами те, кто обладает достоинством».)

#### Нравственная проблема

– Ребята, сегодня мы рассмотрим очень важное нравственное качество – достоинство человека. Давайте прослушаем притчу «Как найти самого достойного» и ответим на вопросы.

«Король объявил, что мужем принцессы станет самый достойный человек. В назначенный день принцы и юноши из знатных семей собрались во дворце. Каждый хотел доказать, что он достоин принцессы. Но никаких испытаний не было назначено. Для женихов устроили пир, а потом принцесса сказала, что нанесет ответный визит каждому из женихов.

– Дочь, надеюсь, ты выберешь принца-воина. Он мужественный полководец и уже выиграл много сражений, – сказал отец.

– Ученый принц – тоже достойный юноша. Он так умен! – воскликнула королева.

– Не волнуйтесь, я выберу самого достойного, – пообещала принцесса, и в сопровождении свиты и двух любимых братьев принцев отправилась в путь.

Через год принцесса вернулась и объявила свой выбор родителям.

– Дочка, чем привлек тебя этот принц из самой маленькой страны? – спросила королева.

– Я не заметил у этого скромного принца особых достоинств! – добавил король.

– Я попросила моих братьев познакомиться со всеми друзьями моих женихов. У моего избранника самые лучшие друзья. Среди них есть мудрецы и ученые, архитекторы и художники. Все они честные, трудолюбивые и достойные люди, – объяснила принцесса.

– Доченька, зачем тебе друзья принца? – спросила королева.

– Достойного человека окружают достойные люди, – объяснила принцесса».

*Вопросы для обсуждения.* Сформулируйте мораль притчи. Всегда ли о человеке можно судить по его друзьям? Мудро ли поступила принцесса? Что значит «обладать достоинством»? В каких поступках раскрывается достоинство человека? Ответ обоснуйте. Что служит мерилom достойного поведения человека? Приведите примеры недостойных поступков.

### **Нравственный диалог**

Достоинство – это уважение и самоуважение человеческой личности, осознание своих прав, своей значимости, независимость взглядов и суждений. Нередки случаи, когда о человеке говорят: «Он держался достойно», «Он воспринял эту информацию с достоинством». О чем идет речь? (В любой неприятной ситуации – при увольнении, конфликте, ссоре, – сильная личность не забывает об уважении к себе, а значит – не унижается, не опускается до взаимных оскорблений, не «истерит» в ответ на любую критику.)

*Что такое личное достоинство?* (Абсолютная ценность внешнего и внутреннего в человеке, требующие свободы от любого рода насилия) *В чем состоит чувство собственного достоинства?*

*Обсуждение пословиц и высказываний о достоинстве личности.* Если человек не уважает себя, то и другие его уважать не будут. Чванство не ум, а недоумие. Тщеславные люди глухи ко всему, кроме похвал. Как поплыл, так и прослыл. Угля сажей не замажешь. О достоинствах человека надо судить не по его хорошим качествам, а по тому, как он ими пользуется (Ф. Ларошфуко). Ни один человек не имеет права уважать себя, если он не полезен обществу (Гольбах). Честь – это достоинство нравственно живущего человека (Д. С. Лихачев).

*Формулирование и обсуждение качеств человека, обладающего достоинством.* Запись в дневник.

1) Достойный индивид остается «на высоте», действует согласно своим принципам и не идет наперекор совести.

- 2) Уважает других и требует взаимного уважения к себе.
- 3) Ощущает собственную ценность, защищает свои интересы, но вместе с тем трепетно относится к правам и свободам окружающих.
- 4) Несет ответственность за свое поведение и поступки.
- 5) Обладает внутренней свободой и обостренным чувством долга.
- 6) Нацелен на добрые, справедливые дела.

### **Практическая работа. Нравственный театр**

**Игра «Разброс мнений».** Участники групповой деятельности поочередно высказывают суждения по заданной теме. Педагог заранее должен подготовить набор карточек с недописанными фразами. Число карточек непременно равняется числу участников. На карточке – первые слова, которые служат началом высказывания. Важно помнить, что принимается мнение каждого как некоторая ценность, не подлежащая оценке «правильно – неправильно». Условия игры следует соблюдать, и, если доставшаяся фраза не нравится участнику, он может ее поменять, не нарушая условий. Примеры вероятностных форм недописанных фраз, инициирующих мыслительную активность детей: «О достоинстве могу сказать, что...», «Для меня человек, недостойный – это...», «Для меня вопрос о достоинстве и достойном поведении встает тогда, когда...», «Я не задумывался над вопросом ранее, но могу сказать, что...», «Для меня вопрос не представляется трудным, потому что...».

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».** Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?».

Участники выполняют задание, после чего делятся на команды по 3–4 человека.

– Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Внутри каждой команды все участники расскажут о своих достоинствах, которые вы отразили на лучиках. И не просто расскажете о достоинствах, но и подтвердите фактами.

Обсуждение и подведение итогов упражнения.

**Упражнение «Никто не знает».** Дети сидят в кругу. У ведущего в руках мяч. Ведущий по очереди бросает мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...».

**Упражнение «Скульптура».** Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура

«лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

### **Подведение итогов. Рефлексия**

– Что нового вы узнали о достоинстве? Какими качествами обладает достойный человек? Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние? Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели занятия? Кто, на ваш взгляд, больше всех старался и был самым активным на занятии?

## **6. КРЕАТИВНОСТЬ**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

Участники стоят в кругу. По команде ведущего они начинают хаотично двигаться, затем по хлопку в ладоши останавливаются и здороваются друг с другом как люди, которые: а) давно не виделись; б) куда-то очень спешат; в) обознались; г) очень застенчивы; д) задумчивы.

#### **Нравственная проблема**

– Давайте прослушаем притчу и подумаем над ее содержанием.

«Однажды один человек проходил мимо слепого. У ног слепого лежала табличка, на которой было написано: «Я слепой. Помогите мне, пожалуйста». По-видимому, дела слепого шли не очень хорошо – в его шляпе была всего одна монета.

Человек взял табличку, что-то на ней написал, поставил табличку на место и пошел своим путем. Через несколько часов он возвращался обратно и, проходя мимо слепого, увидел, что его шляпа полна монет. Табличка с новой надписью стояла на том же месте. На ней было написано: «Сейчас весна, но я не могу ее увидеть».

*Вопросы для обсуждения.* Чему учит эта притча? Как креативность помогла в жизни человеку? По вашему мнению, креативность – дар, данный от природы, или способность, которую можно развивать? Приведите примеры, когда творческий подход к делу помогал вам лучше справиться с поставленной задачей.

## Нравственный диалог

– Креативность – это одно из самых востребованных качеств личности в современном мире. Наличие этого качества приветствуется у молодых специалистов, с ним связывают надежды на успех и карьеру. Креативность требуется и в бизнесе, и в учебе, и в любой сфере профессиональной деятельности. Что вы знаете о креативности?

Креативность – это способность человека к нестандартному, необычному, остроумному, смелому решению проблем, созданию чего-то нового при помощи имеющихся ресурсов или инструментов. Доказано, что творческое начало есть в каждом человеке. Оно помогает находить интересные нетривиальные решения, создавать новое, выявлять несоответствия, реализовываться.

Прослушайте реальный факт из жизни. Исполнительный директор одного крупного издательства выразил озабоченность отсутствием творческого подхода у своих сотрудников. Он нанял группу психологов, чтобы они узнали, чем отличаются люди творческие от нетворческих. В результате они выяснили одно очень важное различие: творческий человек уверен в том, что он – личность творческая, а нетворческий человек убежден, что творчество – это не для него.

*Что отличает креативного человека от некреативного?* Креативные люди: отличаются широтой взгляда; умеют видеть то, чего другие не видят; всегда полны идей и предложений; нестандартно мыслят; веселы и остроумны; свободны и раскованы; часто используют метафоры и ассоциации; легко придают абстрактным образам реальные формы; нестандартно мыслят, умеют видеть проблему под разными углами. Некреативные люди смотрят на вещи ограниченно, мыслят стереотипно, не имеют фантазии, ничего не могут придумать, не занимаются творческой деятельностью, скучные и унылые, посредственные.

*Есть ли разница между креативностью и творчеством?* Понятие «креативность» в переводе с латинского creative – «творческий», creatio – «создание». Оно является копией английского «creative» (творчество), если переводить дословно, то получится слово «творческость» или «созидательность». Эта игра слов неспроста: понятия «креативность» и «творчество» – как две сестры-близняшки, которые во многом похожи, но отличаются характерами. У первой «сестрички» он в значительной степени прикладной, связан с целенаправленной деятельностью и волевыми усилиями. Творчество же ассоциируется со свободой и отсутствием жестких рамок. Креативность и творчество – не одно и то же. Творчество – это деятельность по созданию чего-то нового. Например, рисование картины. Креативность – это способность к генерированию принципиально новых, неведомых ранее идей. Креативность и творчество могут как дополнять друг друга, так и существовать независимо.

*Почему мы говорим, что креативность – это нравственное качество? Проявлять креативность, создавать что-то новое можно как на благо общества, так и во вред его.*

*Как вы понимаете высказывание: «Вы не можете израсходовать креативность. Чем больше вы ее используете, тем больше у вас ее становится»? Для чего человеку нужно и важно развивать креативность? Обсуждение и формулировка «15 причин для развития креативности».*

## **Практическая работа. Нравственный театр**

**Упражнение «Я сочиняю сказку».** Ведущий предлагает начало сказки или истории. Участники по очереди добавляют по одному предложению, сочиняя свой сюжет. Можно использовать начало как всем известных русских сказок, так и что-то новое. Варианты для начала истории:

«В некотором городе, в некоторой стране жили-были президент и первая леди...»

«Жил был художник. И придумал он как-то раз нарисовать сказочную картину о жизни насекомых...»

«Жили-были три брата. Двое сильных и один слабый...»

*Вопросы для обсуждения.* Что для вас было сложным в этом задании? Что помогло вам успешно с ним справиться?

**Задание «Найди взаимосвязь».** Один известный человек сказал, что креативность – это значит взять уже известные элементы и соединить их уникальным образом. С помощью этого упражнения мы увидим, насколько хорошо вам это удастся. Сейчас вы разделитесь на 3 равные группы. Каждый участник случайным образом выбирает и называет два слова. Все слова вписываются в один лист. Задача группы – установить взаимосвязь между словами, сочинив небольшой рассказ.

**Упражнение «Суперскрепка».** Группа делится на 3 равные части, каждой группе дается лист формата А4. Задача – записать на листе бумаги как можно больше необычных и реальных способов использования канцелярской скрепки. Необходимо ограничить упражнение во времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки.

*Вопросы для обсуждения.* Легко ли было справиться с этим заданием? Какие были трудности? Какие способы использования показались вам наиболее необычными и интересными? Какие способы из названных будете использовать?

**Упражнение «Недописанное четверостишие».** Один начинающий поэт как-то решил сочинить короткие стихотворения про героев мульт-

фильмов. Но, видимо, в этот день у поэта не было вдохновения и он не смог закончить ни одного. Он смог сочинить лишь первые две строчки. Завершите работу, с которой не справился начинающий поэт, и придумайте последние две строчки, но можно и больше.

- Винни Пух сказал однажды: «Больше мед не буду есть...»
- Леопольд глядел в окошко и мечтал иметь друзей...
- Как-то Гена с Чебурашкой отдыхать на речку шли...
- Волк на Зайца очень злится; говорит: «Ну, погоди!»...
- Карлсон в гости к Малышу прилетел под вечер...

**Упражнение «Рассказ по первой и последней строчке.** Раньше писатели сочиняли свои рассказы и романы, пользуясь гусиным пером. Потом на смену перу пришли авторучка и печатная машинка. Сегодня главным орудием труда литератора стал компьютер. Но у компьютера есть один существенный недостаток: если с ним неграмотно обращаться, он может стереть из памяти весь текст. Так и случилось с одним начинающим писателем. Он набрал на дискету свои рассказы, а потом выяснилось, что от каждого рассказа осталась лишь первая и последняя строчка. Помогите писателю восстановить текст, придумайте то, что было между первой и последней строчкой. А выглядят эти строчки так:

- снег скрипел под ногами... Масло шипело на сковородке;
- дождь смыл все следы... На кровати лежал отбойный молоток;
- костер давно потух... Балкон выкрасили в зеленый цвет.

*Составление памятки «Как развивать креативность?»*

Есть специальные упражнения на развитие способности мыслить креативно. Их реально «вписать» в ежедневный распорядок дня.

1) Открыв холодильник, оцените содержимое и придумайте новое блюдо из имеющихся продуктов.

2) Зафиксировав в воображении белый лист, попробуйте мысленно написать при помощи цветных красок свое имя, «потрогать» надпись, почувствовать текстуру, запах. В завершение – стереть.

3) Поразмышляйте о проблеме, которую предстоит решить, в ритме танца – в спонтанном движении, стараясь перевести мысли в голове на язык тела. Это называется «станцевать проблему».

4) Взяв книгу или словарь, наугад выберите 2 слова, а затем найдите (или придумайте) нечто общее между ними.

## **Подведение итогов. Рефлексия**

**Упражнение «Три лица».** Что нового узнали на занятии? Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние? Чему научились? Как вам это пригодится в будущем? Что вы сейчас чувствуете?



Учащимся демонстрируются карточки с изображением трех лиц: веселого, нейтрального и грустного. Предлагается выбрать рисунок, который соответствует настроению учащихся.

## 7. МИЛОСЕРДНОСТЬ

### Ход занятия

#### Приветствие

«Приветствие без слов». Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-нибудь невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных групп: пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались. Движения не должны повторяться. Приветствие продолжается до тех пор, пока все друг с другом не поздороваются.

#### Нравственная проблема

Слово это серьезное, главное, важное,

То, что значит оно, очень нужно для каждого.

В нем забота и ласка, тепло и любовь.

В нем стремление на помощь прийти вновь и вновь.

Это качество в сердце у многих живет.

И о боли других позабыть не дает.

*О каком качестве личности идет речь? Догадались, что это? (Милосердность, доброта, щедрость)*

**Притча «Морская звезда».** «Однажды старец гулял по морскому берегу и вдруг заметил мальчика, поднимавшего что-то с песка и бросавшего в море. Когда он подошел поближе, то увидел, что тот берет с песка морские звезды, выкинутые на берег недавним штормом, и бросает их обратно. Весь берег был буквально усеян морскими звездами.

– Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил он мальчика, подходя ближе.

– Прилив начнется только завтра утром, и если они останутся на берегу до завтрашнего утра, то, скорее всего, погибнут, – ответил малыш, не прерывая своего занятия.

– Но оглянись и посмотри вокруг, на берег выкинуты тысячи морских звезд, неужели ты полагаешь, что можешь что-то изменить?

Мальчик поднял следующую морскую звезду и, бросив ее в море, произнес: «Да, я смогу изменить очень многое для этой звезды!»

*Вопросы для обсуждения.* Как вы думаете, в чем проявляется милосердие мальчика? Какой урок вынес старец из поступка мальчика? Как вы понимаете фразу «Лучше маленькая помощь, чем большое сочувствие»? Наша жизнь состоит из мелочей. Очень редко появляется возможность сделать сразу много хорошего. Тот, кто ждет возможности совершить сразу многое, никогда ничего не сделает. А надо не ждать, а учиться проявлять милосердие в мелочах.

### **Нравственный диалог**

– Давайте произнесем слово «Милосердие» и разберем его по составу. Мы обнаружили два корня «мил» и «серд». Что это может означать? (Милое сердце). Что означает «милое сердце»? (Доброе, ласковое, нежное, любящее, заботливое).

– Вспомним фразу китайского мудреца Лао Цзы о милосердии: «Кто берет – наполняет ладони, кто дарит – наполняет сердце». Быть милосердным – значит принимать активное участие в решении чужих проблем, умножать доброту, дарить любовь, изменять мир в лучшую сторону. В толковом словаре В. И. Даля дано такое толкование: «Милосердие – сродоболие, сочувствие, любовь на деле, готовность делать добро всякому, милостливость, мягкосердечность». В словаре С. И. Ожегова милосердие – это готовность помочь кому-нибудь или простить кого-нибудь из сострадания, человеколюбия.

*Обсуждение притчи.* «Забралось воровство в дом бедняка и украло то, что он своим трудом за всю жизнь заработал. И так там почти ничего не было, так выгребло и последнее. Забросило воровство мешок на плечо и бежать. Но когда через забор перелезало, за гвоздь зацепилось. Ни туда – ни сюда. А по двору уже бедняк с дубиной бежит. Жалко с добром расставаться. Да и вора проучить не мешает! И тут, на счастье, видит воровство: идет по дороге милосердие.

– Эй, помоги! – принялось кричать воровство.

А милосердие мимо идет, словно его и не замечает.

– Освободи меня! – еще громче стало взывать к нему воровство. – А не то мне сейчас достанется! А потом еще и в тюрьму посадят!

– Нет, – говорит милосердие. – Не стану я помогать тебе!

– Как?! – возмутилось воровство. – Ты же ведь – милосердие!

– Да, – милосердие. Но я тоже могу послужить злу, если буду действовать неразумно. И поэтому помогу не тебе, а тому бедному человеку, которого ты обокрал и обрек на голодную смерть.

– Но ведь он же прибьет меня!

– Не прибьет, – улыбнулось милосердие. – Я попрошу его быть милостивым даже к тебе!

И попросило замахнувшегося дубиной бедняка не бить воровство. Что тот и сделал, потому что многим был обязан милосердию.

*Вопросы для обсуждения.* Правильно ли поступило милосердие, по отношению к воровству? Почему бедняк послушал милосердие? Как вы думаете, воровство вынесло урок из того, что с ним произошло? Вспомните случаи из жизни, когда вы совершали добрые дела и протягивали руку ближнему? Как часто вы нуждались в помощи?

*Для чего человеку милосердность?* Милосердие погашает гнев, подавляет эгоизм, учит принимать и любить окружающих. Это возможность накопить духовные богатства: мудрость, радость, простоту в общении, искренность, человеколюбие. Отрывать от сердца частичку доброты и заботы всегда приятно. Милосердие, сделанное анонимно, считается высшей степенью добродетели. Отнять собственные средства и силы для помощи чужому человеку – великодушный поступок, достойный уважения.

### **Практическая работа. Нравственный театр**

*Упражнение «Представь себе».* Представьте себе, что у вас нет правой руки. Для этого правую руку уберите за спину.левой рукой откройте рюкзак, достаньте линейку. Встаньте. Попробуйте присесть на одной ноге. Легко выполнить эти упражнения? Попросите товарища помочь.

Беседа о людях с ограниченными возможностями. Вывод: людям с ограниченными возможностями необходимо помогать. Кому еще необходимо помогать?

*Упражнение «Дополни высказывание».*

Если ближний замерз – согрей.

Если он не одет – одень.

Если голоден – накорми.

Если он скорбит – утешай.

Заболел он – навещай.

*Упражнение «Красивое тело и душа».* Одна команда записывает характеристики красивого тела, другая – души. Коллективное обсуждение выполненной работы.

*Упражнение «Дом, где живет милосердие».* Начертить кирпичики. Участники вписывают в них качества, необходимые для строительства

дома, где живет милосердие. (Сострадание, сочувствие, доброжелательность, забота, бескорыстность, понимание, снисхождение, гуманность).

**Упражнение «Доброе тело».** Участники получают карточки с названиями частей тела. Нужно перечислить такие качества частей тела, обладая которыми человек будет чувствовать себя счастливым и радостным (руки – трудолюбивые, нежные, чуткие; сердце – доброе, преданное).

**Упражнение «Антонимы».** Участники подбирают антонимы к словам: лениться и бездельничать (трудиться); быть жадным (быть щедрым); лицемерить и врать (быть правдивым); давать пустые обещания (быть честным); враждовать (дружить); быть равнодушным к чужой беде (сопереживать, сострадать); не считаться с мнением родителей или не заботиться о них (уважать и заботиться о близких).

**Упражнение «Собери пословицу».** Пословицы разрезаны на две части, необходимо их собрать, прочитать и объяснить смысл. Примеры пословиц: «Жизнь дана на добрые дела», «За добро плати добром», «Добра желаешь, добро и делай», «Добро помни, а зло забывай», «Доброе слово лечит, а злое – калечит», «Не одежда красит человека, а добрые дела».

**Упражнение «Давайте обсудим».** Далее мы с вами поговорим о пословицах и объясним их. Все любят добро, но не всех любит оно. (Чтобы получать от других добро, его следует регулярно отдавать). Ворованным добром не разбогатеешь. (Только то, что ты сделал своими руками, принесет тебе пользу). Доброму везде добро. (Хорошему человеку везде и всегда рады, а плохого человека недолюбливают). Доброго человека в красный угол сажают. (Хорошему человеку всегда помогут и всегда отзовутся о нем добрым словом). Добрые слова лучше мягкого пирога. (От приятных слов на душе хорошо).

**Упражнение «Выбери подходящее».** Из перечня качеств человека участники выбирают только те, которые связаны с милосердием и обосновывают, что все эти слова характеризуют милосердного человека. Аккуратный, доброжелательный, грубый, неучтивый, умеет прощать обиды, чуткий, отзывчивый, помогает в беде, часто ссорится, вспыльчивый, скромный, общительный, ласковый, веселый, наглый, внимательный, жадный, крикливый, заботливый, щедрый, добрый, скрытый, сострадающий, дружелюбный, вежливый.

**Упражнение «Вспомни случаи».** Вспомните случаи из жизни, когда вы ощущали, что к вам относились по-доброму, с заботой. Составьте список таких моментов. Поделитесь самыми яркими из них.

**Упражнение «Пантомима».** В командной работе участники тренинга продумывают и изображают милосердие в виде человека. Далее осуществляется анализ и обсуждение собирательного образа, наиболее важные моменты фиксируются в дневнике.

**Упражнение «Цветок Милосердия».** Распределить лепестки по порядку: 1) увидеть человека, которому нужна помощь; 2) установить контакт; 3) понять проблему человека; 4) принять человека таким, какой он есть; 5) заинтересоваться успехами человека; 6) помочь решить проблему человека; 7) помочь человеку реализовать себя.

### **Подведение итогов. Рефлексия**

Как стать добрее. 10 действенных советов.

1) Развивайте в себе навыки сопереживания. Учитесь считывать чужие эмоции и выражать свое сочувствие простыми словами: «я понимаю тебя», «я понимаю твои чувства».

2) Когда хочется сказать что-то неприятное в ответ на резкое высказывание другого человека, на секундочку встаньте на его место. Попробуйте понять его состояние.

3) Каждый день проявляйте заботу и внимание. Иногда это может выражаться в том, чтобы что-то не заметить, где-то промолчать. Не доказывайте свою правоту на каждом шагу!

4) Каждый день вечером пишите 3 благодарности тем людям, которые вам сегодня хоть чем-то помогли: улыбкой, словом поддержки или просто конфетой.

5) Говорите комплименты, и вы увидите всю палитру человеческих переживаний: от горделивого принятия до застенчивого оправдания и даже отказа принимать ваши добрые слова.

6) Будьте добры с близкими. Соблазн быть добрым в глазах окружающих очень велик, поскольку в этом случае благодарность больше. Проявлять аналогичные чувства сложнее по отношению к тем, с кем встречаешься каждый день. И все же постарайтесь: окажите поддержку, если это необходимо; промолчите, вместо того чтобы давать совет; закройте глаза на недостатки близких; не раздражайтесь.

7) От негатива к позитиву. Негативные убеждения и установки отнимают у нас ощущение силы и возможностей, а ведь только сильный человек может проявлять доброту.

8) Каждый день совершайте добрые поступки по отношению к себе. Не позволяйте даже в мыслях относиться к себе жестоко.

9) Окружайте себя доброжелательными людьми. Если вокруг будут те, кто обвиняет, проявляет агрессию, унижает и обесценивает вас, ресурса на то, чтобы быть добрым, просто не останется. Когда человек постоянно находится в состоянии эмоционального прессинга, все силы будут уходить на преодоление, а привычными чувствами станут гнев и обида.

## 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

### Ход занятия

#### Приветствие

**Упражнение «Я сегодня вот такой».** Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние, настроение или просто жест. Остальные учащиеся все вместе говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. Приветствие продолжается до тех пор, пока в игре не примет участие каждый ребенок. В заключение все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!».

#### Нравственная проблема

– Ребята, послушайте притчу и определите, о каком нравственном качестве человека идет речь в этой притче.

«Жил на свете богатый скотовод. Перед смертью он завещал все свои стада тому, кто согласится отсидеть в его могиле целый день.

Умер богач, но никто не захотел сопровождать его в могилу. Наконец, один бедняк, все достояние которого составлял старый бесхвостый осел, согласился. Посадили беднягу в склеп рядом с трупом богача, обложили большими каменными плитами, засыпали землей, только для воздуха оставили небольшое отверстие. Страшно стало бедняку в могиле, но ничего не поделаешь – терпи.

В полночь могила осветилась и два ангела, вошли в склеп, отодвинув одну из плит.

– Кого будем судить сначала? – спросил один ангел.

– Живого, – ответил другой. – Мертвый от нас никуда не уйдет!

И стали они строго расспрашивать бедняка о его жизни и делах. Особенно досталось ему за то, что плохо он относился к своему ослу, не вовремя кормил его и поил. Напомнили даже о колючках, которые бедняк совал в осла, когда тот особенно упрявился.

Наконец прошли сутки, жители аула разрыли могилу и вытащили полумертвого бедняка. Когда он очнулся, все начали его поздравлять с легко приобретенным наследством.

– Не надо мне никакого наследства! – воскликнул бедняк. – Если меня так долго мучили за одного паршивого осла, как я буду отвечать за целые стада и табуны?»

*Вопросы для обсуждения.* О чем шла речь в этой притче? Почему бедняк захотел отказаться от наследства? О каком нравственном качестве пойдет речь? Как вы думаете, каким образом ответственность помогла бы бедняку избежать наказания? Считаете ли вы себя ответственными? Приведите примеры.

### **Нравственный диалог**

Высказывание русского писателя Ф. М. Достоевского: «Каждый человек несет ответственность перед всеми людьми за всех людей и за все». *Что такое ответственность? Как вы понимаете это слово?* (Ответственность – это обязанность человека отвечать за свои действия, это надежность и честность по отношению к себе и другим)

*Каждый человек в своей жизни сталкивается с ответственностью?* Ответственность бывает разная. Она может быть закреплена законодательством: административная или уголовная ответственность. Гражданин почти любой страны имеет права и обязанности, гарантированные конституцией и другими правовыми документами. При нарушении обязанностей и правил гражданин несет ответственность. Однако существует и другая ответственность, она стоит выше законов. Это этическая ответственность, возможность человека действовать и отвечать за свои действия.

*Кого называют ответственным?* (Совместный анализ схемы)

Ответственный за мероприятие: человек отвечает за событие, он будет виноват, если произойдет что-либо непредвиденное.

Ответственный секретарь: человек выполняет важные обязанности в какой-либо области деятельности.

Ответственный сотрудник: человек очень серьезно относится к своим обязанностям, на него можно положиться в трудной ситуации.

Ответственный подход к делу: человек понимает, что он имеет дело с чем-то важным, тщательно взвешивает каждый шаг.

Ответственное поручение: оно очень важно.

Мы с вами узнали, что такое ответственность.

*Как вы считаете, человеку ответственность нужна?* Многим людям груз ответственности кажется слишком тяжелым. Они любыми способами стараются ее избежать или переложить на кого-то другого.

*Для чего нужна человеку ответственность? Продолжите фразу: «Ответственность нужна для того, чтобы....».*

Итак, мы пришли к выводу, что ответственность очень важное нравственное качество и она нужна человеку. *В чем заключается нравственный аспект ответственности? Приведите примеры. Кто из вас может сказать о себе, что он ответственный человек?*

*Это качество дано человеку с рождения или приобретается в процессе жизни?* Маленький ребенок почти безответственный. За него несут ответственность родители. Они отвечают за его жизнь и здоровье, безопасность, обучение, поступки. Однако со временем все дети взрослеют. У них появляются собственные обязанности, они начинают принимать решения. К ним приходит понимание того, какие поступки хорошие, а какие плохие. Таким образом, они сталкиваются с ответственностью.

*Как вы понимаете утверждение, что ответственность дает не только обязанности, она дает и свободу.* Свободу принимать собственные решения, возможность самому выбирать свой путь.

*Какие еще преимущества дает ответственность?* Преимущества заключаются: в уверенности в своих силах и в себе; в формировании самоуважения и уважения окружающих людей; в осуществлении контроля над ситуацией, а также самоконтроля; в рациональной оценке поведения окружающих людей, когда вместо осуждения происходит осознание о невозможности полагаться на кого-либо в данной конкретной ситуации.

*Можно ли развивать свою ответственность? Как?* С каждым днем ребенок взрослеет и начинает брать на себя все больше и больше ответственности. Ответственность начинается с простых и, казалось бы, неважных решений. Всегда обращайте внимание на мелочи, за которые может зацепиться ваше сознание. Сначала это будет трудно, но потом вы с легкостью сможете вспомнить, что ели в прошлый понедельник и действительно ли выключили утюг. Умение запоминать большое количество информации – очень полезный в жизни навык. Ведь хорошая память помогает отследить свои ошибки, чтобы принять их во внимание в последующем. Не бросайте свои слова на ветер. Ответственный человек сначала думает, может ли он выполнить задание или соблюсти необходимые условия, и только потом что-то обещает. Если вы не уверены в своих силах, то можно сказать что, просто постараетесь или не сможете гарантировать 100 % соблюдения условий. Учитесь планировать любое действие. Записывайте свои планы и задачи.

### **Практическая работа. Нравственный театр**

*Упражнение «Пантомима».* Покажите пантомимой, что вы несете тяжелый груз. Как вы думаете, можно ли сравнить ответственность с тяжелым грузом? Большинство людей склонны избегать ответственности. Почему? Чем более человек силен и развит, тем за большее он может, готов и хочет отвечать. Ответственность – это нагрузка, и чтобы эту нагрузку нести, нужны сила, готовность и умение.

*Упражнение «Найди пару».* Определите отношения ответственности: кто за кого отвечает (родитель – ребенок, учитель – ученик, началь-



ник – подчиненный, гражданин – государственный служащий, продавец – покупатель, муж – жена, мать – плод, сосед – жилец, друг – подруга). Участники выбирают карточки с ролями, распределяются по парам, объясняют свои отношения ответственности.

**Упражнение «Обсуди в группе».** Просмотр отрывка из мультфильма «Маленький принц и Лис» и обсуждение в группах отношений ответственности.

**Упражнение «Инсценировка».** Приходилось ли вам в жизни оказываться в такой ситуации, когда вам было необходимо проявить ответственность? Продемонстрируйте ситуацию ответственности. Варианты: ответственность за здоровье и жизнь; ответственность за действия, связанные с благополучием близких; ответственность за домашних любимцев; ответственность за собственные вещи; ответственность за данное слово и принятое решение; экологическая ответственность.

**Упражнение «Составь памятку».** Совместная коллективная работа по составлению памятки «Как развивать ответственность». (Не забывать данных собой обещаний. Выполнять порученные дела в срок. Стараться выполнять на «совесть». Проявлять инициативу и активность. Стремиться к самостоятельному принятию решений. Быть осмотрительным. Быть критичным к себе и воспринимать критику других. Анализировать свое поведение с точки зрения социальной правильности. Контролировать свои чувства и поведение.)

### **Подведение итогов. Рефлексия**

**Упражнение на обобщение.** В Священном Писании сказано: «что посеет человек, то и пожнет». Как вы объясните это выражение?

**Упражнение «Ладонка».** Что нового вы узнали об ответственности? Какую роль имеет ответственность в саморазвитии человека? Как вы можете развивать в себе это качество? Запишите на одной стороне ладонки из бумаги новую полезную информацию, а на другой стороне – информацию, которую вы хотели бы уточнить.

## **9. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

**Упражнение «Аллитерация имени».** Для того чтобы поприветствовать друг друга, мы сегодня используем очень интересный метод – метод аллите-

рации имени. Аллитерация переводится с греческого как дополнительная характеристика чего-либо на ту же букву. Это значит, что мы будем подбирать к своему имени дополнительную характеристику, которая раскрывает вашу уникальность, индивидуальность, особенности личности. Очень важно, чтобы ваша характеристика начиналась с той же буквы, что и имя. Например, Катя креативная, Света сострадательная, Никита настойчивый.

*Обсуждение.* Какие трудности возникали при выполнении задания? Все ли выбранные участниками характеристики, на ваш взгляд, отражают их индивидуальность?

### **Нравственная проблема**

– Сегодня мы поговорим о таком важном социально-нравственном качестве, как самостоятельность. Давайте прослушаем притчу «Два светильника» и ответим на вопросы.

«– Ты такой светлый, с тобой так хорошо рядом, светло и не страшно. Позволь мне побыть с тобой рядышком? – сказал незажженный светильник горящему.

– Оставайся, но помни: я долго здесь не задержусь.

Пока они были вместе, горящий светильник говорил своему другу, что и тот может быть таким же светящимся, что светом он с ним поделится, а вот очистить стекла и держать дверцы закрытыми будет его заботой. Второй светильник постоянно находил отговорки, что, мол, он не может светить, что стекла его не отмываются, что дверцы не закрываются, да и вообще светить – это удел избранных светильников, а не таких обыкновенных, как он.

– Поверь мне. Я ведь раньше был таким же, как и ты, и думал, что не способен светить. Но я поверил другому светильнику, принял в себя его искорку, очистил стекла, запер дверцы и теперь продолжаю его дело.

Пришло время им расставаться...

– Куда же ты? А как же я? Что со мной будет без твоего света? – запричитал недоверчивый светильник.

– Это уже от тебя зависит. Я поделился с тобой огнем, который был во мне, а примешь ли ты его, сэкономишь и отчистишь ли свои стекла – выбирать тебе».

*Вопросы для обсуждения.* Что символизируют собой светильники, свет, который они излучают? Как вы думаете, почему одному светильнику удалось сохранить в себе свет, а другому – нет? В чем проявил самостоятельность первый светильник?

**Нравственный диалог.** *Обсуждение цитат.* «Быть свободным – значит не предаваться безделью, а самостоятельно решать, что делать и чего не делать». «Исполнять приказы легче, чем действовать самостоя-

тельно». «Чем дольше мать лелеет и качает свое дитя на руках, тем позже оно начинает ходить».

*Что такое самостоятельность? В каких жизненных ситуациях проявляется самостоятельность?* Это независимость, стремление человека совершать действия или поступки без помощи других, способность обладать собственной инициативой, ставить себе цели и самому их достигать. В ходе коллективного обсуждения учащиеся делают пометки в дневнике. Самостоятельность: умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах; умение выполнять привычные дела без обращения за помощью к взрослому и контроля с его стороны; умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности; умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять планирование, получить результат); умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности; умение переносить известные способы действий в новые условия.

*Какие ассоциации у вас возникают с понятием «самостоятельность»?* (Независимость, автономия, самоуправление, индивидуальность, решительность, зрелость, ответственность)

*Какой, на ваш взгляд, самостоятельный человек? Когда человек становится самостоятельным?* Самостоятельность становится качеством личности, когда человек осознанно делает собственный выбор, начинает сам принимать решения, чувствует за них ответственность и имеет возможность оплачивать эти свои решения. Самостоятельный человек под руководством разума сам распоряжается своей жизнью, сам обеспечивает свое существование, владеет навыками самоконтроля, не является рабом чужих мнений и оценок. Самостоятельному человеку не придет в голову осуждать кого-то, что его не содержат и что ему не помогают. Он сам стоит на своих ногах, то есть добился финансовой независимости от других.

*Как вы понимаете фразу «разумная самостоятельность»?* Самостоятельность положительна, если через нее реализуется благоразумие и здравомыслие.

*Считаете ли вы себя самостоятельными?* Как вы думаете, считают ли педагоги вас самостоятельными, а родители? Поднимите руки, кого считают? Почему?

*Сформулируйте пять причин, почему вам иногда не удается проявлять самостоятельность.* Страх сделать ошибку и превратиться в насмешку в глазах друзей, родственников. Боязнь последствий. Страх неизведанного: неправильно принятое решение может круто изменить жизнь, уйдут друзья, поменяется привычный уклад. Нехватка опыта. Лень.

С какими уже рассмотренными нами ранее личностными качествами связана самостоятельность? В чем проявляется эта связь? Давайте выделим составляющие самостоятельности (взрослость, ответственность, выбор) и зафиксируем их в дневнике. Вывод: человек становится самостоятельным, когда начинает сам принимать решения и чувствовать за них ответственность. Самостоятельность – это основа взросления.

### **Практическая работа. Нравственный театр**

**Упражнение «Корзина самостоятельного человека».** В самом начале времен было дело, когда только-только были созданы все твари земные. Вышел перед ними ангел с корзиной, а в ней чего только нет, самые разные полезные качества, на любой вкус. Ну и стали все разбирать, кому что. Лиса взяла хитрость, мышь – запасливость, муравей – трудолюбие и т. д. И как обычно бывает в таких случаях, последнему ничего не досталось. А кто был последним? Правильно, человек. И ему, самому обделенному, ангел отдал пустую корзину. Другими словами, он оставил способность учиться и наполнять корзину по собственному разумению, самостоятельно. Давайте вместе попробуем заполнить корзину положительными качествами.

**Вопросы для обсуждения.** Какие качества из тех, что вы написали, могли бы вам помочь в будущей самостоятельной жизни? Какими умениями обладает по-настоящему самостоятельный человек?

**Упражнение «Распределитель времени».** Самостоятельный человек должен уметь верно распределять свое время. Участники распределяют сутки (24 часа), неделю (168 часов) на сферы: учеба; любовь и дружба; досуг; жизненно необходимые действия.

**Вопросы для обсуждения.** Доволен ли ты тем, как ты распределяешь собственное время? Для чего бы ты хотел иметь больше времени? На что ты хотел бы тратить меньше времени? Что ты можешь реально предпринять, чтобы достичь соответствующих перемен?

**Упражнение «Учимся планировать свой день».** Дети заполняют хронокарту на вчерашний день.

**Вопросы для обсуждения.** На что ушло больше всего времени? На что времени не хватило? Является ли это занятие (то, на которое ушло больше всего времени, и то, на которое времени не хватило) важным для вас? Считаете ли вы необходимым перераспределить время так, чтобы его было достаточно на выполнение важного дела? Как? После обсуждения учащиеся составляют хронокарту, которой они будут руководствоваться на следующий день.

**Упражнение «Фигурные построения».** Упражнение сплачивает группу, обучает самостоятельности и уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной инфор-

мации. Группа может быть разделена на две команды. Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

*Вопросы для обсуждения.* Насколько успешным вы считаете построение разных фигур? Что требуется для того, чтобы справиться с таким заданием? Что обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, особенно, если у участников закрыты глаза? Каким образом в данном упражнении вы смогли проявить самостоятельность?

*Коллаж «Что нужно для самостоятельности?».* Каких умений и качеств вам не хватает для успешной самостоятельной жизни?

*Домашнее задание.* Рисование «Я – самостоятельный человек».

На листах бумаги сделайте рисунок под названием «Я – самостоятельный человек». Под рисунком напишите, в каких жизненных ситуациях проявляется ваша самостоятельность.

### **Подведение итогов. Рефлексия**

– Посмотрите внимательно на утверждения на доске. Вам необходимо выбрать то, которое соответствует вашему внутреннему состоянию. Наклейте соответствующий цвет стикера на рефлексивный круг. Посмотрим, кто из вас готов проявлять самостоятельность.

*Утверждения:* «Я выбираю самостоятельность (розовый стикер)»; «Я предпочитаю оставаться в детстве (зеленый стикер)»; «Я не хочу принимать ответственность на себя (желтый стикер); «Я хочу, чтобы за меня решали другие (оранжевый стикер)».

## **10. ТОЛЕРАНТНОСТЬ**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

*Упражнение «Что нового?».* Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение трех минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через три минуты участники должны, кидая мяч кому-либо из участников, сказать, что ново-

го по сравнению со вчерашним днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

*Вопросы для обсуждения.* Насколько то, что вы услышали о себе, соответствовало вашим собственным ощущениям и переживаниям?

### **Нравственная проблема**

– Ребята, послушайте притчу и определите, с какими нравственными качествами человека связаны проблемы героини.

«В одном городе жила Женщина. Она прожила долгую жизнь, в которой было много людей и событий. Но, сейчас, в старости, никого рядом с ней не осталось. Все покинули ее. И вот села Женщина перед зеркалом и спросила: «Ты единственное осталось со мной, ты мой верный спутник уже долгие годы. Скажи, почему я осталась одна?»

Зеркало ответило: «Я с тобой было всегда, помню тебя совсем малышкой, юной девушкой и зрелой женщиной. Ты выросла, менялась твоя внешность. Но одно оставалось неизменным – ты никогда никого не любила. Ты помнишь, как кричала на свою маму, когда та просила слушаться ее? Помнишь, как грубила отцу?»

– Помню, – тихо сказала Женщина.

– Ты помнишь, как презирала мужа за его любовь к тебе? Помнишь, как унижала его и смеялась над ним? Как топтала его чувства?

– Помню, – заплакала Женщина.

– А помнишь ли ты, как выгнала из дома родного сына, только за то, что он хотел быть счастливым и женился на той, кого полюбил?

– Помню, – рыдала женщина.

– Теперь ты понимаешь, почему осталась одна, и только я, холодное, бездушное зеркало, осталось рядом?

– Понимаю, – последовал ответ.

Всегда храните и берегите то, что дает вам судьба. Понимайте и уважайте чувства других. Имейте мужество принять чужой выбор. Тогда вы никогда не останетесь одни».

*Вопросы для обсуждения.* О чем эта притча? Чему она учит? Какие чувства испытывала Женщина, когда осталась одна? Могла ли она избежать одиночества? Как? Приведите примеры из жизни.

### **Нравственный диалог**

*Упражнение «Орехи».* Материалы: пакет с грецкими орехами по числу участников. Ведущий просит каждого из них взять по ореху, а по-

том в течение 1–3 минут внимательно рассмотреть и запомнить свой орех. Затем орехи складываются обратно в пакет. Ведущий перемешивает их, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой.

*Вопросы для обсуждения.* По каким признакам вам удалось найти именно свой орех? Чем он отличается от других? Как судят о ценности ореха? Вывод: чтобы увидеть особенности, нужно приглядеться. На первый взгляд, все одинаковые, однако необходимо проявить терпение, внимание, заинтересованность к «иному», чтобы узнать его.

*Что же означает слово «толерантность» на разных языках мира?* Ответ на доске. От латинского *tolerare* – терпеть, переносить, выносить, привыкать; *tolerance* (французский) – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам; *tolerance* (английский) – готовность быть терпимым, снисходительным; терпимость (русский) – способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других. Быть толерантным – это испытывать нормальные человеческие чувства и положительно относиться ко всему, кроме нарушения моральных и общечеловеческих устоев.

На доске вывешивается плакат «Толерантность – это...» (равноправие граждан независимо от их пола, расы, национальности, религии; взаимоуважение и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам, малообеспеченным); равные возможности для участия в политической жизни всех граждан; возможность следовать своим традициям для всех культур общества; свобода вероисповедания без ущемления возможностей других членов общества).

*Какими чертами должен обладать толерантный человек?* Терпимость, сострадание, милосердность, всепрощение, эмпатия, уважение чужих прав и свобод, желание взаимодействовать, сотрудничество, поддержка партнерства и равенства отношений.

*Что значит быть нетерпимым? Как распознать интолерантность (нетерпимость)?* Основными понятиями, связанными с проявлением нетерпимости, являются: дискриминация, национализм, ксенофобия, нацизм, расизм, геноцид, фашизм.

*Задание:* обсудить и представить примеры проявления людьми нетерпимости (интолерантности), встречающиеся в жизни. Материалы: ватманы, маркеры. По истечении времени организуется презентация результатов работы групп.

На доске вывешивается плакат «Проявления нетерпимости»: оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения; игнорирование; негативные стереотипы, предубеждения; этноцентризм; преследования, запугивания, угрозы; дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других разли-

чий; расизм; ксенофобия (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»); национализм; фашизм; эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств); осквернение религиозных или культурных символов; изгнание; сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы); репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Организуется обсуждение каждого проявления интолерантности, приводятся примеры. Основные положения фиксируются в дневнике.

*Каковы основные принципы толерантности? Что мы должны сделать, чтобы считаться толерантными людьми?*

- отказ от насилия как средства приобщения человека к какой-либо идее, добровольность выбора, искренность убеждений;
- умение принудить себя, не принуждая других: страх и принуждение извне не способствуют формированию терпимости;
- законопослушание, подчинение законам, традициям и обычаям;
- принятие других людей, отличающихся по разным признакам, национальным, расовым, культурным, религиозным;
- формирование взаимоотношений согласно «золотому» правилу: «поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе».

### **Практическая работа. Нравственный театр**

**Упражнение «Волшебный микрофон».** Каждый, кто по кругу получает микрофон, отвечает на два вопроса: какое твое увлечение (чем ты любишь заниматься в свободное время?); о чем ты мечтаешь? После игры участники отвечают на вопросы: узнали ли вы о своих друзьях что-то новое; что нового вы узнали; что вас удивило, что понравилось?

**Упражнение «Комплименты».** Участникам предлагается придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

**Упражнение «Нарисуй себя».** Все участники получают шаблон человека. На основе этого шаблона они рисуют себя, добавляя свои индивидуальные особенности.



*Вопросы для обсуждения.* Что общего у всех человечков? (голова, руки, ноги...). Чем они отличаются? (одеждой, цветом волос, прической, цветом глаз). Да, все мы очень разные, у каждого есть внешние и внутренние особенности. Мы должны уважать индивидуальность каждого человека, потому что мы все люди, у нас есть различия, но каждый из нас неповторим и нужен всем остальным.

*Упражнение «Перейти реку».* Упражнение даст возможность участникам почувствовать себя «белой вороной», или же, наоборот, ощутить себя «в компании», таким образом, смягчить грань «мы – они».

– Давайте представим, что вы все стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами – вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я буду зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, переходит на другой «берег» реки, встает там лицом к группе и стоит до тех пор, пока я не скажу слово «следующее». Потом вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если вы не хотите афишировать свой ответ на какой-то вопрос, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не делайте то, что вам крайне неприятно.

*Список утверждений.* У кого плохое зрение и кто носит очки. У кого родственники из деревни. У кого карие глаза. У кого есть зубные протезы. Кто бывал на приеме у психиатра. Кто страдал от безответной любви. Кто из вас натуральная блондинка (блондин). Кто любит носить джинсы. Когда-либо взявший чужую вещь. Не славянской внешности. Кто любит одиночество. Не произносящие или плохо произносящие какие-либо звуки или буквы. Переболевшие инфекционным заболеванием. Те, кого хотя бы раз били. Получал двойки. Те, кто плакал на людях.

*Вопросы для обсуждения.* Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями. Была ли в упражнении хоть одна фраза, на которую вы могли выйти, но не захотели? Почему? Значит, это тот факт, по которому вы или другие люди боятся быть оклеймованными. Почему происходит так, что люди унижают других по этим параметрам и по множеству других? Что чувствуют люди, которые в силу обстоятельств оказались «по ту сторону реки»? Мы должны проявлять толерантность к людям как способность сопереживать. В психологии такая способность называется эмпатией.

*Творческая работа «Толерантный мир».* Участникам предлагается сделать коллаж из вырезок и рисунков. После оформления коллажа-стенгазеты – она вывешивается в классе и обсуждается.

## Подведение итогов. Рефлексия

**Упражнение «Плюс-минус-интересно».** Упражнение выполняется устно или письменно. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф. В графу «П» – «плюс» – записывается все, что понравилось на занятии (полезная информация, формы работы, эмоции). В графу «М» – «минус» – записывается то, что не понравилось, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным. В графу «И» – «интересно» – учащиеся вписывают любопытные факты, о которых узнали на занятии, что бы еще хотелось узнать по данной проблеме.

## 11. ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

### Ход занятия

#### Приветствие

**Упражнение «Никто не знает, что я...».** Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...». Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника». Можно предложить и другие фразы для дополнения: «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...».

#### Нравственная проблема

– Ребята, послушайте притчу и определите, о каком нравственном качестве человека идет речь в этой притче.

«Собрались несколько лягушек и разговорились.

– Как жаль, что мы живем в таком маленьком болоте. Вот бы добраться до соседнего болота, там значительно лучше! – проквакала одна лягушка.

– А я слышала, что в горах есть отличное место! Там чистый большой пруд, свежий воздух, и нет этих хулиганов-мальчишек, – мечтательно проквакала вторая лягушка.

– А вам-то что с этого? – огрызнулась большая жаба. – Все равно вам туда никогда не добраться!

– Почему не добраться? Мы лягушки можем все! Правда, друзья? – сказала лягушка-мечтатель и добавила, – давайте докажем этой вредной жабе, что мы сможем перебраться в горы!

– Давайте! Давайте! Переберемся в большой чистый пруд! – заквакали все лягушки на разные голоса.

Так они все стали собираться в дорогу. А старая жаба рассказала всем жителям болота о «глупой затее лягушек». Когда лягушки двинулись в путь, все, кто остался в болоте, в один голос закричали:

– Куда вы, лягушки, это же невозможно! Вы не дойдете до пруда. Уж лучше сидеть в своем болоте!

Но лягушки не послушали и двинулись в путь. Несколько дней они шли, многие выбивались из последних сил и отказывались от своей цели. Они поворачивали обратно в родное болото. Все, кого встречали лягушки на своем нелегком пути, отговаривали их от этой безумной затеи. Так их компания становилась все меньше и меньше. И только одна лягушка не свернула с пути. Она не вернулась обратно в болото, а дошла до чистого красивого пруда и поселилась в нем».

*Вопросы для обсуждения.* О каком личностном качестве идет речь в притче? Как вы думаете, почему именно эта лягушка сумела достичь цели? Может, она была сильнее других? Что необходимо каждому человеку для того, чтобы достигать поставленных целей?

– Как потом оказалось, эта лягушка не была сильнее и настойчивее других. Просто была глухая! Она не слышала, что это «невозможно». Не слышала, как ее отговаривали, и поэтому легко добралась до своей цели.

## **Нравственный диалог**

*Как вы понимаете высказывание «Человек без цели, как корабль, потерявший паруса?»* Он дрейфует в открытом море случайностей, и его движением управляют складывающиеся вокруг него обстоятельства и другие люди, но не он сам.

*Что же такое целеустремленность?* Это способность помнить о намеченных планах, не терять из виду сформулированные цели, умение планировать и не опускать руки, преодолевая препятствия и трудности.

*Как человеку помогает в жизни это качество?* Целеустремленность помогает преодолевать препятствия. В жизни чаще выигрывают люди, наделенные силой воли и с желанием добиться результата. Человек, знающий свои цели, идет по жизни более уверенно. Многие становятся лучше видно. Имея перед собой ясно прописанную цель, легче представить себе способы достижения результата. Достигая поставленной цели, человек становится на ступеньку выше в своем развитии, и тогда ему открываются новые горизонты. С этих новых горизонтов можно увидеть больше, можно поставить следующую цель.

*Давайте проверим, как развита целеустремленность у вас, с помощью теста «Насколько ты целеустремленный человек?»*

1. Вы относитесь к категории заядлых спорщиков? (Да – 2. Не совсем – 1. Нет – 0.)

2. Вы руководствуетесь, идя по жизни, девизом «Тише едешь – дальше будешь»? (Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.)

3. Вы отличаетесь упорством? (Да – 2. Иногда – 1. Нет – 0.)

4. Если вас заинтересовала какая-то работа, вы можете посвятить ей все свободное время? (Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.)

5. Вы любите долгие разговоры на одну и ту же тему? (Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 0.)

6. Вы с уважением относитесь к тем, кто всегда и везде отстаивает собственное мнение? (Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.)

7. Вы легко отступаете перед трудностями? (Да – 0. Не всегда – 1. Нет – 2.)

8. Вы любите все свободное время полежать возле телевизора? (Да – 0. Иногда – 1. Нет – 2.)

9. Вы быстро, не очень раздумывая, принимаете важные решения? (Да – 1. Не всегда – 2. Нет – 1.)

10. Вы убеждены, что историю делают сильные, умеющие подчинять себе других, люди? (Да – 2. Не очень – 1. Нет – 0.)

11. Вам присущи робость и застенчивость? (Да – 0. Иногда – 1. Нет – 2.)

12. В вашей жизни бывает много различных увлечений? (Да – 0. Не очень – 1. Нет – 2.)

13. Ваш жизненный принцип: «Сделал дело – гуляй смело»? (Да – 2. Не всегда – 1. Нет – 0.)

*Сложив набранные баллы, оцените полученный результат.*

Сумма от 0 до 8 баллов означает, что вы – человек, который нередко разменивается по мелочам. Скорее всего, вы только говорите о том, как хотели бы добиться чего-нибудь, но на деле, чуть что, опускаете руки. Сумма от 9 до 17 баллов говорит, что вы достаточно реально оцениваете то, что можете сделать, не любите жить бесцельно и, поставив перед собой задачу, стараетесь в меру своих сил решить ее. Однако вы не всегда добиваетесь того, чего хотели. Сумма от 18 до 25 баллов свидетельствует, что, поставив перед собой цель, вы способны достичь ее всеми доступными вам средствами. Упорства вам явно не занимать.

## **Практическая работа. Нравственный театр**

**Упражнение «Волшебная рука».** В ходе упражнения «Волшебная рука» происходит осознание участниками особенностей своей личности и

их восприятие окружающими людьми. Каждый участник группы на отдельном листе бумаги обводит свою руку карандашом и записывает свое имя в центре нарисованной ладони. На каждом пальце предлагается записать какое-либо из своих качеств. Затем «ладошки» пускаются по кругу. Другие участники между пальцев могут написать другие качества, присущие данному человеку. Обсуждение начинается с вопроса «Что нового ты узнал о себе?». При обсуждении участники делятся впечатлениями об упражнении, отмечают испытанные переживания. Акцент ставится на различиях самооценки особенностей личности и видения их окружающими, возможностях восприятия и самореализации собственных качеств.

*Просмотр и обсуждение видео* «Почему целеустремленность важна в жизни» (<https://www.youtube.com/watch?v=kfEEcdfjqtQ>). Что делать, если на пути к цели «не получается», а очень надо? Могут ли внешние обстоятельства и условия повлиять на целеустремленность человека?

**Упражнение «Как развивать целеустремленность».** 1) Поймите, зачем вам это нужно. Пример с похудением. Для чего вы собираетесь пойти в тренажерный зал? Размытый ответ «чтобы сбросить лишние килограммы» – это заявка на проигрыш. Будьте конкретными в своих желаниях. Может, вы хотите избавиться от 5 мешающих вам кило? Обязательно объясняйте себе, зачем вы идете к этой цели. Объясняйте подробно, прочувствуйте каждое сказанное или записанное слово, представляйте результат и искренне наслаждайтесь этими фантазиями.

2) Составляйте план действий. Большие цели обычно очень пугают. Например, если вы говорите себе: «Через полгода я накоплю на хороший ремонт в кухне», то такая цель может вызвать волну страха. Но стоит лишь подойти к ней более обдуманно, составить план достижения цели, и все становится гораздо проще. Необходимо изучить рынок строительных материалов и мебели, определиться с тем, какой именно вы видите свою кухню. Рассчитать бюджет этой затеи и понять, сможете ли вы оплатить дорогостоящий ремонт, если будете копить на него полгода? Возможно, стоит дать себе чуть больше времени, сократить ежемесячные расходы.

3) Не ставьте много целей одновременно. Большую и трудную цель можно разбить на несколько более мелких целей и, поочередно достигая их, шаг за шагом приближаться к результату. Естественно, многое будет не получаться. Редко бывает, что все получается легко и сразу. Что делать? Продолжать работать, искать новые варианты.

**Упражнение «Карта препятствий».** Участники получают листы бумаги, поворачивают их горизонтально и делят на три части. Ведущий предлагает выбрать проблемную сферу для размышления. На правой части листа описывается желаемый результат. На левой части листа описывается текущее положение дел. На центральной части перечисляются пре-

пятствия к достижению желаемого результата. Необходимо переформулировать описание препятствий в вопросы таким образом, чтобы каждый из них начинался со слова «Как?». На следующем этапе работы участники из сформулированных вопросов составляют план достижения цели в выбранной ими последовательности. При обсуждении упражнения участники делятся чувствами, сопровождающими его выполнение, а также соображениями об областях применения техники работы с затруднениями.

**Упражнение «Планы на ближайшие 2 года».** Учащиеся заполняют рабочий листок. С помощью этих вопросов вы сможете проверить, чего вы действительно хотите достичь в течение двух ближайших лет.

- 1) Каких целей вы хотели бы достичь в ближайшие два года?
- 2) Выберите среднюю по трудности цель.
- 3) Почему эта цель важна для вас? Чем она вас привлекает?
- 4) Какие внутренние трудности необходимо преодолеть?
- 5) Какие внешние трудности необходимо преодолеть, чтобы достичь цели?

### **Подведение итогов. Рефлексия**

**Упражнение «Круг».** Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы на доске: сегодня я узнал, было интересно, было трудно, я выполнял задания, я понял, теперь я могу, я почувствовал, я приобрел, я научился, у меня получилось, я смог, я попробую, меня удивило, в жизни мне пригодится, мне захотелось.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова, А. Р. Психология общения. Тренинг коммуникативных навыков : учеб.-метод. пособие / А. Р. Акимова. – Ульяновск : Зебра, 2017. – 104 с.
2. Кадол, Ф. В. Воспитание чести и личного достоинства школьников : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Ф. В. Кадол. – Минск : Нац. Ин-т образования, 2013. – 2016 с.
3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 320 с.
4. Минуллина, А. Ф. Тренинг личностного роста : метод. пособие / А. Ф. Минуллина, О. А. Гурьянова. – Казань : Изд-во «Бриг», 2015. – 96 с.
5. Овчарова, Р. В. Развитие нравственной сферы личности подростка : монография / Р. В. Авчарова, Э. Р. Гизатуллина. – Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 2011. – 147 с.
6. Организация тренинговой работы с девочками-подростками: гендерное воспитание, профилактика рискованного поведения : практ. пособие / О. В. Матюхова [и др.]. – Минск : Альфа-книга, 2018. – 123 с.
7. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии : Активное обучение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. П. Панфилова. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.
8. Реньш, М. А. Психологический тренинг : учеб.-метод. пособие для студентов / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. – Екатеринбург : РГППУ, 2016. – 234 с.
9. Савостьянов, А. И. Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования : учеб. пособие для студ. / А. И. Савостьянов, Т. Н. Моцаренко. – М. : Academia АПК и ППРО, 2016. – 143 с.
10. Самоукина, Н. В. Живой театр тренинга. Технологии, упражнения, игры, сценарии / Н. В. Самоукина. – СПб. : Питер, 2014. – 372 с.
11. Социально-нравственные ценности и качества : сб. науч. статей / редкол. : Ф. В. Кадол (науч. ред.), В. П. Горленко (отв. ред.), Л. И. Селиванова [и др.] ; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 204 с.
12. Фопель, К. В. Технология ведения тренинга: теория и практика : практ. пособие / К. В. Фопель ; пер с нем. М. Поляковой. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2015. – 260 с.
13. Эксакусто, Т. В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития / Т. В. Эксакусто. – Изд. 2-е – Ростов н/Д. : Феникс, 2016. – 254 с.

Производственно-практическое издание

**Зенько Надежда Николаевна,  
Селиванова Лариса Ивановна**

# **НРАВСТВЕННОЕ САМОРАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ:**

## **тренинговые занятия**

Практическое пособие

Редактор *В. И. Шкредова*  
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 13.01.2020. Формат 60×84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,8.  
Уч.-изд. л. 3,1. Тираж 25 экз. Заказ 31.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.  
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.  
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.