



**Главное управление социальной защиты населения
Курганской области**

**Государственное бюджетное учреждение
«Курганский центр социальной помощи семье и детям»**

**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ** находящийся
в трудной
жизненной
ситуации



**Технология мотивирования и социально-психологического
сопровождения семей с детьми, заключивших социальный контракт,
«Секрет успеха»**

Составитель:

Маслова Е.А.,
педагог-психолог
Отделения психологической помощи
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Рецензенты:

Врабий Н.В.,
супервизор
Отделения психологической помощи
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»,
Ковалева Н.А.,
заведующий
Отделения психологической помощи
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Пояснительная записка

В первый блок - цикл социально-психологических коуч-занятий для родителей входит 6 встреч:

1. Эффективные коммуникации
2. Уверенность в себе
3. Я-концепция
4. Стрессоустойчивость
5. Целеполагание
6. Семейный бюджет и способы его планирования.

Второй блок занятий организует **Структурное подразделение «Центр поддержки предпринимательства» Фонда «Инвестиционное агентство Курганской области»** - образовательный курс «Азбука предпринимательства» в онлайн-формате, на котором сертифицированные бизнес-тренеры транслируют участникам основы ведения бизнеса (регистрация деятельности, налогообложение, трудовое право, финансовые вопросы, маркетинг, бизнес-планирование).

Современное динамичное общество требует от людей активности, стрессоустойчивости, гибкости и готовности развиваться профессионально и личностно. Одним из направлений развития, которое особенно актуально в настоящее время, является повышение компетентности граждан в сфере финансовой грамотности. Знания в этой сфере возможно применять как в профессиональных, так и в повседневных, бытовых моментах.

На практике люди часто считают информацию в финансовой сфере слишком сложной, а себя — слишком некомпетентными для того, чтобы попытаться разобраться в этой теме. Соответственно, они лишаются возможности получить полезные знания и во многом упростить свою жизнь, а в качестве родителей не могут передать корректные навыки и личный пример финансовой грамотности своим детям. Особенно это касается семей с низким уровнем дохода.

В рамках предлагаемой технологии «Секрет успеха» предполагается организовать цикл социально-психологических коуч-занятий для родителей, целью которых будет являться развитие социально-психологических знаний и навыков, полезных для успешной самореализации. Серия занятий направлена на повышение уровня самооценки и уверенности в себе, развитие навыков выстраивания жизненных перспектив и целеполагания, формирование личностных качеств участников целевой группы, необходимых для достижения результата.

Цикл занятий включает в себя 6 встреч, которые будут посвящены развитию и закреплению тех личностных качеств и умений, которые позволят участникам почувствовать себя готовыми к дальнейшему развитию, способными к получению и реализации новых навыков.

В результате реализации мероприятия ожидается:

- актуализация личностных ресурсов, социально-ролевого и коммуникативного потенциалов представителей целевых групп и устойчивой мотивации на самообеспечение, позволяющих реализовать себя в трудовой деятельности;
- повышение уровня правовой, финансовой и психологической грамотности, развитие знаний и умений планирования и ведения семейного бюджета.

Занятие 1. Эффективные коммуникации

Цель: развить коммуникативные навыки участников целевой группы.

Задачи:

1. Развитие вербальных коммуникативных навыков;
2. Развитие невербальных коммуникативных навыков;
3. Развитие навыков эффективного взаимодействия в группе.

Продолжительность: 1 час 15 минут

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер, бейджи, листы бумаги разного формата и цвета, фломастеры

Вводная часть

Цель: создание рабочей атмосферы, знакомство с ведущим

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день, уважаемые участники! Меня зовут ... Рада видеть вас на нашем занятии, тема которого «Эффективные коммуникации». С этого занятия стартует цикл встреч из 6 занятий, которые позволят вам раскрыть свой личностный потенциал, изучить свои сильные и слабые стороны, а также познакомиться с основами финансовой грамотности. Надеюсь, наша совместная работа позволит вам ощутить уверенность в себе и готовность к новым свершениям! Начнем мы с того, как грамотно выстраивать диалог и понимать собеседника, а пока давайте познакомимся.

Упражнение 1. «Весёлый Вася»

Цель: разминка, формирование атмосферы группового единства.

Время: 10 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, бейджи

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4-5 минут. Достаточно, если будут предложены всего по 3-4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Например, имя Андрей:

А – Адаптированный

Н – Независимый

Д – Дружелюбный

Р – Решительный

Е – Единодушный

И – Ищущий

По результатам обсуждения ведущий предлагает участникам написать свои имена на бейджах.

Обсуждение и принятие правил группы

Цель: создание рабочей атмосферы, включение участников в общее обсуждение.

Время: 10 минут.

Инструментарий: маркер, флипчарт

Инструкция:

Ведущий: Для того, чтобы упорядочить наши с вами взаимоотношения во время занятия, существуют определённые правила поведения в тренинговой группе. Давайте познакомимся с этими правилами.

Правила поведения в тренинговой группе.

1. Единая форма обращения.

Все участники тренинга обращаются друг к другу по имени и на «ты».

2. Общение по принципу «здесь и сейчас»

Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас и обсуждают только то, что происходит в группе.

3. Правило конфиденциальности.

Всё, что происходит на занятии, не разглашается и не обсуждается вне тренинговой группы.

4. Персонализация высказываний.

На занятии общение происходит только от своего имени и обращаемся мы лично к кому-то.

5. Правило обратной связи.

После выполнения упражнений и в конце каждого занятия участники высказываются о своих впечатлениях, возникших мыслях, испытанных чувствах, о том, что нового они узнали.

6. Искренность и уважение.

Участники не допускают неуважительного отношения друг к другу, обратная связь не допускает лукавства.

7. Правило пользования мобильными телефонами.

На время проведения занятия мобильный телефон должен быть выключен.

Упражнение 2. «Приветственное письмо»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструментарий: листы бумаги разного формата и цвета, ручки, фломастеры.

Инструкция: Ведущий: «Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. Вы можете выбрать любой лист — большой или маленький, любого цвета и написать свое приветствие ручкой или фломастером. В приветствии может быть просто «здравствуйте», пожелания хорошего дня или ожидания от занятия.

А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече».

Обсуждение: Отражало ли чужое приветствие ваши мысли о сегодняшней встрече?

Упражнение 3. «Слепой, глухой, немой»

Цель: понимание необходимости учета индивидуальных особенностей собеседника для продуктивного сотрудничества, развитие коммуникативных навыков.

Время: 15 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Участники делятся на тройки. Выбирают себе роли: слепого, глухого, немого. Отсюда следует: слепой не видит (закрывает глаза), немой не говорит, глухой не слышит. Ведущий дает инструкцию участникам, которые играют роль немого — договориться о встрече в определенном месте в нужное время (инструкция может быть в печатном варианте).

При выполнении задания пользоваться пишущими предметами нельзя.

1 задание – договориться покрасить забор.

2 задание – встретиться на вокзале в 7 вечера

Обсуждение: Сложно ли было договариваться друг с другом? Учитывались ли индивидуальные особенности?

Мини-дискуссия «Список качеств, важных для общения»

Цель: выявление качеств, важных для выстраивания эффективной коммуникации.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер.

Инструкция:

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

На первом этапе (5 минут) участники должны самостоятельно, индивидуально составить список качеств, важных для общения. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На втором этапе проходит дискуссия, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется ведущим на флипчарте или большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

- Умение слушать;
- Тактичность;
- Умение убеждать;
- Интуиция;
- Наблюдательность;
- Душевность;
- Энергичность;
- Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств.

Обсуждение: есть ли у вас качества, присущие общительному человеку? Какое у вас было представление о своей общительности? Изменилось ли оно после выполнения упражнения? Каким образом?

Упражнение 4. «Чувство локтя»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации и сотрудничества, сплочение группы, создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется

Инструкция: В упражнении все участники встают в круг, им нужно соприкоснуться обувью со своим правым и левым соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

- синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;
- подпрыгивают на месте в едином ритме;
- запускают волну;
- наклоняются влево, вправо

При выполнении упражнения всем участникам запрещается издавать какие-либо звуки, т.е. договариваться они могут только невербально.

Обсуждение: *Сложно ли было договориться с другими участниками без помощи слов? Какие средства невербальной коммуникации (мимику, жесты) вы использовали?*

Упражнение 5. «Пирамида позитивных пожеланий»

Цель: закрепление позитивной атмосферы.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет «три» дружно вскидывают руки вверх.

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Сейчас я предлагаю вам поделиться впечатлениями от прошедшего занятия. Вы можете рассказать, что вам понравилось, запомнилось или, наоборот, вызвало неприятные эмоции. Также, если у вас остались вопросы, вы можете их сейчас задать.

Высказывания участников

Ведущий: Отлично! Спасибо за ваши отзывы. *(Делится своими впечатлениями)* На следующей встрече мы с вами продолжим знакомиться с собой и развивать свои навыки. Тема следующего занятия — «Уверенность в себе», мы будем изучать, какие у нас есть сильные стороны, которые придают нам уверенности, какие есть недостатки, из-за которых наша уверенность в себе ослабевает. И, конечно, мы попробуем преобразовать наши слабости в наши сильные стороны. Надеюсь снова вас увидеть!

Занятие 2. Уверенность в себе

Цель: повысить уровень самооценки и развить уверенность в себе.

Задачи:

1. Развитие навыков понимания и принятия своих качеств и особенностей;
2. Формирование навыков безоценочного мышления;
3. Создание условий для улучшения психоэмоционального состояния.

Продолжительность: 1 час 20 минут

Инструментарий: ручки, бейджи, раздаточный материал (прил.1), бумага А4, ноутбук, запись релаксационной музыки.

Вводная часть

Цель: создание атмосферы группового единства.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Рада снова вас видеть. Сегодняшняя встреча носит название «Уверенность в себе». Наша уверенность в себе во многом определяется тем, как мы сами себя оцениваем, как к себе относимся, как оцениваем свою компетентность, способности в разных сферах жизни, свою успешность. Именно уверенность в себе мы сегодня будем изучать, оценивать, и надеюсь, повышать. Приступим!

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, активация группового потенциала.

Время: 10 минут

Инструментарий: ручки, бейджи

Инструкция:

Участники пишут на листе бумаги свое имя, прикрепляют бейдж.

Далее по кругу называют имя и два лучших своих качества, и как они помогают в жизни.

Обсуждение: Сложно ли было «с ходу» назвать свои лучшие качества?

Упражнение 2. Диагностика самооценки с помощью теста-опросника «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

Цель: диагностика актуального уровня самооценки.

Время: 20 минут

Инструментарий: ручки, раздаточный материал

Инструкция:

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам оценить свой уровень самооценки посредством небольшого теста.

Выдаются бланки методики, дается время на заполнение и подсчет баллов, после чего ведущий зачитывает интерпретацию результатов:

Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во

взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Обсуждение: *Согласны ли вы с полученными результатами? Знали до диагностики уровень самооценки?*

Упражнение 3. Техника «4 квадрата»

Цель: работа с самооценкой, определение своих сильных и слабых качеств.

Время: 15 минут

Инструментарий: ручки, бумага А4

Инструкция:

Ведущий: Вы получили чистые листы и ручки, сейчас ваша задача — разделить лист на четыре части и пронумеровать их последовательно: верхняя строка 1 и 2, нижняя – 3 и 4. А теперь поехали!

Квадрат 1. Напишите не менее пяти своих положительных черт, которые вы в себе цените, любите, считаете своими достоинствами.

Квадрат 3 (не два!). Напишите не менее пяти своих отрицательных черт, которые вам в себе не нравятся, те, что считаете своими недостатками.

Квадрат 2. Здесь необходимо написать недостатки, указанные в квадрате 3, но переформулированные в позитивные качества. Например, «жадный» - «бережливый».

Квадрат 4. Аналогичную процедуру нужно проделать и с первым квадратом, но переписав свои достоинства в отрицательные характеристики – «настойчивый» - «назойливый».

Теперь прикройте нижнюю часть листа и взгляните только на первый и второй квадраты. Постарайтесь представить себе его. Как он вам? Нравится? Стали бы с ним общаться?

То же самое теперь проделайте с нижней частью, взглянув теперь только на третий и четвертый квадраты. Как вам этот человек? А с ним вступили бы в тесные отношения?

Теперь раскройте лист полностью и взгляните на все написанные качества. Все эти качества – ваши. Нарисуйте круг и в центре напишите «Я». Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. И то, как вы себя воспринимаете, зависит только от вас!

Обсуждение: *заполнение какого квадрата далось легче всего? Труднее всего? Изменился ли ваш взгляд на себя после выполнения этого упражнения?*

Упражнение 4. Релаксация «Лесная прогулка»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения; оптимизация психоэмоционального состояния.

Время: 15 минут

Инструментарий: ноутбук, запись релаксационной музыки со звуками леса.

Инструкция: Под релаксационную музыку со звуками леса ведущий зачитывает текст.

Представьте себе самое начало осени. Днем еще по-летнему тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее. Сейчас день, теплый, солнечный. Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками. Трава невысокая, кое-где лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и

желтые тона. В лесу так тихо. Каждый шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск веточек под ногой не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где-то мелькнул беличий рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка...

Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно. Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы.

Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники. Аккуратно, чтобы не раздавить, сорвите ягоды, подержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни.

А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издалика. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый гриб... вас охватывает чувство радости и гордости от удачной находки. Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах.

Рядом с вами куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветки под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой. Так приятно гулять по лесу. Воздух такой чистый, свежий, что немного кружится голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете.

На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно-синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и если прислушаться, можно различить красивую мелодию. Здесь еще много других разных цветов. Можно нарвать букет и подарить дорогому для вас человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке.

Давайте развернемся и будем возвращаться по нашей тропинке обратно. По пути останавливаться там, где вам особенно понравилось. Попрощаться с лесными жителями, погладить шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины. Медленно тропинка выводит вас в город. Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там, когда захотите. Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и в завтрашнем дне.

Обсуждение: *Какие впечатления от упражнения? Какие ощущения после его выполнения? Изменилось ли состояние?*

Упражнение 5. «Зато ты...»

Цель: работа с самооценкой, определение своих сильных и слабых качеств.

Время: 10 минут

Инструментарий: ручки, бумага А4

Инструкция:

Участники выписывают по 1 своему недостатку на чистом листе бумаге. Затем этот лист передают по очереди по кругу другим участникам и они трансформируют этот недостаток в достоинство начиная фразу со слов «зато ты».

Обсуждение: *Чьи варианты трансформации больше запомнились? Удалось ли посмотреть на свой недостаток по-новому? Получится ли преобразовать его в свою сильную сторону? Где это качество может пригодиться?*

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Обмен впечатлениями по итогам встречи станет нашей традицией, и я предлагаю сейчас по очереди рассказать, что вам запомнилось, может быть, вас что-то удивило или порадовало. Напоминаю, что если у вас остались вопросы, вы можете их сейчас задать.

Высказывания участников

Ведущий: *(делится своими впечатлениями)*. Сегодня мы с вами изучали себя, свои сильные и слабые стороны, на следующем занятии мы продолжим двигаться в этом направлении. Наша третья встреча будет посвящена понятию «я-концепции». Что это такое? Это наша личность в целом, то, как мы себя воспринимаем, наш целостный образ. И в следующий раз мы будем рассуждать и пробовать принимать себя, любить и ценить себя такими, какие мы есть, с нашими достоинствами и недостатками. Буду рада вновь вас увидеть!

Занятие 3. Я-концепция

Цель: способствовать формированию положительной Я-концепции участников целевой группы.

Задачи:

1. Создание условий для раскрытия личности участников;
2. Формирование положительного образа «Я»;
3. Помощь в осознании уникальности и ценности собственной личности.

Продолжительность: 1 час 30 минут

Инструментарий: бумага А4, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, ручки, бумага для записей

Вводная часть

Цель: активизация внутригруппового потенциала.

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Рада снова вас видеть. Наша третья встреча, как вы помните, будет посвящена нам, нашей личности, нашей я-концепции. Несмотря на все сомнения, слабые стороны, ошибки, важно всегда сохранять хорошее отношение к себе, ощущать ценность себя, самоуважение. Об этом сегодня и поговорим.

Упражнение 1. «Нарисуй своё имя»

Цель: расширение представлений о себе.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, ручки.

Инструкция: Участникам предлагается при помощи бумаги и изобразительных средств нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок.

Обсуждение: Сложно ли было изобразить себя в необычном образе? Какие свои черты удалось передать с помощью изобразительных средств?

Упражнение 2. «Мне удается»

Цель: формирование положительного образа «Я», навыков самопрезентации.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- ♦ Как им удалось этому научиться?
- ♦ Где может пригодиться это умение?

Обсуждение: Сложно ли было презентовать себя участникам группы? Какие чувства вы при этом испытывали?

Упражнение 3. «Кто я?»

Цель: развитие самоанализа, формирование и прояснение «Я-концепции».

Время: 20 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки.

Инструкция: Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?». Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

Обсуждение: *Какой этап упражнения оказался самым легким? Какой — самым сложным? Были ли неожиданные характеристики от участников группы?*

Упражнение 4. «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага для записей, ручки.

Инструкция: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Обсуждение: *Удалось ли удачно провести торги, получить нужное и избавиться от ненужного? Как вы стали к себе относиться после того, как приобрели то, что хотели и отдали ненужное?*

Упражнение 5. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: углубление процесса самопознания и формирования представления о себе.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя. Затем вдоль лучей необходимо написать все свои достоинства, все хорошее, что человек о себе знает. Важно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Обсуждение: *Как шло выполнение упражнения? Было ли легко? Что было трудно? Есть ли сейчас что-то, что можно было бы дописать на лучи?*

Упражнение 6. «Образ Я»

Цель: осознание уникальности и целостности своего «Я», завершение встречи.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: Это было наше последнее упражнение на сегодня, и по сложившейся традиции предлагаю обменяться впечатлениями о встрече.

Высказывания участников.

Ведущий: (*делится своими впечатлениями*). Сегодня мы говорили о принятии себя, восприятии себя как уникальной и неповторимой личности. Но даже уникальные и неповторимые личности, которые любят и ценят себя, временами встречаются с серьезными трудностями, проблемами, выбивающими из колеи. И с ними важно справляться! При этом сохраняя и оберегая себя. О том, как это можно делать, мы с вами и узнаем на следующей встрече.

Занятие 4. Стрессоустойчивость

Цель: развить у целевой группы навыки стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Информирование о способах преодоления стрессовых ситуаций.
2. Повышение навыков стрессоустойчивости.
3. Развитие навыков жизнестойкого поведения.

Продолжительность: 1 час 20 минут

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер для флипчарта, ноутбук, запись релаксационной музыки, раздаточный материал (прил. 2).

Вводная часть

Цель: активизация внутригруппового потенциала.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Рада снова вас видеть. На нашей четвертой встрече мы будем говорить о стрессе и стрессоустойчивости. Стресс - это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. Воздействие стресса бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на нашем здоровье (а порой и жизни). Для того чтобы успешно преодолевать стрессовые ситуации, важно уметь находить силы, ресурсы, быть стрессоустойчивым. В рамках нашей встречи сегодня мы попробуем найти источники силы для преодоления стресса в себе и вокруг себя.

Упражнение 1. «Большие цвета!»

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жестикуляции, спеть, станцевать... Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

Обсуждение: Сложно ли было изобразить цвет настроения посредством выразительных средств (мимики, жестов и т.п.)?

Упражнение 2. «Аукцион»

Цель: поиск способов совладания со стрессом.

Время: 10 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, флипчарт, маркер для флипчарта.

Инструкция: участникам предлагается разбиться на 2-3 группы (в зависимости от количества участников). Им раздаются бумага и ручки. Каждой группе предлагается придумать как можно большее количество способов справляться со стрессом. На размышление дается 10 минут. Затем группами озвучиваются их способы, которые ведущий фиксирует на флипчарте в колонки.

Обсуждение: Какие способы оказались самыми популярными и встречаются у всех участников? Какие способы оказались редкими? Какие способы наиболее эффективны для каждого из участников?

Упражнение 3. Групповая дискуссия «Стресс в нашей жизни» и отработка методов релаксации

Цель: выяснение степени информированности участников группы о стрессе, его воздействии и методах его преодоления; обсуждение возможных вариантов борьбы со стрессом; обсуждение ресурсов стрессоустойчивости; знакомство с дыхательными техниками релаксации.

Время: 20 минут

Инструментарий: бумага А4, ручки.

Инструкция:

Вводное слово ведущего.

Р. Лазарус ввел понятие физиологического и психологического (эмоционального) стресса. Физиологическими стрессорами являются крайне неблагоприятные физические условия, вызывающие нарушение целостности организма и его функций (очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия). Психологическими стрессорами являются те воздействия, которые сами люди оценивают как очень вредные для своего благополучия. Это зависит от опыта людей, их жизненной позиции, нравственных оценок, способности адекватно оценивать ситуацию. Психологический стресс сопровождается чрезмерно повышенным эмоциональным напряжением. Но человек способен научиться адекватному поведению в различных стрессовых, экстремальных ситуациях (в аварийных ситуациях, при внезапном нападении и пр.). Каждый из нас справляется со стрессовыми ситуациями по-своему, и сейчас я предлагаю вам подумать и записать на листах, как Вы преодолеваете стрессы. Что Вам помогает? Какие мысли, занятия, люди? Что помогает больше, что меньше? Какие новые способы Вы открыли для себя.

Индивидуальная работа участников группы.

Обсуждение.

Ведущий предлагает опробовать дыхательные упражнения как способ релаксации и снижения эмоционального напряжения в условиях стресса.

Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

Упражнение «Успокаивающее дыхание». В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение «Зевок». По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Например, в Японии работники

электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Обсуждение: *Как чувствуете себя после выполнения упражнения? Можно ли их использовать в повседневной жизни?*

Упражнение 4. «Шум прибоя»

Цель: знакомство с методом релаксации, апробирование.

Время: 10 минут.

Инструментарий: ноутбук, запись релаксационной музыки.

Инструкция:

Звучит запись релаксационной музыки со звуками морского прибоя. Участники лежат на ковре.

Ведущий: «Представьте, что вы лежите на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает ваше тело, закройте глаза и немного отдохните у моря, волны споют вам свою колыбельную песню (участники лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся ваших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги – нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох – выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди – становится еще теплее, вам нравится это тепло, вы дышите глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо отдыхать, спокойно, вам приятно это расслабление, вы дышите ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, вы хотите еще и еще слушать песню морских волн (участники несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, вы медленно встаете, потягиваетесь и идете отдыхать...»

Обсуждение: *Как изменилось состояние? Было ли тяжело включиться в упражнение, представлять описываемую обстановку?*

Упражнение 5. «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

Время: 15 минут.

Инструментарий: раздаточный материал (прил. 2)

Инструкция:

Ведущий: В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это список наших положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения (в любой
------------------	---------------------------	-------------------------

(которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	(в любой сфере, все, которыми гордитесь)	области, даже самые незначительные)

Обсуждение: Как давалось выполнение упражнения? Если посмотреть со стороны на список, который у вас получился, как можно охарактеризовать человека с такими качествами, достижениями? Какие ваши собственные впечатления, когда вы видите свой список достоинств и достижений?

Упражнение 6. «Мой сосед и я»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Участники стоят в кругу. По сигналу ведущего они поднимают правую руку и кладут её на голову соседу справа, глядя голову и произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают левую руку и кладут её на голову соседу слева, произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают обе руки и кладут на голову себе со словами: «А я вообще молодец!»

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: На этой позитивной, бодрой ноте мы завершаем нашу встречу и по традиции напоследок обмениваемся впечатлениями.

Высказывания участников

Ведущий: (делится своими впечатлениями). Стресс — неотъемлемая часть нашей жизни, хотим мы того или нет. Но если не все, то многие трудности в нашей жизни можно рассматривать как трамплин к личностному росту, развитию, становлению себя. Преодолевая трудности, мы получаем новые знания, навыки, мы становимся сильнее, мудрее. Думаю, сегодня вы смогли чуть по-другому взглянуть на тему стресса и найти новые способы справляться с ним. Ведь чем больше у вас возможностей, ресурсов, тем больше вероятность, что вы справитесь. А для того чтобы успешно справляться как со стрессовыми ситуациями, так и с задачами, которые вы сами перед собой ставите, важно правильно ставить цели и планировать пути их достижения.

Занятие 5. Целеполагание

Цель: развить навыки целеполагания.

Задачи:

1. Информирование участников тренинга о понятии «целеполагания»;
2. Знакомство с этапами целеполагания;
3. Развитие практических навыков целеполагания.

Продолжительность: 1 час 20 минут

Инструментарий: флипчарт, маркеры, газеты, бумага А4, фломастеры, ручки, мяч.

Вводная часть

Цель: создание рабочей атмосферы.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Сегодня наша пятая встреча, она будет посвящена теме целеполагания. Целеполагание — это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Как правильно поставить цель, организовать свои действия для того, чтобы ее достичь в оптимальные сроки, оптимальными усилиями — об этом мы сегодня поговорим.

Упражнение 1. «Фраза по кругу».

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, настрой на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Выбирается какая-нибудь простая фраза, например: «В саду падали яблоки». По сигналу ведущего, начиная с первого игрока, все по очереди произносят эту фразу. Каждый участник игры должен произнести ее с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивлённой, безразличной и т.д.). Если человек не может придумать ничего нового, он выбывает из игры – повторять интонацию нельзя. Так продолжается, пока не останется несколько победителей (три-четыре), но если никто не в состоянии ничего придумать, игра может закончиться и раньше.

Обсуждение: Сложно ли было менять интонацию? Выразать свои чувства с помощью интонаций?

Упражнение 2. «Смятая бумага»

Цель: разминка, подготовка к основной теме занятия.

Время: 10 минут.

Инструментарий: газеты.

Инструкция: Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту останавливаем его и пересчитываем газеты.

Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача — забросить газет больше, чем предыдущий участник.

Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких

результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

Обсуждение: *Какому участнику было легче всего справиться с заданием? Кому тяжелее? Как влияет на человека элемент конкуренции, сравнения его результатов с результатами других людей?*

Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания»

Цель: знакомство участников с понятием целеполагания и этапами постановки цели.

Время: 20 минут.

Инструментарий: флипчарт, маркеры.

Инструкция: Для большей наглядности ведущий предлагает участникам придумать какую-либо цель и на ее примере рассматривать важность целеполагания. Ведущий фиксирует основные понятия и ключевые моменты обсуждения на флипчарте.

Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить, насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только озвучена, но и записана. (Примеры возможных формулировок от участников);

1. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (Примеры постановки задач к цели от участников);

2. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Примеры постановки задач к цели от участников);

3. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»). Для закрепления полученной информации, участникам предлагается оформить лестницу достижений.

В сфере бизнеса, управления и менеджмента широко применяется система SMART. Так обозначается своеобразная методика грамотной постановки целей. Каждая буква этой аббревиатуры означает важную составляющую.



Specific – Конкретность. Цель должна быть конкретной, это не мечта. Цель – это ответ на вопрос: Что я хочу, чтоб было? (увеличить прибыль, купить новое авто, выучить иностранный язык, переехать на пмж и т.д.)

Measurable – Измеримость. Для этого нужно ответить себе на вопросы: Как я узнаю, что достиг нужного результата? Как я буду знать, что я на верном пути? Как должен проявить себе промежуточный результат?

Attainable – Достижимость. Еще один вопрос к себе – обладаю ли я нужными ресурсами (внутренними и внешними), чтоб достигнуть желаемого результата? Если нет – возможно ли эти ресурсы мне приобрести и как?

Relevant – Актуальность. Вопросы: Важно ли это именно для меня? Подходят ли способы и задачи, которыми я хочу достичь цели?

Time-bound — Ограниченность во времени. Вопросы: Сколько времени я даю себе на достижение цели, когда она должна быть достигнута? Можно указать примерные даты промежуточных результатов.

Упражнение 3. «Лестница достижений»

Цель: отработка практических навыков целеполагания.

Время: 15 минут.

Инструментарий: бумага А4, фломастеры, ручки.

Инструкция: Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить

данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное мышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли.

После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Обсуждение: *Насколько был полезен метод целеполагания? Смогли ли вы конкретизировать свою цель и способы ее достижения?*

Упражнение 4. «Ворвись в круг»

Цель: разминка, снижение психоэмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция: Среди участников выбирается один, готовый пройти своеобразное испытание. Все остальные берутся за руки и образуют плотный круг так, чтобы попасть в него было очень сложно. Участнику-добровольцу дается инструкция: используя любые средства, войти в этот круг. Остальные не должны способствовать этому и могут впустить участника только тогда, когда им этого действительно захочется, то есть когда «аутсайдер» найдет правильный подход к группе.

Это упражнение можно повторить для нескольких участников. В заключение необходимо обязательно проговорить те чувства, которые возникали как у игрока, стремящегося попасть в круг, так и у остальной группы.

Обсуждение: *в ходе обсуждения можно разобрать стили поведения участников-«аутсайдеров», определить наиболее удачные и неудачные из них.*

Рефлексия

Упражнение 5. «Благодарности»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 15 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Ведущий пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, как только музыка остановится, игрок, у которого в этот момент будет предмет, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом тренинге. Если участники затрудняются рассказать, в чем они благодарны своим соседям, то тренер предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др. В группах, где высока степень открытости и раскрепощенности, можно попросить участников порадовать друг друга песней, танцем или другим творческим заданием. В заключение тренер сам берет предмет и благодарит группу за работу на тренинге.

Ведущий: *(делится своими впечатлениями).* Как вы увидели, чтобы достичь цели, нужно грамотно сформулировать саму цель и корректно спланировать все этапы ее достижения. Целеполагание полезно как в работе, так и в повседневной жизни. Равно и знания в разных сферах, могут оказаться важными в бытовых моментах. Например, управление финансами и

семейным бюджетом. Его грамотное планирование может стать важной поддержкой для семей, у которых скромные финансовые возможности. Планирование семейного бюджета и станет темой нашего завершающего занятия. До встречи!

Занятие 6. Семейный бюджет и способы его планирования

Цель: сформировать знания о семейном бюджете и необходимости его планирования.

Задачи:

1. Формирование понятия «семейного бюджета»
2. Формирование навыков планирования семейного бюджета;
3. Мотивирование на посещение других занятий в рамках технологии.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Инструментарий: бейджи, мяч, бумага А4, ручки, проектор, ноутбук, флипчарт, магниты, раздаточный материал для упражнений.

Вводная часть

Цель: создание рабочей атмосферы

Время: 5 минут

Инструментарий: не требуется

Инструкция: Ведущий: Добрый день! Для человека в жизни очень большое значение имеют деньги, и не только способы их зарабатывания, но и как ими распорядиться. Многие люди считают, что незачем подсчитывать расходы-доходы, нет времени или просто лень. Но ведь от этого зависит благосостояние семьи, а порой тема финансов становится причиной раздоров и конфликтов. Если иметь полное представление о расходах и доходах семьи, получится накопить на что-то важное, распланировать поездки, крупные траты, отпуск. Поэтому сегодня мы с вами попробуем разобраться с такой важным понятием как семейный бюджет.

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: разминка, создание положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция:

Ведущий берет мяч и отдает его ближайшему участнику. *«Ваша задача — передать этот предмет своему соседу справа и так по кругу. Причем способы передачи повторяться не должны. Если предмет упадет, начинаем сначала»*. самого оригинального можно наградить аплодисментами.

Упражнение 2. «Рассыпавшийся блокнот»

Цель: подготовка к основному упражнению, настрой на восприятие новой информации.

Время: 15 минут.

Инструментарий: раздаточный материал (прил.3), флипчарт, магниты.

Инструкция:

У ведущего в руках перевернутые надписями вниз стикеры, ведущий обходит круг участников и каждому предлагает выбрать один стикер. На флипчарте обозначены 2 колонки: Доходы и Расходы. Участники прикрепляют свои стикеры в соответствующую колонку.

Ведущий:

Сейчас мы с вами познакомились с главными составляющими семейного бюджета — доходами и расходами. Простыми словами, **семейный бюджет** — это и есть доходы и

расходы семьи за определенный период: месяц, полгода, год и т.д.

Доходы – это денежная сумма, регулярно и законно поступающая в непосредственное распоряжение человека, а *расходы* – это денежные затраты человека на удовлетворение его потребностей.

Когда расходы равны доходам - бюджет называют сбалансированным. Когда *расходы превышают доходы*, тогда говорят, что бюджет имеет дефицит. Если же складывается ситуация, при которой *доходы больше расходов*, то бюджет называется *профицитным*, то есть в семье остается некоторая сумма, запас средств, которые можно потратить или оставить в качестве сбережений.

Во многих семьях все доходы и расходы фиксируются, вот и в семье Петровых все расходы и доходы записаны в блокноте. Блокнот упал и рассыпался. Сейчас наша задача – навести в нем порядок. Каждому из вас достался стикер, и сейчас по очереди вы будете подходить к флипчарту и прикреплять свой стикер в ту колонку, к которой, как вы думаете, относится надпись на нем.

Основная часть. Отработка навыков планирования и распоряжения семейным бюджетом

Цель: практическая отработка полученных знаний.

Время: 30 минут.

Инструментарий: бумага А4, ручки, ноутбук, проектор.

Ведущий: Семейный бюджет – одно из слагаемых благополучия семейной жизни. Весь смысл семейной экономики состоит в сбалансированности доходов и расходов семьи, а затем и в получении накоплений для увеличения расходов на улучшение обустройства быта семьи, формирование ее финансового резерва.

При этом планирование семейного бюджета – дело довольно сложное. Чтобы спланировать, сколько средств и на что будет израсходовано, надо располагать данными не только о своих доходах, но и расходах, о ценах на товары и услуги.

Разумеется, неотъемлемая часть расходов — это траты на питание. Важно, чтобы еда была и сытной, и полезной, и, по возможности, не разорительной для семейного бюджета. Сейчас ваша задача выбрать наиболее оптимальный вариант набора продовольствия. (прил. 4)

Из 26 предложенных продуктов, которые вы видите на экране, выберите 10 основных видов продуктов, которые должны присутствовать для сбалансированного питания и выпишите на лист.

А теперь правильный ответ:

10 наименований продуктов должны присутствовать обязательно: молоко, мясо, рыба, хлеб, яйцо, картофель, масло, фрукты, сахар, овощи.

Для выполнения следующих двух заданий предлагаю поближе познакомиться с семьей Петровых из предыдущего упражнения.

На слайде вы можете увидеть состав семьи, их условия жизни и уровень доходов. (прил. 5)

Следующее задание - «День рождения ребенка» (прил. 6)

Необходимо выбрать вариант подготовки праздника, с учетом дохода и гостей из 15 человек.

Ответ обоснуйте. (*желающие могут озвучить свой выбор и его обоснование*)

Следующее задание – «Образование» (прил. 7)

Из 4 вариантов выберите лучший вариант получения образования для Оли. Ответ обоснуйте.
(желающие могут озвучить свой выбор и его обоснование)

Рефлексия

Упражнение 3. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи по результатам занятия.

Время: 10 минут.

Инструментарий: не требуется.

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями от занятия, начиная фразу со слов «Сегодня я...». Участники по кругу высказываются, ведущий завершает круг, подводит итог:

В заключение хочу сказать – деньгами не все можно измерить и купить: можно купить аптеку, но не купить здоровье, можно купить кровать, но не купить сон, нельзя купить хорошее настроение, уважение окружающих, любовь близких, честь, совесть.

Нужно научиться культуре общения с деньгами, потому что это часть общей культуры человека, и она заключается в здоровом отношении к деньгам.

На этом наша с вами часть работы завершается. Дальше вас ждут занятия образовательного курса «Азбука предпринимателя», которые проведут с вами специалисты Фонда «Инвестиционное агентство Курганской области». В рамках этих встреч вы получите актуальную информацию по вопросам самозанятости, ведения малого бизнеса. Также рассмотрите такие темы как финансовое и бизнес-планирование, маркетинговое, правовое и информационное сопровождение деятельности, применение трудового законодательства. Надеюсь, что полученные знания окажутся для вас полезны и вы сможете их применить в своей жизни. Спасибо за участие!

Приложение 1.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Вопрос	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Очень часто (4)
1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).					
3. Я беспокоюсь о своем будущем.					
4. Многие меня ненавидят.					
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.					
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.					
7. Я боюсь выглядеть глупцом.					
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.					
10. Я часто допускаю ошибки.					
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.					
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.					
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.					
14. Я слишком скромн.					

15. Моя жизнь бесполезна.					
16. Многие неправильного мнения обо мне.					
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
18. Люди ждут от меня многого.					
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.					
20. Я слегка смущаюсь.					
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.					
22. Я не чувствую себя в безопасности.					
23. Я часто понапрасну волнуюсь.					
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.					
25. Я чувствую себя скованным.					
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.					
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
30. Как жаль, что я не так общителен.					
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.					
32. Я думаю о том, чего					

ждут от меня люди.					
--------------------	--	--	--	--	--

Приложение 2.

Раздаточный материал к упражнению 5.

Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Приложение 3

Игра «Рассыпавшийся блокнот».

Доходы	Расходы
Заработная плата родителей	Оплата за квартиру
Стипендия старшего брата	Покупка продуктов
Пенсия бабушки	Оплата за обучение
Выигрыш в лотерею	Покупка игрушек
Наследство	Покупка сладостей

Приложение 4

ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ КОРЗИНА

Выберите основные виды продуктов для продовольственной корзины вашей семьи на месяц из 26 предложенных:

- 1) хлеб; от 20 руб
- 2) сахар; от 30 руб / кг
- 3) минеральная вода; от 15 руб
- 4) масло сливочное; от 100 р/кг
- 5) кукурузные хлопья; 50 руб
- 6) масло растительное; от 40 руб
- 7) рыба; от 100 руб
- 8) кальмар сушеный; от 50 руб
- 9) газированные напитки; от 15 руб
- 10) молоко; от 30 руб
- 11) яйцо; от 50 руб
- 12) майонез; от 15 руб
- 13) картофель; от 17 руб/кг
- 14) овощи (морковь, лук, свекла, капуста и др); от 10 – 30 руб/кг
- 15) сухофрукты; от 100 руб
- 16) соль; от 9 руб

- 17) креветки; от 50 руб
- 18) кондитерские изделия; от 20 руб
- 19) сельдь; от 100 руб
- 20) финики сушеные; от 100 руб
- 21) маринады; от 50 руб
- 22) сало копченое; от 100 руб
- 23) орешки соленые; от 40 руб
- 24) конфеты; от 20 руб
- 25) чипсы; от 30 руб
- 26) мясо от 200 руб.

Приложение 5

Характеристика семьи

Семья Петровых

В семье Петровых пять человек: мама, папа, дети: Света (19 лет), Оля (15 лет) и Денис (11 лет). Семья живет в собственной большой 4-х комнатной благоустроенной квартире в черте города, в шаговой доступности от школы. Они имеют дачный домик с садовый участком 6 соток в 3 – х км от города, новый автомобиль. Отец работает в соседнем городе (70 км) его доход в месяц составляет 40 т.р, мама работает бухгалтером, её доход составляет 20 т.р., старшая дочь Света — студентка колледжа, учится на отлично, её стипендия составляет 1000 р., в свободное время Света подрабатывает, её доход составляет 10 т.р., детское пособие на детей семья не получает, т.к. совокупный доход семьи выше среднемесячного прожиточного минимума. Общий доход семьи 71000р. в месяц. Старшая дочь Света подрабатывает в кафе, в соседнем городе, расходы на проезд составляют 116 р. в день, её график занятости 4 рабочих дня в неделю. Средняя дочь Оля посещает секцию гимнастики, сын Денис посещает бассейн. Оплата двух спортивных секций составляет 3000р в месяц. В прошлом году семья взяла кредит на покупку автомобиля, на 5 лет, под 22% годовых. Оплата кредита в месяц (с учетом процентов) составляет 6 т.р. Осталось выплатить 300 т.р. Коммунальные платежи составляют 10000 руб. Семья имеет компьютер и принтер, оплата интернета составляет 600 р в месяц. Семья мечтает о летнем отдыхе у моря.

Приложение 6

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА.

Выберите наиболее приемлемый для семьи вариант подготовки дня рождения Дениса с учетом размера дохода и 15 человек гостей.

1. Родители самостоятельно готовят программу праздника, покупают продукты на оптовом рынке, сами готовят праздничные блюда. Расходы составят 5000 руб.
2. Родители арендуют кафе; расходы составляют 500 руб. на человека, конкурсную программу готовят самостоятельно.
3. Родители арендуют хороший ресторан, нанимают аниматоров и ведущих, полностью освобождая себя от хлопот и шума, расходы составят 5000 руб. на человека.

Приложение 7

ОБРАЗОВАНИЕ

Выберите наиболее приемлемый вариант получения образования для Ольги.

1. В обычном российском колледже (образование бесплатно, целевые взносы – 2500 руб. в

год).

2. В колледже при Московском государственном институте международных отношений (МГИМО) с дальнейшим зачислением в этот ВУЗ за 139000 руб. в год.

3. Обучение в колледже при Оксфордском университете с перспективой дальнейшего поступления в любой ВУЗ мира за 600000 руб. в год.

4. В обычном российском университете, в другой области (общежитие предоставляется), за 40000 руб. в год