**ПРОГРАММА ПРАКТИКУМА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА**

**«РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЕ»**

**Цель:** оказание методической поддержки кураторам, разрабатывающим программы воспитания.

**Задачи:**

* изучить программу воспитания как тип педагогической программы: ее специфику, структуру, приоритеты;
* познакомиться с алгоритмом программирования: как составить программу воспитания? ;
* разработать в соответствии с алгоритмом программу воспитания для курируемой студенческой группы.

***1. Орг.******момент***

Добрый день. Сегодня мы с вами коснемся одной из сторон нашей жизни, той стороны, которая направлена на будущее – это наши цели. Я уверена в том, что у каждого есть определенные цели в жизни. Но всегда ли мы их достигаем? Почему это происходит?

Именно сегодня мы займемся осознанием и постановкой наших целей.

Предупреждаю, что тренинг скорее направлен на осознание, погружение, нежели имеет развлекательный характер.

1 мин

***2. Выделение основных понятий***

Но для работы нам необходимо ближе познакомиться с такими понятиями как «цель и «целеполагание». Для того, чтобы четко понять, что такое «цель», давайте разберем еще два родственных понятия – это «желание» и «мечта».

**1 группа** обсуждает и готовится ответить на вопрос: «Что такое желание?»

**2 группа:** «Что такое мечта».

**И 3 группа:** «Что такое цель?»

(обсуждение)

Т.о. мы определили, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

Что же влияет на достижение цели? Какие факторы?

Их можно **разделить на внешние**. Какие причины могут помешать достижению цели:

**И внутренние**. Какие причины могут лежать в самом человеке? Как вы думаете, какой фактор является решающим: внутренний или внешний. Я вам даю время, а вы подумайте и составьте формулу в процентном соотношении: на сколько процентов зависит достижение цели от самого человека, а насколько от внешней среды?

10 мин

***3. Постановка цели***

А сейчас мы с вами постараемся сформулировать одну цель, над которой будем работать на протяжении всего тренинга. Подумайте, какую цель вы бы хотели достичь, желательно, чтобы ее реализация была выполнена в течение одного года.

Перед тем как ее записать, пройдемся по основным правилам постановки цели.

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей.

**Кирпич № 1. Позитивная утвердительная формулировка.** Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

**Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой.** Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

**Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения.** Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2016 года».

**Кирпич № 4. Необходимо учесть экологичность и последствия.** Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сенятбрю 2016 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям н-р, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

**Кирпич № 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями.** Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

**Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой.** Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь, следуя этим правилам сформулируйте свою цель и запишите на листочке.

5 мин

На стену вывешиваются «кирпичики» с надписями.

***4. Визуализация и осознание цели***

***«Лестница достижений»***

А теперь перейдем к визуализации нашей цели. Визуализировать – это представить в рисуночном, графическом варианте нашу цель на листе.

* Нарисуйте лесенку, состоящую из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда ваша цель абсолютно не достигнута. Верхняя – когда она осуществлена полностью.
* Запишите 2-3 признака на первой ступеньке, обозначающих особенности ситуации, когда ваша цель не достигнута. А теперь, напишите на верхней ступеньке, 2-3 признака, по которым вы можете определить, судить, что цель достигнута полностью.
* Подумайте, на какой ступеньке достижений вы находитесь сейчас. Обозначьте эту позицию и запишите 2-3 ее главных характеристики. Важно записывать, не то, что вы делаете для достижения цели, а что уже конкретно сделали.
* А теперь главный вопрос: что конкретно вам нужно сделать, чтобы подняться на ступеньку выше и выше? Запишите. Это будут ваши задачи для достижения цели.
* Когда конкретно каждый из вас сделает то, чтобы приблизиться к цели на одну ступеньку.

Помогли ли данная методика прояснить вашу цель? Увидели ли вы цель новыми глазами?

А есть те, кто посмотрел на то, что нужно сделать, что вам для этого потребуется, и решил, что цель не стоит таких затрат?

Есть ли желающие, кто бы хотел рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения?

10 мин

Психолог рисует лестницу

***Упражнение*** ***«Вам осталось жить»***

Представьте, что вам осталось жить 20 лет и напишите, что вы хотите успеть за это время – создать семью, родить двоих детей, побывать в 33-х странах, выучить английский через Скайп, получить второе высшее, и т.д. Цели должны быть конкретными.

* Теперь посмотрите на этот список и ответьте себе на вопрос: «Что бы я сделал, если бы мне оставалось жить 15 лет?». Скорее всего, что-то из списка придется вычеркнуть – сделайте это.
* Далее – вам остается жить 10 лет, что вы хотите сделать даже в этом случае, а чем готовы пожертвовать? Запишите свои ответы.
* И, наконец, вам остается 5 лет – что вы будете делать? Может быть, это несколько пунктов из первоначального списка, а, может, что-то совсем другое?

Обсуждение: В процессе этого упражнения вы сможете четче определить свои цели и сроки их выполнения, особенно в долгосрочном периоде.

10 мин

Раздаются листочки

***5. Упражнение «Через три года»***

У каждого из нас есть в жизни проблемы, какие-то требуют немедленного решения, какие-то мы откладываем и лишь усугубляем. Я вам предлагаю одно упражнение, которое позволит взглянуть на нерешенные дела по-другому, шире. А также определить, что вам действительно важно.

Итак, составьте список наиболее важных дел в данный период жизни, над решение которых вы сейчас работаете (3-5 пунктов).

А теперь я вас прошу разделиться на пары. Лучше, если вашей парой будет мало знакомы для вас человек.

А теперь представьте, что вы стали старше на 3 года. Подумайте об этих проблемах «задним числом», будто уже прошло 3 года.

Поделитесь друг с другом вашими соображениями на этот счет. Я вам даю 2 минуты, чтобы вы ответили друг другу на вопрос. Вопросов будет .

* Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
* Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии 3 лет?
* Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Обсуждение: По-другому ли вы стили смотреть на проблемы, перенесясь на 3 года вперед? Какой вывод вы сделали после упражнение и беседы с напарником?

Итак, психологами установлено, что мы достигаем 80 % успеха, затрачивая на все это 20% усилий, а оставшиеся 80% усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

10 мин

Участникам раздаются листочки

***6. Работа с алгоритмом: как составить программу воспитания в академической группе?***

В группах разрабатывается в соответствии с алгоритмом программа. Участники моделируют свою будущую деятельность.

20 минут

***7. Рефлексия***

Чем помогают такие упражнения в целеполагании? Понимая, что для вас важнее всего в жизни, что вы хотите успеть сделать во что бы то ни стало, вы учитесь отсекать лишнее, и ставить во главу угла то, что для вас наиболее значимо. Вы не будете ставить себе цели, которые ни прямо, ни косвенно, не ведут вас к большим целям, которые вы увидите в своем будущем. Очень важно периодически (хотя бы раз в год) проверять себя заново, не изменились ли ваши цели, ведь человек – это процесс, в котором постоянно происходят изменения.

Посмотрите на рисунок, здесь изображены круги Эйлера. Подумайте и оцените прошедший тренинг по 3 критериям, которые написаны внутри круга. Критерий «Интерес» означает, что вам на тренинге было интересно. Нескучно. Критерий «Осознание» означает, что у вас появилось новое видение своих целей, своей жизни и того, что вы вообще хотите реализовать. Критерий «Результат» означает насколько полезной стал тренинг для вас, считаете ли вы подобные упражнения действенными и нужными, помогут ли они вам в дальнейшей жизни.

Поставьте плюс на пересечении тех критериев, которые, как вы считаете, были достигнуты лично вами. Если же тренинг не дал ни одного из результатов, то поставьте плюс за границами кругов.

Спасибо за работу и оценку!

5 мин