

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи  
«Стимул»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Протокол  
педагогического совета  
МУ Центра «Стимул»  
№ 22 от 20.08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально - педагогической направленности

## «На пороге взросления»

Составитель: педагог-психолог Лабуткина Т.А.  
Объект: обучающиеся старшего школьного возраста: 16-17 лет.  
Объём программы: 6 занятий  
Количество часов в неделю: 1 занятия (1,5 – 2 часа)  
Форма работы: групповая

<http://inf.iro.yar.ru/?p=909>

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи  
«Стимул»  
Тутаевского Муниципального района

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально  
- педагогической направленности

# « Н а п о р о г е в з р о с л е н и я »



Составитель: педагог-психолог Лабутина Т.А.  
Объект: обучающиеся старшего школьного возраста: 16-17 лет.  
Объем программы: 6 занятий  
Количество часов в неделю: 1 занятия (1,5 – 2 часа)  
Форма работы: групповая

### **Актуальность**

Ранняя юность - единственная пора социально узаконенного, общественно необходимого выбора, определённый этап созревания и развития человека, который находится между переходом от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

Новые социальные изменения настолько быстры и значительны, что сегодняшним юношам и девушкам предстоит жить в мире, существенно отличающимся от того, в котором живут их родители и педагоги. Сегодня важно не только передать молодым свои знания и умения, но и подготовить их к самостоятельному принятию решений в условиях, в которых, возможно, и не оказывались мы с вами. Таким образом, приоритетом в развитии юношества является развитие самостоятельного мышления, творческой инициативы и социальной ответственности.

Во все времена стремление человека к осмысленной жизни в настоящем приводило его к осознанию необходимости планирования будущего, к прогнозированию отдаленных последствий своих действий, поступков. Устремления, присущие людям, всегда выступают не только стимулом, но и вектором их движения в будущее. Однако поскольку мысли и желания людей нередко изменчивы, им бывает трудно со всей полнотой и ясностью предвидеть последствия своего выбора и жизненные перспективы.

Выстраивая модель своего будущего, мы преодолеваем свою отчужденность, освобождаемся от плена одиночества. Ведь пока есть долгосрочные планы, человек является творцом существующей реальности и нуждается в деятельных свидетелях собственного жизненного пути.

Проблематика предвосхищения будущего примечательна тем, что для каждого человека она имеет и конкретно - практический, и абстрактно – философский аспект. Река времени для одних тиха и неспешна, для других являет собой бурный поток или непредсказуемую властную стихию. И каждый человек должен самостоятельно определить, с каким грузом прошлого и какими силами, обретенными в настоящем, он будет строить своё будущее. Одним из самых действенных и эффективных путей проникновения в тайну будущего является познание способности человека к предвосхищению. Данная способность приоткрывает завесу времени, позволяя нам в актуальном настоящем пережить наиболее вероятные события будущего.

### **Пояснительная записка**

Меняются времена, а вместе с ними возникают иные условия жизни человека. И каждому, кто пытается идти в ногу с новым веком, оказывается очень нужным умение владеть своими мыслями и чувствами, умение мобилизоваться и преодолевать сложности. И без помощи психолога в этом случае обойтись очень сложно.

Одной из важнейших задач психологической службы образовательного учреждения является обеспечение психологического здоровья детей и подростков, а мощнейшим средством его формирования – психическое и личностное развитие школьников, позволяющее обеспечить учащимся психологический комфорт и возможность дальнейшей самореализации.

Каждый педагог-психолог сталкивается в своей практике с проблемой выбора наиболее эффективных методов работы, тех инструментов, которые позволят реализовывать принцип единства диагностической и коррекционно – развивающей работы. В зависимости от особенностей образовательной среды каждого учреждения специалистам нужно модифицировать, а чаще всего заново создавать необходимый инструментарий для коррекционно - развивающей работы. Наличие в арсенале педагога-психолога достаточной системы упражнений и программ позволит ему квалифицированно решать профессиональные задачи.

Групповая психокоррекционная работа со старшеклассниками построена в форме тренинга, так как тренинг – одна из активных форм обучения, воспитания и развития. Занятия в данной форме позволяют каждому участнику проявить свои индивидуальные качества, работать как в группе, так и самостоятельно, проявлять творчество, реализовывать потребности в самораскрытии (открытие своего внутреннего мира), самоуважении (удовлетворенность собой, принятие себя, положительное отношение к себе, согласованность Я- реального и Я – идеального), осознании себя как достойного представителя определенного пола, а также определенной возрастной группы, помогает участникам уточнить жизненные цели и профессионально самоопределиться.

Одной из основных целей разрабатываемой тренинг-программы являлось обучение подростков реалистичному видению ими своего будущего и построению позитивной жизненной перспективы.

В результате участники программы получают ценный опыт осмысления собственного личностного потенциала, освоения наиболее оптимальных стратегий постановки целей и их достижения и учатся вырабатывать оптимальный стиль использования временных ресурсов. В предлагаемых упражнениях проработка жизненного опыта во многом осуществлялась посредством анализа личностных ресурсов, эмоциональных и когнитивных компонентов самоотношения подростков.

В немалой степени на отношение подростков к будущему оказывает влияние то, каким образом они привыкли распоряжаться своим личным временем в настоящем. Многим подросткам время их жизни представляется некой бесконечной величиной. Поэтому в тренинг-программу были включены метафорические истории (притчи), раскрывающие наиболее важные онтологические характеристики времени человеческой жизни: размышляя над смыслом каждой из притч, подростки открывают для себя, что время приносит в их жизнь постоянные изменения и вместе с тем находится в постоянном убывании. Время – это внеличностная сила, которой при рождении наделяется человек. Эта сила отражает потенциал его возможностей, но поскольку она имеет четкий вектор движения из прошлого в будущее, однажды упущенные возможности часто оказываются упущенными навсегда. Вместе с движением времени, так или иначе, двигается сам человек, однако каждый из нас может в известной степени управлять временем. Подростки нуждаются в глубоком осмыслении того, насколько рационально они распоряжаются временем своей жизни как важнейшим, но исчерпаемым ресурсом.

Достижение высокого уровня развития умений и навыков жизненного планирования предполагает:

- комплексную и адекватную оценку личностного потенциала, стиля социальной самореализации и применяемых механизмов защиты;
- системный анализ прошлого и настоящего жизненного опыта в целях превращения негативных и позитивных переживаний в адаптивные ресурсы личности;
- постановку реалистичных, позитивно формулируемых жизненных целей на основе имеющихся представлений о своём месте в мире и с учетом контура личностных ожиданий в отношении будущего;
- разработку стратегий достижения целей на основе оценки и отбора наиболее оптимальных вариантов из всех возможных;
- прогноз и оценку вероятных трудностей и рисков в процессе реализации поставленных целей и выработку вариантов упреждающего поведения;
- выработку индивидуальных стратегий управления временными ресурсами, необходимыми для достижения целей.

Использование в программе упражнений с использованием песочницы с миниатюрными фигурками, а проще говоря, песочная терапия, которая *способна помочь придумать и реализовать на практике новую жизнь*, поскольку песочная терапия (плассотерапия) для подростков и даже взрослых – это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Использование в программе песочной терапии обеспечивает гармонизацию психоэмоционального состояния в целом, а также положительно влияют на развитие речи, мышления, интеллекта, воображения. Часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а работа с песком помогает рассказать о волнующих проблемах и снять психоэмоциональное напряжение.

Использование упражнений со световыми столами дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «Я», помогает войти в контакт со своими чувствами, вдохновиться, вернуть утерянную спонтанность, развить внутреннюю свободу и почувствовать забытое ощущения счастья и творчества. Приобретается ценный опыт

позитивных изменений, внутренние конфликты и переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, происходит гармонизация внутреннего состояния.

Песочная терапия (пассотерапия-использование кинетического песка) помогает выстроить *мост* между бессознательным и сознательным, рациональным и эмоциональным, физическим и духовным, вербальным и невербальным, активизируются врожденные ресурсы *самоисцеления* человека, а сам *песок* обладает замечательным свойством «*заземлять*» негативную психическую энергию, что приводит к гармонизации психоэмоционального состояния, очищает энергетику человека и стабилизирует эмоциональное состояние. Работа с песком является замечательным средством заботы о душе, а это непременно приводит к развитию личности.

Использование в программе метафорических карт, или ассоциативных как их называют (они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает ещё раз свою историю, актуализирует проблему), а также проективными (человек видит в карте то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем), всё это делает метафорические карты уникальными, похожим на игру инструментом, который может использоваться в индивидуальной, подгрупповой, групповой работе, а программу делает более интересной, насыщенной и разнообразной. Карты – это психологическое зеркало, отражающее состояние и проблемы, с которыми надо работать, это всегда приглашение к рассказу – о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать. Карты позволяют увидеть и осознать действительно волнующие актуальные проблемы, глубинные проблемы, и способствуют развитию самопознания.

Использование медиативной музыки позволяет одновременно расслабиться и сконцентрироваться на предмете, явлении или состоянии души. Сосредоточившись на образе или состоянии, даря ему внимание, всё это происходит без какого-то напряжения, легко, расслабленно, нежно, и это весьма приятное состояние для тела.

#### Цели программы:

- развитие социально – психологической компетентности личности;
- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;
- развитие умений постановки реалистичных жизненных целей и успешного планирования сценариев их достижения.

Задачи:	Ожидаемые результаты:
-овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром; -поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее»; -развитие самосознание, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению; -осознание «Я образа» в прошлом, настоящем и будущем и его основные составляющие.	- сформированы понятия «личность» и «индивидуальность»; -сформированы понятия и представления о себе как об уникальной личности и о путях формирования данной личности; -сформированы умения и навыки самоанализа, рефлексии, помогающие полноценному самовыражению; -сформированы умения осознания и принятия своего «Я образа» в прошлом, настоящем и будущем; -сформированы умения находить ресурсы и их активизация и умелое использование.

Форма и объем занятий: групповая; программа включает в себя 6 занятий продолжительностью 1,5 – 2 часа (либо 2 урока по 45 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Структура занятий: количество участников группы – не более 10 -12 человек.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своим чувствами и опытом без боязни. Возникающее чувство групповой сплоченности – важная характеристика процесса, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Материально – техническое оснащение для реализации программы:

Для проведения занятий необходимо:

- аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, мягкие стулья, журнальный стол, канцелярские принадлежности: листы формат А-4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, краски гуашевые, кисточки, баночки с водой, бланки для выполнения заданий др;
- песочница с миниатюрными фигурками;
- «кинетический песок»;
- «световые столы»;
- кварцевый песок;
- наборы метафорических карт;
- аудиозапись с релаксационной музыкой.

Учебно - тематическое планирование

№	Наименование разделов/блоков/ темы	Всего часов	В том числе		Оценка результатов деятельности
			теоретических	практических	
1	Тренинг № 1 «Мой мир»	1, 5 – 2час.	20 мин.	1 час 40мин.	наблюдение рефлексия беседа
2	Тренинг № 2 «Личность. Становление личности»	1, 5 – 2час.	30 мин.	1 час 30мин	рефлексия наблюдение беседа
3	Тренинг № 3 «Мир моими глазами»	1, 5 – 2час.	20 мин.	1 час 40мин.	рефлексия наблюдение беседа
4	Тренинг № 4 «Я в настоящем, прошлом и будущем»	1, 5 – 2час.	20 мин.	1 час 40мин.	рефлексия наблюдение беседа
5	Тренинг № 5 «Мои ресурсы»	1, 5 – 2час.	20 мин.	1 час 40мин.	наблюдение рефлексия



					беседа
6	Тренинг № 6 «Моё будущее в моих руках»	1, 5 – 2час.	20 мин.	1 час 40мин.	наблюдение рефлексия беседа

### Тренинг № 1 «Мой мир»

«Главное ладить с самим собой»  
Ф.-М. Вольтер

Цель: развитие самосознание обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

#### Ход тренинга

##### Упражнение «Имя и образ»

Ведущий предлагает участникам занятия познакомиться, но не вполне обычным способом, необходимо взять листок (*«визитка»*), написать своё тренинговое имя, и нарисовать тот образ, с которым оно ассоциируется у самого участника. Например: *Наталья – облачко*.

##### Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Инструкция: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

##### Информирование

Ведущий знакомит с правилами работы в тренинговой группе.

##### Правила:

- *Добровольность.* В упражнениях участвуют все, но если кто-то не хочет, чтобы выполненное им задание (рисунок или письменные ответы) выносились на всеобщее обозрение, то он может этого не делать. С этой целью используется прием «запрещающий знак». Ребята придумывают условный сигнал, показав который ученик будет сигнализировать остальным, что он не готов говорить (например, скрещенные рука, закрывающая рот).
- *Искренность.* Следует выражать только собственное мнение. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь на самом деле.
- *Уважение других учеников.* Всем предоставляются равные права и возможности.
- *Внимательное слушание.* Необходимо воспринимать слова друг друга, не перебивая, не обзывая и не высмеивая, обсуждать только действия, а не самого человека. Говорим по очереди, никого не перебиваем (можно говорить только тогда, когда в руках мяч).
- *Безоценочность.* На занятиях по психологии не существует правильных или неправильных ответов (в этом отличие от других уроков). «Правильный» ответ ученика – это тот, который на самом деле выражает его мнение.
- *Соблюдаем конфиденциальность* (не делимся личным опытом с участниками с теми, кто не работает в группе).
- *Ни кому не делаем больно (ни морально, ни физически).*
- *Доверительный стиль общения.*
- *Общение по принципу «здесь и сейчас».*
- *Недопустимость* никаких оценок в адрес другого: «Мне не нравится, что сказал... Я считаю, что... не работал на занятиях...» и т.д.
- *Активное участие во всех упражнениях.*

#### Упражнение «Лесенка моих ролей»

Ведущий предлагает каждому участнику тренинга отследить, кем он является, какие роли *«играет»* в жизни. Для этого необходимо посмотреть на список – подсказку, выбрать соответствующие роли и определить для самого себя, в каких из них ему наиболее комфортно, а какие вызывают некоторое смещение, чувство дискомфорта. Затем в течение 3 минут необходимо продумать, каким образом каждый участник сможет презентовать с помощью *пантомимы* ту роль, в которой ему на данный момент наиболее комфортно.

Список - подсказка:

*Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...*

#### Упражнение – разминка «Фруктовый салат»

*Инструкция:* участники делятся на «яблоки», «груши», «бананы», по команде «яблоки» участники меняются местами, кто не нашел места, становится ведущим, по команде «фруктовый салат» все меняются местами.

#### Притча

*Ведущий:* «Вот мы и определились с тем, какие роли играем в жизни, но что мешает нам быть успешным и чувствовать себя комфортно в других ролях? Возможно, что ответ на этот вопрос нам подскажет одна из притч».

#### *Открытые возможности*

*«Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, которые ждут его впереди: у него будут возможности добыть богатство, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.*

*Всю свою жизнь человек ждал обещанных чудес, но ничего не происходило, и, в конце концов, он умер в одиночестве и нищете, да и уважения он так и не приобрёл. Когда же он попал на небо, то у врат рая он встретил того ангела и заявил ему: «Ты обманул меня, пообещал богатства, уважение людей и красавицу жену. Я всю жизнь прождал, но этого так и не произошло...»*

*Ангел удивился: «Разве я обещал тебе всё это? Я говорил о возможностях, которые были у тебя, но ты ими не воспользовался».*

*Человек нахмурил брови и стиснул зубы: «Ты лжец! Не было у меня никаких возможностей!»*

*Тогда ангел показал ему эпизоды из его прожитой жизни.*

*«Ты помнишь, однажды у тебя была рискованная идея, но ты побоялся, что она не сработает, да и то, что тебе осуществить не под силу. Ты не стал действовать, но через несколько лет такая же идея пришла в голову другому человеку, и сейчас он богат»,*

*«А ещё был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, много домов, тысячи людей лежали под обломками, и ты мог бы помочь им выбраться из-под обломков, но ты испугался мародёров, а затем подумал, что есть другие, кто сделает это лучше тебя, а затем подумал, что есть другие, кто сделает это лучше тебя, профессиональнее. Если бы ты не сомневался, то люди бы за твою помощь стали тебя уважать, ведь ты мог бы спасти человеческие жизни».*

*Ну и последнее. Ты помнишь ту красивую рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась, и даже больше, ведь она была не похожа ни на одну другую, кого ты видел за прожитые годы. Однако и здесь ты подумал, что такая женщина никогда не захочет выйти за тебя, обычного человека, замуж, ты сам себе сказал: «Брось мечтать, какая она и какой я, красавица и чудовище».*

*Человек вспомнил всё, и в его глазах появились слёзы.*

*Ангел же продолжал: «Да, мой друг, эта женщина любила тебя за внешность, она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, с ней бы ты был по-настоящему счастлив всю свою жизнь».*

Рефлексия чувств участников тренинга на услышанную метафору.

Ведущий особое внимание уделяет тому, по какой причине человек не смог добиться того, что было возможно.

Манда́ла (арт-терапия)

*Ведущий: «Я предлагаю вам поработать с мандалой. Что такое мандала? Мандала – это схематическое изображение, вписанное в круг. Слова «мандала» в переводе с санскрита означает «магический круг, круглый, диск, колесо, сфера, шар». Это символическое выражение сущности, центра, источника энергии. Она помогает полностью расслабиться, способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, распознаванию нюансов различных звуков, развитию интуиции и эмоционально-чувственного мира, т.е. становлению творческой личности. Открывает возможность для духовного роста личности, помогает стимулировать основные внутренние источники, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. Мандала — это карта внутреннего мира человека. Но вы будете создавать необычную мандалу, я её разделила на фрагменты (сектора), каждый из вас возьмёт фрагмент (сектор) и попытается с помощью красок, восковых мелков, фломастеров, цветных карандашей (каждый выбирает, чем он будет работать) создать в виде образа то, что вам поможет добиться поставленной цели, т.е. не упустить свою возможность и чего-то добиться».*

Во время работы постарайтесь не разговаривать друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;

- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;

- не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

Для лучшего создания образа я предлагаю вам немного расслабиться и послушать красивую музыку.

Затем каждая группа *«собирает»* свою мандалу и рассказывает о ней. Объединение фрагментов в единый круг делает наглядной некую общую картину в группе, создает ощущения единства, формирует представление участников о себе как части группы, и в тоже время показывает, что каждый из участников – индивидуальность, а также показывает всем, что или кто поможет им добиться и стать успешным человеком.

«Упражнение «Мой мир» (с использованием песочницы и миниатюрных фигурок)

*Ведущий:* «Сейчас я предлагаю вам поработать с песочницей и миниатюрными фигурками, которые помогут вам в создании своего внутреннего мира, а это гораздо проще и интереснее, чем вы бы о нём говорили. Ведь нередко мы слышим и сами проговариваем *«Посмотри на себя со стороны»*. Это действительно полезно. Но вот вопрос – как это сделать? Записать на видео или аудио, регулярно смотреть на себя в зеркало? Но это будет взгляд на «видимо», а как быть с «невидимыми» внутренними процессами? И здесь на помощь приходит песочница с миниатюрными фигурами, ибо песочные картины являются отражением нашего внутреннего состояния. Это позволяет задуматься о времени, пространстве, возможностях, позволяет реально ощутить полёт фантазии и открытий. Итак, создаём *«свой мир»*.

После выполнения заданий – *обсуждение*.

1. Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
2. Что для вас является особенно важным в этой картине?
3. Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь в вашей жизни?
4. Быть может вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?

Упражнение «Ассоциации»

*Инструкция:* Каждый участник берёт листок, ручку и пишет слова – ассоциации.

- Если мой мир – это постройка, то она...
- Если мой мир – это цветок, то он...
- Если мой мир – животное, то он...
- Если мой мир – это музей, то он...
- Если мой мир – геометрическая фигура, то она...
- Если мой мир – настроение, то оно...
- Если мой мир – сказочный герой, то...
- Если мой мир – фильм, то...

*Обсуждение*

Упражнение «Кувшин моего внутреннего мира»

*Ведущий:* «Внутренний мир человека можно представить в виде кувшина. (На обратной стороне доски уже заранее прикреплён вырезанный из листа ватмана кувшин, который затонирован желтым цветом). Что же находится в этом кувшине: отношения человека к самому себе; отношения к окружающему миру; к другим; а также те чувства и эмоции, которые человек испытывает в той или иной ситуации. Всё это находится в постоянном взаимодействии, и если на одном из уровней происходит сбой, то это отражается на всех остальных его уровнях. Я предлагаю наполнить этот кувшин тем, что помогает человеку быть в гармонии с собой и другими, не заикливаться на трудностях, уметь их разрешать, помогает получить от жизни удовольствие. Возьмите несколько самоклеящихся листочков и напишите то, что посчитаете необходимым, возможно, это будут чувства, эмоции, ценности, потребности все – что вы сами захотите. Как только вы заполнили

листочки, то подойдите к доске и наклейте их на кувшин. (*Время на проведение упражнения – 5-7 минут*).

Затем ведущий озвучивает содержимое кувшина.

Рефлексия

Работа с метафорическими картами «Огонь, мерцающий в сосуде»

*Ведущий:* «Я предлагаю вам выбрать ещё один сосуд, но его вы наполните своим настроением, с которым вы уйдёте с тренинга».

- *Выберите сосуд, который был бы похож на вас.*
- *Выберите карты (из фонов) похожие на ваше настроение.*
- *Расскажите о своем выборе.*

## Тренинг № 2

### «Личность. Становление личности»

Цель: познакомить с понятием «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности. Создать условия для личностного роста подростков, осознания своей индивидуальности.

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами поговорим, поработаем на тему: «Личность. Становление личности». Я надеюсь на ваше понимание, работоспособность, доверие, хорошее настроение. Посмотрите внимательно на слайд, и познакомьтесь с интересными высказываниям, касающиеся человека».

Слайд с высказываниями:

- *«Наша личность – это сад, а наша воля – ее садовник».*
- *«У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности».* В. Гюго.
- *«В каждом человеке природа всходит либо злаками, либо сорной травой; пусть он своевременно поливает первое и истребляет второе».* Ф. Бэкон.
- *«Человеком быть трудно. Стать человеком – большая работа».* Э.Мэжлайтис.

Вопрос:

1. Кому какое высказывание понравилось больше остальных и почему?

Погружение.

*Ведущий:* «Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: создание рабочей атмосферы, доверительного отношения.

*Ведущий:* Каждый из вас поочередно говорит две фразы «*Меня зовут...*» и «*Я люблю себя за то, что...*». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

#### Упражнение «Приветствие»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

*Инструкция:* Все участники рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – *внутренний круг*, вторые – *внешний*. Внутренний стоит неподвижно, внешний передвигается по часовой стрелке, на шаг вперёд. Участники должны повернуться лицом друг к другу. Вам необходимо поздороваться по – разному. Итак:

*поздороваться как:*

- незнакомые люди;*
- хорошие друзья;*
- *поссорившие;*
- *стеснительные люди;*
- *как получившие пятерки по всем предметам*
- *сердитые друг на друга;*
- *уверенные в себе люди;*
- *просто счастливые.*

#### Этап мотивации и постановки цели (формирование ожиданий подростков)

*Ведущий:* Сегодня на нашем занятии мы с вами попробуем познать себя как личность; узнать свои ценности, удостоверить свою индивидуальность или схожесть с ровесниками.

#### Упражнение «Шкала развития»

Перед каждым подростком на листе бумаги изображена линия времени.

*Ведущий:* «Точка это настоящее, данный момент, начало занятия. Посмотрим вперед – это конец занятия. В конце занятия каждый из вас на этой шкале времени поставит точку, которая будет означать, насколько вы смогли понять свою индивидуальность, индивидуальность одноклассников и оценить себя как личность.

#### Информирование

*Ведущий:* Личность – человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди людей. Личностью не рождаются, а становятся постепенно. Развитие личности осуществляется с первого года жизни. Формирование личности определяется биологическими данными, средой (природной и социальной), воспитанием и обучением, активностью самой личности, познанием, общением и трудом (умственным и физическим).

Что такое человек? Чем он отличается от животных? Над этими вопросами люди задумывались давно. Великие мыслители пришли к выводу: самым важным отличием человека от животного является то, что он существо общественное или социальное. Каждый родившийся ребенок становится человеком только в обществе. Детеныши животных от рождения имеют инстинкты, которые помогают им ориентироваться в том, что можно и чего нельзя есть, на кого можно нападать, а кого следует опасаться. Дитя человеческое после рождения – самое неприспособленное. И человек из него вырастает только в семье, в обществе, которые учат его жить, дают ему знания об окружающем мире, умение трудиться. Человек становится человеком, личностью только среди людей, с их помощью осознавая самого себя, окружающий мир, с их помощью овладевает речью.

Вспомним сказку Р. Киплинга «*Книга джунглей*» и ее героя — *Маугли*, воспитанного в звериной стае. Замысел этой книги у автора возник не на пустом месте. В настоящее время

существует около 4 тыс. официальных свидетельств подобных случаев. «Дети джунглей» оказались с самого раннего возраста в стае зверей (чаще волков) и не имели ни речевого, ни социального опыта в поведении и общении. После того как они были возвращены в нормальные условия жизни, несмотря на усиленный уход и специальные занятия с ними, вернуть их в человеческое общество уже не представлялось возможным. Максимальное количество слов, которому удалось научить всего нескольких таких детей, составляло не более 45. А их навыки человеческого существования после реабилитационного периода были скорее дрессировкой, как у домашних животных. Дети, находившиеся в среде животных первые 6 лет жизни, практически уже не смогут освоить человеческую речь, осмысленно общаться с другими людьми, ходить прямо и пр. Реабилитация ни в одном случае не была полноценной. Навыки животных (хождение на четвереньках, сыроедение, звериные звуки и привычки), приобретенные в раннем возрасте, сыграли для этих детей решающую роль.

Именно в первые 5—7 лет жизни ребенок получает 70% всей жизненной информации. И если в этот период он оказывается в волчьей стае, то и вырастет волком. Звериные навыки, обретенные детьми, которые оказались с младенчества среди зверей, впечатываются в психику и физиологию, а человеческие навыки привить уже фактически невозможно, т.е. полноценными людьми такие дети уже никогда не будут.

Мудрецы считали, что каждый ребенок заговорит на языке своих родителей, даже если его этому никто не будет учить. Ребенок индийца заговорит на индийском языке, ребенок непальца — на непальском и т.п. *Падишах усомнился в этом и решил поставить жестокий опыт: несколько грудных детей поселили в отдельных комнатах, а ухаживали за ними глухонемые слуги. Через семь лет вошедший падишах с мудрецами услышали бессвязные крики, вопли, шипение и мяуканье молодых звероподобных существ.*

Послушайте стихотворение и подумайте, согласны ли вы с автором? Свою точку аргументируйте:

*«Для человека мысль – венец всего живого.  
А чистота души есть бытия основа.  
По этим признакам находим человека:  
Всех тварей на земле превыше он от века.  
А если он живет, не мысля и не веря,  
То человек не отличается от зверя».*

*Анвар.*

Надпись на Дельфийском храме гласит: «Познай самого себя». Именно с познания самого себя начинается определение цели жизни. Человеку нужно знать: Каков он? Кто он? Знает ли он себя?

Быть личностью — это осуществлять выбор в силу своей позиции, отвечать и оценивать последствия принятого решения, уметь владеть своим поведением, обладать свободой выбора. Какого человека можно назвать личностью? То, чем человек станет, определяется в основном тем, что он делает из себя. На личностном уровне развития у человека вырабатываются собственные взгляды и отношения к миру, людям, делу, происходящим событиям. У него появляются собственные суждения, оценки. Это позволяет ему быть относительно устойчивым и независимым от поступков и воздействий окружающих. Личность — это то, что делает из себя человек, утверждая свою человеческую жизнь. Главным признаком человека — личности является его способность поступать по своему внутреннему убеждению, не перекладывать ответственность на другого, противостоять обстоятельствам, вмешиваться в ход событий, брать ответственность за происходящее.

Упражнение «Личность»

*Ведущий:* «Возьмите листок и ручку. Напишите, пожалуйста, на листочке вертикально слово «личность» и на каждую букву слова нужно подобрать качества, которые необходимо иметь человеку, чтобы быть личностью».

*Л* – любознательность, любопытство

*И* – искренность

*Ч* – честность

*Н* – надежность

*О* – ответственность, отважность, отзывчивость

*С* – смелость, сила

*Т* – твердость, терпимость

*Ь*

Вопросы:

- *Какие из данных качеств вы считаете самыми важными?*
- *Почему эти черты для вас важные?*
- *Хотели ли вы добавить ещё какие-то черты?*
- *Обязательно ли иметь все эти черты, чтобы быть личностью?*

Упражнение «Части моего «Я»» (с использованием световых столов)

Наше «Я» - это наше тело, наши мысли, наши чувства, наши ощущения, наши отношения, наша духовность. Мы существуем в определённом пространстве, питаемся определённой пищей. Каждая часть нашего «Я» играет свою роль, но все они взаимодействуют друг с другом, создавая магический узор этого «Я». Живём ли мы полноценной жизнью? Прислушиваемся ли мы к своему организму? Своим ощущениям? Даём ли мы волю нашим чувствам и интеллекту? Довольны ли мы своими отношениями с окружающими?

Подумав над этими вопросами, прислушавшись к каждому «Я», спросите себя о его самочувствии и нарисуйте условный узор вашего «Я»:

1. *Нарисуйте узор «Я»;*
2. *Прислушайтесь к каждому своему «Я»;*
3. *Спросите его о самочувствии, роли и месте в этом условном узоре;*
4. *Задайтесь над своим «Я», чувствами, которые он вызывает;*

А теперь несколько советов, которые вы должны обдумать. Для того чтобы быть здоровыми и чувствовать полноту жизни, мы должны:

1. *Оказывать внимание своему телу, любить его, заботиться о нём, развивать его;*
2. *Развивать свой интеллект, обучаться новому, окружая себя тем, что стимулирует мыслительную деятельность: книгами, работой, общением, посещением специальных курсов;*
3. *Учиться управлять своими чувствами;*
4. *Развивать наши ощущения, научиться методам заботы об органах чувств, использовать их как дорогу жизни, соединяющую наш внутренний и внешний мир;*
5. *Научиться гармонично решать всевозможные проблемы;*
6. *Изучить свои физические проблемы и научиться их удовлетворять;*
7. *Создать себе комфортное пространство из звуков, цвета, тепла, воздуха, чтобы чувствовать себя в нём уютно;*
8. *Развивать в себе способность чувствовать биение пульса жизни, полностью раскрываться и принимать себя.*

*Ведущий:* Каждая личность имеет свои интересы, увлечения и, конечно же, ценности. Причем значимость ценностей человек определяет для себя сам. Выполняя следующее упражнение, вы сможете определиться. Что для вас является важным.

Упражнение «Ранжирование»



(Расставить по значимости «ценности»)

1.Наличие хороших и верных друзей.

2.Интересная работа.

3.Уверенность в себе

4.Творчество.

5.Счастливая семейная жизнь.

6.Здоровье.

7.Материально обеспеченная жизнь.

8.Свобода, как независимость в действиях и поступках.

9.Любовь.

10.Познание, стремление к «новому» – учеба.

11.Красота природы и искусство.

*Вывод.* Человек сам определяет свои ценности, строит жизнь в зависимости от ценности, которые ставит на первом месте.

*Ведущий:* «Сейчас мы узнаем о ваших особенностях личности, которые помогают в различных ситуациях. Предлагаю небольшой тест «Синяя птица».

Тест «Синяя птица»

*Ведущий:* «Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно Вашей комнаты и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает Вас, и Вы решаете оставить ее у себя. Но, к Вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на золотой! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь — на утро третьего дня она ярко-красная, а на четвертый день она становится совершенно черной».

*Какого цвета птица, когда Вы просыпаетесь на пятый день?*

1.Птица не меняет цвет; она остается черной.

2.Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.

3.Птица становится белой.

4.Птица становится золотой.

Представили?

Птица, которая влетает в Вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя Вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как Вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

1.Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически. Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется?

*Может быть, Вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.*

2.Те, кто сказали, что птица снова стала синей, практичные оптимисты. Вы верите в то, что жизнь — это смесь хорошего и плохого и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет Вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.

3.Те, кто ответили, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно.

*Вы не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, Вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть никому*

не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и, по-вашему.

4. Тех, кто сказал, что птица стала золотой, можно описать словом «бесстрашный». Вы не знаете, что такое давление. Для Вас каждый кризис — это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно — это не французское слово». Но будьте осторожны, не давайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

Ведущий: «Попробуйте определить о чём это стихотворение?

А. Усачёва.

У реки стоял удивительный домик.  
В том домике жил удивительный гномик.  
До пола была у него борода  
А в той бороде проживала Звезда.  
    Не знал ни забот, ни тревог этот гном  
    Звезда освещала собою весь дом,  
    И печку топила, и кашу варила,  
    И сказки ему перед сном говорила.  
И гном с восхищением чесал в бороде,  
Что было, конечно, приятно Звезде.  
Кормилась она только крошками хлеба,  
И ночью гулять выходила на небо.  
Так шли потихоньку года и века...

    Но кончилась в доме однажды мука.

И гном, распростившись с насиженной печкой  
С рассветом отправился в город за речкой.  
А в городе том не носили бород...

    - Ха-ха, хо-хо-хо!- стал смеяться народ.

    - Вот чело!- каждый ему говорил.

    И гном испугался. И бороду сбрил.

    И на пол упала его борода,

    И тут же его закатилась Звезда.

У реки теперь есть обыкновенный дом.

Живёт в этом доме обыкновенный гном.

Опять отросла у него борода.

Но больше к нему не вернулась Звезда.

А. Усачёв

- О чём это стихотворение?
- Что делает нас непохожим на других?
- Что такое «индивидуальность»?

### Информирование

Личность каждого человека наделена присущим только ей сочетанием черт и особенностей, которые образуют ее индивидуальность. Индивидуальность — это неповторимое сочетание психологических особенностей личности, то особенное, специфическое, что отличает данного человека от всех других. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, интересах. Чтобы создать себя, надо определить свой образ жизни. У каждого человека свой внутренний мир, свои особенности памяти, мышления, внимания, свои интересы и потребности, он по-своему ощущает и воспринимает окружающий мир, по-своему проявляет эмоции, свой характер.

Трудно представить общество, в котором все люди абсолютно одинаковы. Как прекрасно, что все люди разные! Прекрасна жизнь, расцвеченная многими красками.

*С. И Ожегов* в своём словаре дал такое определение:

*«Индивидуальность - это особенности характера и психического склада отличающее одного человека, как личность, от другого».*

*Л. Н. Толстой* говорил, сравнивая людей с реками:

*«... вода во всех одинаковая, и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то чистая, то холодная, то мутная, то тёплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем не похож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собой».*

- Что хотел сказать Л. Н. Толстой этими словами?

Существуют три неразделимых понятия:

*Индивид* – каждый отдельный человек.

*Индивидуальность* – неповторимость каждого человека.

*Личность* – социальная характеристика человека (взгляды, способности, потребности, интересы, ценности)

Упражнение «Все мы разные»

У каждого участника одинаковой формы, размера, качества, цвета лист бумаги.

*Ведущий:* Сейчас мы выполним упражнение, которое ещё раз нам докажет, что все мы разные. Главное условие – не смотреть ни на кого и слушать инструкцию. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите верхний правый уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Разверните листы и положите их на стол в круг. Попробуйте найти среди остальных получившихся снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковыми. Нашли?

- Рассмотрите ещё раз все снежинки, представляя, что это- люди. Мысленно ответьте на вопросы:
- Какие чувства возникают при рассматривании листов?
- Какие снежинки не нравятся, и что с ними хотелось бы сделать?
- Что хочется сделать с теми снежинками, которые понравились?
- Какие чувства они у вас вызывают?

Затем участники по команде закрывают глаза и делают несколько шагов по кругу и наугад выбирают одну из снежинок. Ведущий разрешает открыть глаза, разглядеть доставшуюся снежинку и почувствовать, что им нравится в ней, а что нет. Если досталась собственная снежинка, то решить, хочется ли что-то изменить, и что именно.

Как только участники начали размышлять над своим выбором, ведущий как бы размышляет вслух, говоря, что сейчас участники испытывают чувства, моделирующие ситуацию жизненного выбора с заранее неизвестными последствиями и готовность человека принять этот заранее неизвестный ему выбор.

- Что испытывали во время упражнения?
- Какой вывод вы сделали для себя?

*Вывод:* одинаковых людей нет, Различны способности, возможности, личностные качества, и поэтому снежинки получились разные, хотя задание было для всех одинаковое.

*Вывод:* да, каждый человек по своей природной сути уникален, индивидуален. Важно понять свою уникальность, полюбить себя таким, какой ты есть, стремясь при этом к лучшему, саморазвиваясь и воспитываясь.

Упражнение - разминка «Гром, ураган, землетрясение»

*Ведущий:* «Мы поиграем в очень интересную игру «Гром, ураган, землетрясение». Участники делятся на тройки (*первый, второй, третий*). В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это «*житель домика*». По команде ведущего «Гром!» «жители домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего – найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик», или нового «жителя», становится ведущим».

Упражнение «Какая (ой) Я!» Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»

На столе лежат разные цветные карточки с яркими изображениями.

*Инструкция:* «Каждый участник вытаскивает карту и от имени карты рассказывает о себе, чем он отличается от других».

Упражнение «Индивид – индивидуальность - личность» (кинетический песок)

*Ведущий:* «Возьмите песок в руки, повзаимодействуйте с ним, почувствуйте его, согрейте своим теплом. А теперь попробуйте создать образ своей личности».

*Обсуждение*

*Рефлексия*

Упражнение «Шкала развития»

Перед каждым подростком на листе бумаги изображена линия времени.

*Ведущий:* «Возьмите вашу «шкалу развития», и поставьте точку, которая обозначает, насколько вы смогли понять свою индивидуальность, индивидуальность одноклассников и оценить себя как личность».

### Тренинг № 3 «Мир моими глазами»

Цели: подвести старшеклассников к осознанию временных промежутков своей жизни; развивать способность прислушиваться к своим потребностям, определять свои цели и жизненные пути.

Упражнение «Это Я!» (использование метафорических ассоциативных карт «Тотемные животные»)

*Инструкция:* Каждый участник вытаскивает ту карту, которая ему понравилась.

Ответить на вопросы:

- *Каков характер животного?*
- *Какова роль животного?*
- *О чём животное мечтает?*
- *Кто окружает его?*

Упражнение «Фраза по кругу»

Ведущий передаёт одному из участников группы сообщение вербально (речью), тот в свою очередь передаёт это же сообщение, но невербально (с помощью мимики и жестов). Так фраза передаётся по кругу всем участникам группы, затем каждый проговаривает вслух, что он понял. (*Варианты фраз: Жизнь дана на добрые дела. Жить прожить – не поле перейти. Вся наша жизнь игра.*)

Ведущий выясняет, что было наиболее сложно: понять сообщение или передать его.

*Звучит тихая спокойная музыка.*

*Ведущий:* «Сядьте поудобнее, можно закрыть глаза, постараться расслабиться, прислушаться к звукам музыки и представить себя странником на большой дороге жизни. Посмотрите на свою дорогу, какая она. Возможно, что у кого-то это дорога напоминает проселочную или городскую трассу, кто-то видит её широкой и прямой, кому-то из вас она представляется узкой и извилистой. Обратите внимание на то, из чего эта дорога: песок,

земля, каменистость. Присмотритесь, куда ведёт вас ваша дорога жизни. Что окружает её справа, слева... Почувствуйте, как дорога жизни делится с вами своими силами, она старается наполнить вас. Сконцентрируйте своё внимание на том, что даёт вам жизнь. От чего вы получаете удовольствие. И если на вашем пути встречаются препятствия, то именно эти силы, силы жизни, дают вам возможность их преодолеть... Поблагодарите жизнь за то, что она даёт вам силы и пополняет ваш опыт каждый день, каждый час. У вас многое за плечами, но сколько ещё впереди... А теперь вам пора возвращаться. На счёт три вы откроете глаза окажетесь в комнате среди друзей. Раз...два...три... можно потянуться, расправить плечи.

*Рефлексия (по желанию участников)*

Участники рассказывают о том, что увидели во время своего путешествия.

*Ведущий:* «Жизнь – это время, которое дается человеку от рождения до смерти. Я предлагаю изобразить дорогу жизни с помощью стрелы».

Упражнение «Стрела жизни»

На листах бумаги нарисованы различные варианты стрелок: *прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые*. Ведущий предлагает участникам выбрать ту стрелу, которая соответствует собственному видению дороги жизни, и изобразить её на своем листе.

*(Можно предложить нарисовать стрелки тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок).*

*Рефлексия*

*Ведущий* выясняет у участников: «Почему выбрали именно эту форму стрелки? Где на данный момент находится каждый из участников на этой стрелке?»

*Ведущий:* «Ни для кого не секрет, что жизнь состоит из разных событий, какие-то запоминаются больше, какие-то меньше. И сейчас на своих стрелках отметьте треугольниками те события, которые вызывали у вас сильные чувства, эмоции, они вам запомнились. Если эти события носят позитивный настрой, то треугольник будет стоять на линии вашей жизни, а если нет, то пусть он поддерживает вашу линию жизни. *(Ведущий показывает вариант этого выполнения задания на доске)*. Прошу вас распределить треугольники не только в прошлом, от рождения до настоящего момента, но в будущем, как вы представляете его себе.

*Ведущий обращает внимание, на что ориентирован каждый участник тренинга, каких треугольников больше на стрелке его жизни.*

Ведущий информирует о том, что у каждого человека есть те люди, кто на протяжении жизненного пути помогали, или мешали, (о чём говорят ваши стрелки) т.е. каким образом влияли на вас, и делали вас таким, какими вы есть.

Упражнение «Сделаю из них я три гудочка» (с использованием метафорических ассоциативных карт «Дерево»)

*Инструкция:* «Выберите последовательность карт с изображениями деревьев, отражающие основные стадии вашего личностного развития («детство», «отрочество», «юность»). А теперь рядом с каждой карточкой положите изображения тех людей (каждый из них, естественно, тоже будет представлен в виде дерева), благодаря которым вы оказались на том, или ином этапе вашей жизни. А теперь попробуем понять – кто взращивал вас: ухаживал, поливал, подкармливал, лелеял, а кто заламывал, подранивал, пересаживал? Как вы думаете сейчас – зачем и почему эти люди вели себя по отношению к вам именно таким образом, что ими двигало? И как это влияло на вас: укрепляло или ломало?»

*Обсуждение*

### Упражнение «БИГ-МАК»

*Инструкция:* организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «*Биг*»,— другой: «*Мак*»; один: «*Ореховое*»,— другой: «*Масло*» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

### Упражнение «Перекресток на жизненном пути»

*Ведущий:* «Так происходит в нашей жизни, что мы часто стоим перед выбором, и от него зависит порой не только наше настоящее, но и будущее. Этот выбор можно представить в виде перекрестке. Дорога привела нас с вами к одному из таких перекрестков. Вы остановились и задумались над тем, по какому пути идти дальше? О чём вы думаете, что вы чувствуете?

Итак, перед вами лист бумаги с линией вашей жизни. Возьмите карандаш и отметьте на ней такие перекрестки, когда вам предстояло сделать выбор. Куда вы хотите прийти? Что возьмете с собой в дорогу из прошлого и настоящего, зависит только от вас. Что встретится вам на пути и чему вам придётся научиться, пока остается неизвестным. Однако то, как вы относитесь к своей жизни в целом, к самому себе, безусловно, оказывает влияние на ваше будущее. В Японии говорят, что 80% нашего будущего зависит от того, сколько времени мы вкладываем в наше настоящее. Чтобы добиться результата, необходимо четко цель и спланировать её достижение.

*Обсуждение*

### Упражнение «Образ цели» (с использованием кинетического песка)

*Ведущий:* «Я предлагаю вам создать образ одной из целей, к которой вы стремитесь. После того, как вы создали образ, создайте в виде образа необходимые шаги для её достижения (пошагово).

*Обсуждение.*

### Рефлексия

Работа с метафорическими ассоциативными картами «*Цвета и чувства*».

*Инструкция:* выберете одну карточку, которая бы отразила ваш мир в цвете.

Вопросы:

- Почему вы выбрали именно эту карточку?
- Каким вы видите этот мир?

#### Тренинг № 4

##### «Я в настоящем, прошлом и будущем»

Цель: помочь участникам группы осознать свой «Я – образ» в прошлом, настоящем и будущем и его основные составляющие.

Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас *хорошее* настроение, поднимите руку те, у кого сейчас *плохое* настроение. Поднимите руку те, *кто знает*, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

##### Метафорическая история «О трёх мудрецах»

*«Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: «Моё прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили, и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений».*

*«С этим невозможно согласиться, - сказал другой, - если бы ты был прав, человек был бы обречен, как паук, сидеть день за днём в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас, - я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Моё представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года назад, потому что мои действия зависят сейчас не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, не похожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли».*

*«Вы совсем упустили из виду, - вмешался третий, что прошлое и будущее существует только в наших мыслях.*

*Прошлого уже нет. Будущего ещё нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.*



*Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грустны, ожидание будущего счастья – тревожно! А когда я вступаю в спор, я должен учитывать то соотношение сил и тот узор аргументов, которые сложились в настоящий момент.*

*И мудрецы долго ещё спорили, наслаждаясь неспешной беседой. И я знаю, кто из них победил в споре».*

Вопросы для обсуждения:

- *На ваш взгляд, что наиболее важно для человека: Прошлое, Настоящее или Будущее?*
- *Как вы считаете, зависит ли значимость данных временных отрезков от жизненного цикла человека?*

Упражнение «Настоящее, прошлое, будущее» (метафорические ассоциативные карты «Цвета и чувства»)

*Инструкция:* каждый участник выбирает по одной карте, отражающей их отношение к *прошлому, настоящему и будущему*. Карты желательно выбрать, доверившись первому впечатлению. Затем ведущий предлагает каждому участнику написать стихотворение на основе каждой из выбранных карт. Для написания стихотворения в пять строк можно придерживаться следующей модели:

1. *1-ая строка – главное слово, обозначающее описываемый объект или явление;*
2. *2 –ая строка – два описательных прилагательных;*
3. *3 – ая строка – три глагола, отражающих какое-либо действие;*
4. *4-ая строка – фраза, выражающая личное отношение автора к описываемому явлению или объекту;*
5. *5 – ая строка – одно слово-резюме, характеризующее суть выбранной темы.*

Работа может быть продолжена написанием картин на тему настоящего, прошлого или будущего.

Упражнение «Десять ценностей»

*Цель:* выстраивание списка жизненных ценностей в контексте временной перспективы (*наше прошлое, настоящее и будущее*) и оценка их с позиций:

- *Я обрёл*
- *Я обретаю*
- *Я буду обретать*

Ведущий раздаёт участникам ленты жизненного пути и просит развернуть их перед собой, отметив на них своё видение отрезков прошлой, настоящей и будущей жизни тремя разделительными линиями. Каждый самостоятельно делит свою линию жизни на три отрезка. Затем участникам раздаются по пять карточек, на которых написаны жизненные ценности (*здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья*), и пять карточек для свободного заполнения.

Ведущий предлагает разложить пять заданных ценностей на линии жизни, исходя из трёх позиций, названных выше, а затем то же самое сделать с дополнительными ценностями, которые участники обозначают на карточках для свободного заполнения.

Потом ведущий предлагает участникам запомнить те чувства, которые возникли у них при выстроенной по ценности линии жизни.

Вопросы:

- *В какой последовательности вы разложили ценности на линии вашей жизни?*
- *В каком отрезке временной перспективы сосредоточено больше всего ценностей?*
- *Возникли ли у вас сложности с формулированием дополнительных ценностей?*

- *Какие чувства участники испытывали, выстраивая ценности на линии жизни?*

#### Упражнение «Против течения и по течению»

*Цель:* предоставить участникам группы возможность на психофизиологическом уровне пережить опыт движения «по течению» и «против течения», стимулирующий осмысленно того, что в жизни каждого человека бывают периоды везения и невезения, каждый из которых представляет ценность для человека.

Ведущий просит участников представить, что в будущем им предстоит двигаться как против течения, преодолевая различные негативные факторы и условия жизни, так и по течению, используя благоприятные возможности и обстоятельства.

Под руководством ведущего группа с помощью стульев выстраивает «жизненный путь» шириной не более 1,5 м. Затем ведущий просит каждого из участников по отдельности пережить опыт движения против течения, преодолевая пространство препятствующих его движению людей. При этом другие участники должны играть роль препятствий на этом пути. Они не могут останавливать участника, движущегося по «жизненному пути», используя руки, однако они могут загромождать ему пространство своими телами. Поскольку участники, движущиеся по «жизненному пути», могут не справляться со «встречным потоком» при первых попытках, каждый из них может попробовать двигаться против течения несколько раз до получения позитивного опыта.

Затем ведущий просит участников проиграть ситуации движения по течению. Каждый участник должен пережить опыт движения в потоке людей, приближающих его к некой цели. В процессе выполнения этой части задания группа создаёт своеобразный поток событий, который несёт человека к намеченной цели, а сам человек определяет желаемую для него силу этого потока.

Вопросы:

- *Какие чувства и мысли возникали у вас во время выполнения упражнения?*
- *Какую пользу приносят человеку периоды везения и невезения?*

#### Упражнение «Превратности судьбы»

*Цель:* развитие у подростков, юношей и девушек способности к самостоятельному, ответственному жизненному выбору и расширение их представлений о превратностях жизненного пути.

На первом этапе занятий ведущий предлагает участникам написать на трёх отдельных листочках то, что является для них самым важным и ценным, без чего они не могут представить свою жизнь в настоящем и будущем. Это могут быть такие ценности, как здоровье, семья, родители, дети, любимая работа, друзья и т.д. Ведущий объявляет, что он выступает в роли судьбы и просит участников представить, что в их жизни случилось негативное событие, которое должно привести к потере одной из определённых ими ценностей. Но судьба предоставляет им шанс самостоятельно выбрать ту ценность, которой они должны пожертвовать.

Ведущий просит участников сделать выбор, отдав ему (судьбе) листок с одной из трёх ценностей. Ведущий просит участников запомнить свои переживания, которые возникли в тот момент, когда им пришлось делать этот первый нелёгкий выбор: что чувствовали, ощущали, была ли у них внутренняя борьба по поводу того, какой ценностью пожертвовать? Осталось ли чувство тревоги или появилось ощущение, что они уже всё «оплатили» и нечто подобное не произойдёт?

И вновь ведущий обращается к участникам с просьбой ощутить присутствие судьбы в построении и изменении жизненных планов. Судьба на этот раз будет немилосердна лишь к некоторым из них. Она заберёт у них последнее из того, что осталось, и это значит, что кто-то останется ни с чем.

После этого ведущий отбирает последние оставшиеся листки у 50% участников группы. Он просит всех участников зафиксировать те чувства, которые возникли у них после этого последнего действия. Ответить на вопрос о чувствах должны и те участники, которых судьба на этот раз помиловала, - у них осталась последняя ценность.

*На втором этапе* ведущий объявляет, что жизненная ситуация участников изменилась: судьба теперь будет предоставлять им подарки. Ведущий перемешивает изъятые листочки с записанными ценностями и возвращает их участникам (по одному листу) в произвольном порядке. Затем ведущий просит их рассказать о своей жизни на неожиданное обретение, подарок судьбы. Так как возможно, что многим из участников достался несвоевременный или не очень нужный подарок судьбы, ведущий просит открыто заявить об этом.

Затем судьба объявляет, что участники могут вернуть утраченные ценности, если подумают и назовут те качества, умения, навыки, которые способствуют обретению и сохранению желаемой ими ценности. После завершения упражнения участники садятся в круг, делятся своими чувствами, возникшими в процессе игры.

Вопросы:

- *Какие чувства вы испытывали во время этого упражнения?*
- *Какие мысли пришли к вам во время этого упражнения?*

«Комод с секретами» (психологическая игра)

Ведущий предлагает распределиться на три группы. Каждая группа заполняет с помощью метафорических карт «Дерево», «Окна и двери», «Зонтики», «Переход» отделения «Комода»: нижняя полка – *прошлое*, средняя полка – *настоящее*, верхняя полка – *будущее*. Карты вытягиваются из общей стопки рубашкой вниз, по очереди, группа обсуждает, как она связана с «успехами в жизни», и заполняет необходимую ячейку. Как только будут заполнены все ячейки, ведущий предлагает организовать «Генеральную уборку», цель которой – провести инвентаризацию и понять, что можно изменить.

Упражнение «Этапы большого пути» (с использованием метафорических карт «Пути – дороги»)

*Ведущий:* «Представьте свою жизнь в виде дороги. Где-то есть начало, и она уходит куда-то вдаль... На ней есть разные участки: прямые, опасные, комфортные, неухоженные... Как и полагается хорошей дороге, она снабжена дорожными знаками. Попробуйте с помощью карточек представить свою жизненную дорогу. Сначала выберите *карточки*, которые символизируют разные этапы вашего пути. Выложите их в той последовательности, которая отражает ваше развитие. А теперь расставьте «*дорожные знаки*». Для этого используйте карточки со словами. Пусть они предупреждают вас, запрещают вам что-то, разрешают или предписывают».

После того, как все участники проанализируют свою дорогу, ведущий предлагает выбрать карточку, выражающую нынешнее представление о желаемом будущем.

*Обсуждение*

Упражнение - рефлексия «Я в настоящем, прошлом и будущем» (с использованием световых столов)

*Ведущий:* «Каждый из вас попробует изобразить на световых столах в виде образа: «*Я в настоящем*», «*Я в прошлом*», «*Я в будущем*».

Вопросы:

- *Какие чувства вы испытали при создании образов?*
- *Какие открытия вы сделали для себя в процессе упражнения?*

### Тренинг № 5 «Мои ресурсы»

Цель: выявление знаний учащихся о себе и своих ресурсах и пополнение этих знаний; активизация найденных ресурсов, прояснение ситуаций и способов использования своих ресурсов.

Упражнение «Продолжи предложение» или «Моя вселенная»  
(выдается стимульный материал)

- Мой любимый цвет...
- Моё любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Моё любимое время года...
- Моё любимое занятие...
- Место, где я больше всего бываю...
- Моя любимая музыкальная группа...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

*Ведущий: « Я хочу начать наше занятие со слов Луизы Хей:*

*« Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.*

*Луиза Хей.*

*Информирование*

*Ведущий:* «Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, заикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах. Человек – существо высшей организации. Природа предусмотрела возможность попадания человеческого организма в критические ситуации и заложила в него множество восполняемых ресурсов, которые призваны помогать человеку в этих ситуациях. Например, вы, наверное, слышали, что человеческий мозг работает на 10% своей реальной мощности, мышцы тоже работают не в полную силу. Известны случаи, когда во время пожара пожилая женщина 60 лет вынесла из горящего дома сундук с нажитым добром, поднять который потом смогли лишь шесть пожарных. Одна женщина подняла КАМАЗ, когда под него попал её ребёнок. И это не единичные случаи. В стрессовых ситуациях организм человека включает дополнительные ресурсы, которые помогают ему спасти жизнь себе и своим близким. Но для того чтобы использовать ресурсы своего организма, стрессовая ситуация не обязательна. Достаточно знать о них, научиться их развивать и использовать».

*Так что же такое ресурс?*

*Ведущий:* «Ресурс – это личностное качество или свойство организма помогающее достичь поставленной цели.

*Ресурсы* – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Ресурсы у человека бывают внутренние и внешние.

*Внутренние ресурсы* (личностные, физиологические особенности человека) – это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

*Внешние ресурсы* (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) – работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д. Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи со внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.

Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. *Это надежда, вера, душевная сила (мужество).*

*Внутренний ресурс* отвечает на вопрос: «Какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос «Какой Я?» и позволения (присвоения) себе быть каким-либо и мочь, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах

Упражнение «Мои ресурсы» (10 минут).

*Цель:* помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверенно в ситуации оценки знаний: на конкурсе, олимпиаде, контрольной работе, экзамене.

*Ведущий:* «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь?». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам? Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

*Обсуждение*

### Упражнение «Хочу – могу – буду»

*Цель:* поиск внутренних ресурсов, развитие эмпатии, работа с установкой на готовность действовать.

*Инструкция:* Всем необходимо разбиться на пары. Подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду».

*Комментарий:*

В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать.

### Упражнение «Дерево моих успехов»

*Ведущий:* «Дерево с его медленным биологическим циклом представляет собой удачный символ, отражающий процесс развития людей. Этот символ дает возможность выразить неосознанные, но существенные аспекты Я-концепции, к которым, возможно, он захочет обратиться в последствии.

Перечисли на листе бумаги те черты характера, которые помогают побеждать в жизни, например, мужество или выносливость: твои коммуникативные способности, которые помогают тебе общаться с другими, например, умение слушать или умение влиять на других: ваши физические качества, например, знание математики или креативность. Вспомните, те качества, которыми вы уже похвастались. Составь список всех способностей и сильных черт, которые можно отнести к этим категориям.

Теперь вспомни об успехах, которых тебе удалось достичь при помощи ваших способностей и трудолюбия. Ты можешь подумать о своем реферате по биологии или о вашем значке спасателя на воде, о том, как вас выбрали представителем класса и т.п. Составь список успехов.

А сейчас нарисуй дерево с корнями, стволом и кроной. Корни буду символизировать твои *сильные стороны и способности*. Если какое-то качество развито очень сильно, нарисуй большой корень. Если способность только намечается, нарисуй маленький и т.д. На каждом из корней напиши название соответствующей сильной стороны. Пусть все корни твоей корневой системы сходятся в основании ствола, на вершине которого их общность образует крону, символизирующую успехи в вашей жизни. Каждому успеху должна соответствовать одна ветка. Серьезным успехам должны соответствовать толстые ветви, а более мелким – тонкие ветки или сучки. На каждой ветке напиши об успехе, который она символизирует.

Подведение итогов:

- *Насколько я доволен своим деревом?*
- *О каких своих сильных сторонах я забыл?*
- *С кем я разговариваю о моих сильных сторонах и успехах?*
- *Что я еще могу сделать, чтобы осознать черты моего характера и мои способности?*

### Упражнение – разминка «Нарисуй и передай»

*Инструкция:* Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки). Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Упражнение «Личный арсенал, или Коллекция зонтов» (с использованием метафорических карт со сложными жизненными ситуациями «Зонтики»)

*Инструкция:* из разложенной на столе колоды карт выберите те зонты, которые символически иллюстрируют имеющиеся у вас способы, позволяющие пережить, преодолеть сложные жизненные ситуации. Расскажите о них: когда и при каких обстоятельствах они у вас появились, насколько они вам близки, как и в каких случаях защищают вас, в каких ситуациях они спасают, а в каких бессильны, хотели бы выбрать себе другие зонты? И.т.д.

Упражнение «Точка опоры» (работа с песочницей и миниатюрными фигурками)

*Ведущий:* Любому человеку в жизни требуется *психологическая опора* в виде семьи, друзей, работы, увлечений. Причем чем больше таких *опор*, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях. В этом случае ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды.

Ведущий просит нарисовать в песочнице круг и разделить его на три сектора. Обозначить первый сегмент «*любовь*» и среди множества фигурок найдите те, кто вас любит. Второй сегмент назови «*уважение*» и заполните его теми фигурками, кто вас уважает. Третий сегмент – «*свобода*», заполните его теми фигурками, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности.

Опору нужно искать и находить в себе, в своих сильных сторонах, привычках, интересных делах. Такая *опора* у каждого из нас есть.

К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, (количество каждый выбирает сам) на которых участник выкладывает те фигурки, которые указывает на его *опорные точки*.

*Обсуждение*

Упражнение «Найди свою звезду» (рефлексия с использованием кинетического песка)

*Цель:* возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

*Ведущий.* А сейчас я предлагаю вам снять напряжение и расслабиться. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь потянитесь, откройте глаза, возьмите столько *кинетического (живого) песка*, сколько вам хочется, и создайте тот образ своей звезды, который вы увидели, у вас есть возможность по желанию украсить её, для этого есть необходимый материал и стеки.

*Ее образ пусть в трудные моменты вашей жизни освещает ваш путь, вселяет в вас надежду и веру в будущее. До новых встреч!*

Тренинг № 6  
«Моё будущее в моих руках»

Цель: формирование позитивных жизненных и профессиональных целей, развитие мотивации к их достижению.

Приветствие.

*Ведущий:* Добрый день! Давайте поприветствуем друг друга. Поднимите, пожалуйста, *правую* руку те, кто сегодня пришел с хорошим настроением, и готов поделиться доброй энергией, и *левую* — тот, кто сегодня немного расстроен, утомлен и кому нужна наша поддержка. *Хлопните в ладоши* те, кто считает себя уверенным. Рассчитываем на вашу поддержку, активность, помощь и взаимопонимание. Уверена, что наше сотрудничество будет успешным!

Упражнение «Ваши разум, чувства, действия» (с использованием МАК «Огонь, мерцающей в сосуде»)

*Инструкция:* На столе лежат *картинки*, точнее фотографии, (колода «Огонь, мерцающий в сосуде» Ушаковой Т.) они разные, есть странные, есть понятные, есть не очень понятные. Я вам предлагаю выбрать *3 картинки*.

Первая *картинка* должна быть *про то*, что вы думаете. Про вас, про ваши мысли. Может быть про то, что вы думаете, может, про то, как вы думаете. т. е. это такая *картинка о ваших мыслях*, о вашем разуме.

Вторая *картинка* должна быть о ваших чувствах, возможно, она про то, что вы сейчас чувствуете, возможно, она про то, что вы знаете о себе как о человеке чувствующем. Возможно, она про то, как вы обычно переживаете. Итак, первая про *разум*, вторая про *чувства*.

И третья *картинка*, это *картинка про ваши действия*. То как вы себя ведете, то, как вы обычно двигаетесь по жизни.

- Что вы видите, что вы чувствуете?
- Разложите карты в пространстве относительно друг друга.



Человека очень часто сравнивают с сосудом. Выбрать тот сосуд, который может, напоминает вам вас самих. Я вам предлагаю три ваших *карты* поместить внутрь сосуда, как эти части будут помещаться в вас. Что будет на самом дне сосуда, что на самом верху сосуда. Чего будет больше мыслей, чувств или действий, внутри вашего сосуда.

Готовы к эксперименту? В жизни происходит много разных событий, и иногда нас как будто переворачивают с ног на голову. Не меняя составляющих между собой, поверните сосуд вверх ногами.

- *Скажите пожалуйста, что то поменялось?*
- *Какое положение сосуда вам все-таки ближе?*
- *Что происходит в жизни, когда вы вдруг оказываетесь вот в таком положении?*
- *Какие событие в жизни могут привести вас вот в такое положение?*

Информирование:

*Ведущий:* Каждый из вас хотя бы раз задавал себе вопросы, касающиеся профессионального будущего:

- *Что ждёт меня в профессиональном будущем?*
- *Как сложится моя история успеха?*
- *Смогу ли я достигнуть поставленных профессиональных целей и что мне для этого нужно делать?*

Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, существуют схожие мнения, что будущая жизнь человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности. На сегодняшнем тренинге мы попробуем *заглянуть в своё профессиональное будущее, представить себя в будущем, определить свои профессиональные цели и условия, необходимые для их достижения.*

Упражнение «Автопортрет» (с использованием миниатюрных фигурок)

*Цель:* повысить способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

*Инструкция:* Участникам предлагается выбрать среди фигурок ту, что более всего напоминают свою будущую профессию. Затем ведущий быстро собирает выбранные фигурки в мешочек или коробку и перемешивает. Затем раздает участникам фигурки, но уже в случайном порядке.

*Ведущий:* «Посмотрите внимательно на фигурку. Постарайтесь понять, что она означает, определите профессию, которая, на ваш взгляд, больше всего соответствует выбранной фигурке. После этого фигурку передайте соседу справа, а от соседа слева возьмите новую фигурку и сделайте тоже самое. Если вы получите собственную фигурку, то же подберите к ней профессию... Таким образом, все фигурки должны пройти круг. Профессии могут повторяться.

*Примечание.* Опыт показывает, что упражнение проходит весело, а участники слушают ведущего достаточно заинтересованно. Ни в коем случае нельзя тут же спрашивать, чья это фигурка, да ещё вручать её автору. Фигурки после упражнения просто кладутся на стол, и ведущий предлагает игрокам самим найти свои автопортреты.

Будет лучше, если ведущий сам выберет свой автопортрет из фигурок и поиграет вместе со всеми участниками. Это даст ему возможность при проведении итогов начать с собственного «изображения», что снизит возможную напряженность и стеснение каждого участника в дальнейшей работе.

В данной работе каждая фигурка – это своеобразная проекция участников своего представления о себе, а шутивное соотнесение фигурок с профессиями – это ещё один шаг к пониманию образа профессионала.

## Упражнение «Волшебное зеркало»

*Цель:* актуализация профессиональных целей.

*Инструкция:* Участникам предлагается представить, что они на минутку могут заглянуть в своё ближайшее будущее с помощью «*волшебного зеркала*», в котором они смогут себя увидеть. «*Зеркало*» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «*увидел*». По окончании участники делятся впечатлениями, насколько трудно или легко было представить себя в будущем.

- *Кому было легко представить себя и свое профессиональное будущее?*
- *Какие чувства вы испытывали, представляя себя и свою деятельность в будущем?*
- *Кто испытывал затруднения, заглядывая в «зеркало»?*
- *С чем связаны ваши затруднения в представлении своего профессионального будущего?*

Заглядывая в «*зеркало*», вы, с одной стороны, мечтали. А с другой стороны, ставили себе цель. Мечта – это цель, выполненная к определенному сроку.

Далее в следующем упражнении мы будем учиться формулировать позитивные, конкретные, профессиональные цели.

## Упражнение «Мечтатель. Реалист. Критик».

*Цель:* формирование у обучающихся активных навыков целеполагания через самопознание.

*Ведущий:* «Я хочу поделиться с вами одной историей. Вдохновляющая история Уолта Диснея началась с его доли неудач — он был уволен с работы в газете «Канзас Сити Стар», потому что «ему не хватало воображения и не было хороших идей»; его мультфильмы Микки Маус были отклонены, мультфильм «Три поросенка» также отклонили, потому что в нем было только четыре персонажа; его первое деловое предприятие—анимационная студия «Laugh-O-Gram» остановила свою деятельность из-за банкротства. Перешагнув через неудачи, он достиг своей мечты построил огромную «Уолт Дисней Кампани», которая сейчас является самой востребованной. Уолт Диснею отказали 302 раза, прежде чем он, наконец, получил финансирование для «Уолт Дисней Кампани».

У каждого из нас есть мечта, реализация которой невозможна без целей. Можно сказать, что мечта – это эмоциональный образ, а цели – пути к его конкретному воплощению, именно поэтому правильная их формулировка чрезвычайно важна.

*Инструкция:* Перед Вами три стула разные по образу. У мечтателя *розовый*, у реалиста *четкий офисный*, у критика *неудобный твердый*. Представьте себе, что в вас три разных человека: Один мечтатель восторженный и витающий в энтузиазме. Второй «реалист»-прагматичный и точно реально мыслящий. Третий «критик»-постоянно выискивает изъяны и слабые места, которые не дают реализовать вашу цель.

Я предлагаю вам мысленно сесть на розовый стул и примерить роль «*Мечтателя*».

*1.Мечтатель.* Тело мечтателя расслабленное - взгляд мечтательный вверх. Усевшись на стул вы только мечтаете, даете волю своему воображению. Зафиксируйте свои цели или мысли в виде рисунков или фраз.

Ответьте на вопрос:

- *какова моя цель?*

Сейчас я предлагаю вам мысленно сесть на синий стул и примерить роль «*Реалиста*».

*2.Реалист.* Пересели на другой стул у реалиста тело устремлено вперед, сильное и симметричное. Получили на руки цель, то, что намечтал «мечтатель», но вы реалист. Составьте перечень шагов (план), ответив на вопросы реалиста:

- *Какие конкретные действия, шаги можно предпринять для реализации этих идей?*
- *Какие нужны ресурсы?*

3. *Критик*. Теперь садитесь на стул «Критика», входите в состояние во всем сомневающегося и критикующего. У критика тело зажатое, нога на ногу, руки сложены, взгляд вниз, лицо критическое. Ребята, мы критикуем не поставленную нами цель, а план как можно реализовать нашу цель. Каждый шаг в плане «реалиста» начинаете пристально осматривать со всех сторон, ищите все подводные камни и проблемы, которые могут встретиться на пути реализации идеи.

Ответьте на вопросы критика:

- Кого затронет и на кого повлияет цель?
- Чего не хватает?
- Что может помешать реализации?

Учащиеся зафиксировали себя в трех разных состояниях.

*Рефлексия*:

- Поделитесь, пожалуйста, в каком из трёх состояний было комфортней всего работать?
- Как вы себя чувствовали?
- Удалось ли вам прочувствовать себя в каждом из этих состояний?

*Высказывания учащихся*.

*Ведущий*: А сейчас, (по желанию) расскажите, пожалуйста, о своей цели, в трех состояниях (*мечтатель, реалист, критик*). Заняв три стула разные по образу.

### Упражнение «Мои цели»

*Цель*: развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

*Инструкция*. Участникам предлагается в течение 5-и минут написать на листах бумаги цели, которые необходимы для достижения того себя, которого они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и направлена на профессиональную деятельность. Затем прописать условия и средства, необходимые для достижения цели.

*Обсуждение*:

- Сложно ли было выполнять упражнение?
- Что вызвало затруднение?
- Кто самый смелый и может озвучить свою сформулированную цель и способы ее достижения?
- Разделитесь на группы по 4 человека и озвучьте свои цели участникам группы.
- Возможно, вы услышите что-то полезное для себя?
- Существуют ли общие способы достижения профессиональных целей? Или у каждого способы, условия и средства достижения профессиональных целей индивидуальные?

Анализируем наиболее общие способы достижения поставленных целей и приходим к выводу: выполнение цели в большей степени зависит от самого человека. Если знать свои сильные и менее сильные профессиональные качества, то можно определить степень своей ответственности в достижении цели. Поэтому следующее упражнение направлено на развитие умения находить в себе сильные профессиональные качества.

### Упражнение – разминка «Мячики»

*Инструкция*: «Все участники стоят по кругу; работа начинается с одного мяча; мяч перебрасывается от одного участника к другому, молча, договариваться можно только взглядом; затем постепенно вводятся другие мячи, разных размеров, к концу игры мячей должно быть по количеству участников».

## Упражнение «Дорожная карта» (с использованием песочницы и миниатюрных фигурок)

*Цель:* осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

*Ведущий:* «Сформулируйте свою профессиональную цель. Например: поступление в выбранный вами вуз; устройство на работу; конкретное профессиональное достижение и т.д. *Выберите фигурки*, символизирующие вашу цель. Расположите их вверху будущей карты в песочнице (конечная остановка вашего пути). Внизу карты разложите фигурки, символизирующие ваше положение сейчас.

Продумайте промежуточные остановки, то есть те подцели, которые помогут вам достичь главную цель.

Рефлексия. *Что узнал о себе нового?*

## Упражнение «Мои профессиональные желания» (Метод «Незаконченные предложения»)

*Цель:* осознание собственных профессиональных желаний; установление связи их с предлагаемыми местами работы или учёбы; овладение навыками самодиагностики.

*Инструкция:* ведущий зачитывает начало предложения. Участники заканчивают их.

- Я стремлюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том...
- Я могу достичь успеха в...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убеждён, что я хочу...
- Мой успех связан с...
- У меня есть то, что требуется для...
- Я знаю, что буду уверен...
- Я совершенно уверен...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- В работе я удовлетворяю своё желание...
- У меня есть естественное стремление...
- Моя учеба позволяет мне...
- Для меня удобно и выгодно...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен...
- У меня достаточно сил и желаний...
- Мое сегодняшнее положение позволяет мне...

## Метафорическая история «банка Жизни»

*Ведущий:* «Закончить наши встречи я хочу одной историей».

«Профессор философии появился перед студенческой аудиторией с пятилитровой стеклянной банкой. Он напомнил студентам, что они его не раз спрашивали о том, как

нужно относиться к жизни. Затем он достал из своего портфеля дюжину крупных камней и наполнил банку этими камнями, а потом спросил у студентов, полна ли банка?

Они ответили: да, полна.

Тогда он открыл банку горошка, высыпал горох в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка?

Они ответили: да, полна.

Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно песок заполнил существующее свободное место в банке до самого дна.

Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка?

Ответили: да, на этот раз, однозначно, она полна.

Тогда из-под стола он достал бутылку с шампанским и вылил его в банку до последней капли. Студенты смеялись и не понимали, что им хочет сказать профессор.

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, работа, дом, - всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной в том случае, если всё остальное потеряется. Горошек – это вещи, которые, на какое-то время лично для вас могут представлять интерес: хобби, друзья, спорт. Песок – это всё остальное, текучка нашей жизни, требующие повседневных действий, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И так в нашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не останется места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что приносит вам стабильное ощущение полноты жизни: занимайтесь любимым делом, общайтесь с родными и близкими. Всегда останется время, чтобы пообщаться с друзьями, заняться уборкой дома, починить кран и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты, то есть те камни, на которых стоит человеческая жизнь: остальное только песок.

Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет шампанское?

Профессор улыбнулся.

- Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал, чтобы доказать: сколь бы трудной и заполненной текучкой ни была наша жизнь, в ней всегда есть немного места для праздного безделья.

Вопросы:

- Подумайте, чем вы свою «банку жизни» в последнее время наполняете в большей мере: камнями, горошком, песком или шампанским?
- Как вы понимаете последние слова героя притчи о том, что в жизни всегда есть время для праздного безделья?
- Можно ли считать, что эта притча о взаимосвязи времени и жизненных приоритетов?

Рефлексия «Сокровищница жизненных сил» (набор психологических карт)

Ведущий: «Вот и подошла к концу наша последняя встреча. Случаются жизненные ситуации, которые бросают вызов нашей жизненной силе. Кажется, её недостаёт. Но это иллюзия. Не бывает такого, чтобы силы было недостаточно для разрешения проблемы. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребённым под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Я предлагаю вам вытащить наугад (карты лежат рубашкой вниз), ту карту, в которой вы возможно обнаружите источник жизненной силы, обрести новый взгляд на обстоятельства и успешно преодолеть их. Удачи и успехов в вашей жизни!»

### Список литературы

- 1.Белинская Е.П. Я – концепция и ценностные ориентации подростков. Вестник Московского университета. – 1996.- №4.-С. 25-26.
- 2.Бессокирная Г.П. Удовлетворенность работой на предприятии и удовлетворенность жизнью. Социологический журнал. -1999.-№ 1-2.- С.186-191.
- 3.Божович Е.Д. Возможности и ограничения коммуникативной компетенции подростков. Психологическая наука и образование. -1999.- №2.-С.64-76.
- 4.Вачков И.В. Метафорический тренинг. – М.:Ось – 89, 2005.
- 5.В помощь психологу. – Минск: Изд-во ООО «Красико-Принт», 2003.
- 6.Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007.
- 7.Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В, Эксакуто. –Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- 8.Крайк. Г. Психология развития. – СПб.: Питер.,2000. – 9992с.
9. Муздыбаев К. Психология ответственности. – Л., 1983.-240с.
- 10.Наджем, Робертс Элиас. Современные притчи / пер. с англ. Г, Крылова. – М.: ООО Издательский дом «София», 2004.
- 11.Рабочая книга по прогнозированию. – Отв. Ред. И.В. Бестужева – Лада. М., Мысль, 1982. – 430с.
12. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций. Отв. Ред. Л.В. 13.Сохань., Е. И.Головаха. – Киев, 1995.- 150с.
- 14.Савченко М.Ю.Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / под науч.ред. Л.А. Обуховой. –М.: Вако, 2005г.
- 15.Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. \_ М.; Генезис, 2000.
- 16.Сохань Л.В. Психология жизненного успеха. Опыт социально –психологического анализа преодоления критических ситуаций / Отв. Ред. Сохань., Е.И. Головаха. – Киев, 1995.-150с.

17. Фейгенберг И. М. Вероятное прогнозирование и преднастройка к движениям. – М., Илдо-во МГУ, 1987. – 112с.
18. Шаминов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. –Саратов, 2004.-180с.
19. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В, Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.

## Приложение 1

Список - подсказка	Список - подсказка	Список - подсказка
Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...	Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...	Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...

Список - подсказка	Список - подсказка	Список - подсказка
Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный,	Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный,	Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный,

возлюбленная, тиран, наблюдатель, прохожий...	лидер, жертва,	возлюбленная, тиран, наблюдатель, прохожий...	лидер, жертва,	возлюбленная, тиран, наблюдатель, прохожий...	лидер, жертва,
--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------

Список - подсказка	Список - подсказка	Список - подсказка
Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...	Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...	Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...

## Приложение 2

№	«Ранжирование»	№	«Ранжирование»
1.	Наличие хороших и верных друзей.	1.	Наличие хороших и верных друзей.
2.	Интересная работа.	2.	Интересная работа.
3.	Уверенность в себе	3.	Уверенность в себе
4.	Творчество.	4.	Творчество.
5.	Счастливая семейная жизнь.	5.	Счастливая семейная жизнь.
7.	Здоровье	7.	Здоровье
8.	Материально обеспеченная жизнь.	8.	Материально обеспеченная жизнь.
9.	Свобода, как независимость в действиях и поступках	9.	Свобода, как независимость в действиях и поступках
10.	Любовь.	10.	Любовь.
11.	Познание, стремление к «новому» – учеба.	11.	Познание, стремление к «новому» – учеба.
12.	Красота природы и искусство.	12.	Красота природы и искусство.



№	«Ранжирование»	№	«Ранжирование»
1.	<i>Наличие хороших и верных друзей.</i>	1.	<i>Наличие хороших и верных друзей.</i>
2.	<i>Интересная работа.</i>	2.	<i>Интересная работа.</i>
3.	<i>Уверенность в себе</i>	3.	<i>Уверенность в себе</i>
4.	<i>Творчество.</i>	4.	<i>Творчество.</i>
5.	<i>Счастливая семейная жизнь.</i>	5.	<i>Счастливая семейная жизнь.</i>
7.	<i>Здоровье</i>	7.	<i>Здоровье</i>
8.	<i>Материально обеспеченная жизнь.</i>	8.	<i>Материально обеспеченная жизнь.</i>
9.	<i>Свобода, как независимость в действиях и поступках</i>	9.	<i>Свобода, как независимость в действиях и поступках</i>
10.	<i>Любовь.</i>	10.	<i>Любовь.</i>
11.	<i>Познание, стремление к «новому» – учеба.</i>	11.	<i>Познание, стремление к «новому» – учеба.</i>
12.	<i>Красота природы и искусство.</i>	12.	<i>Красота природы и искусство.</i>

### Приложение 3

«Десять ценностей»	«Десять ценностей»
<i>Здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья.</i>	<i>Здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья.</i>

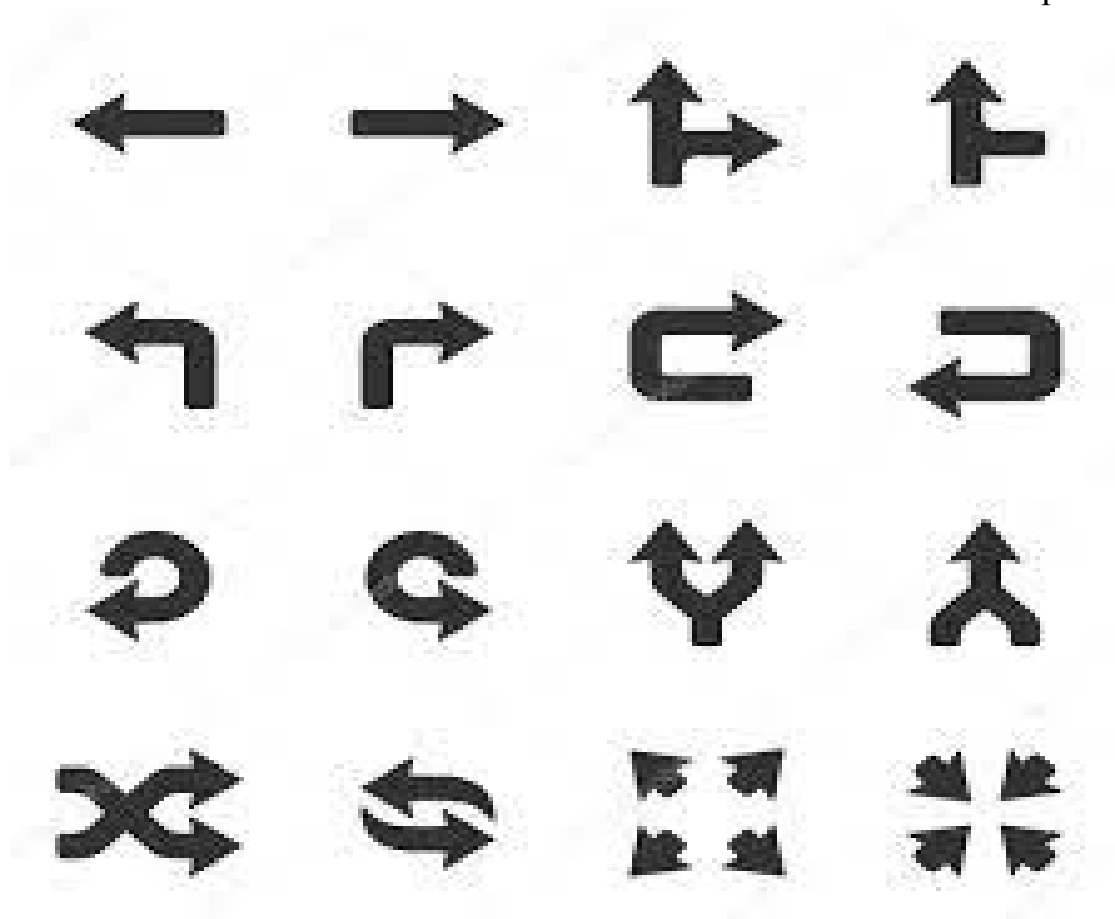
«Десять ценностей»	«Десять ценностей»
<i>Здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья.</i>	<i>Здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья.</i>

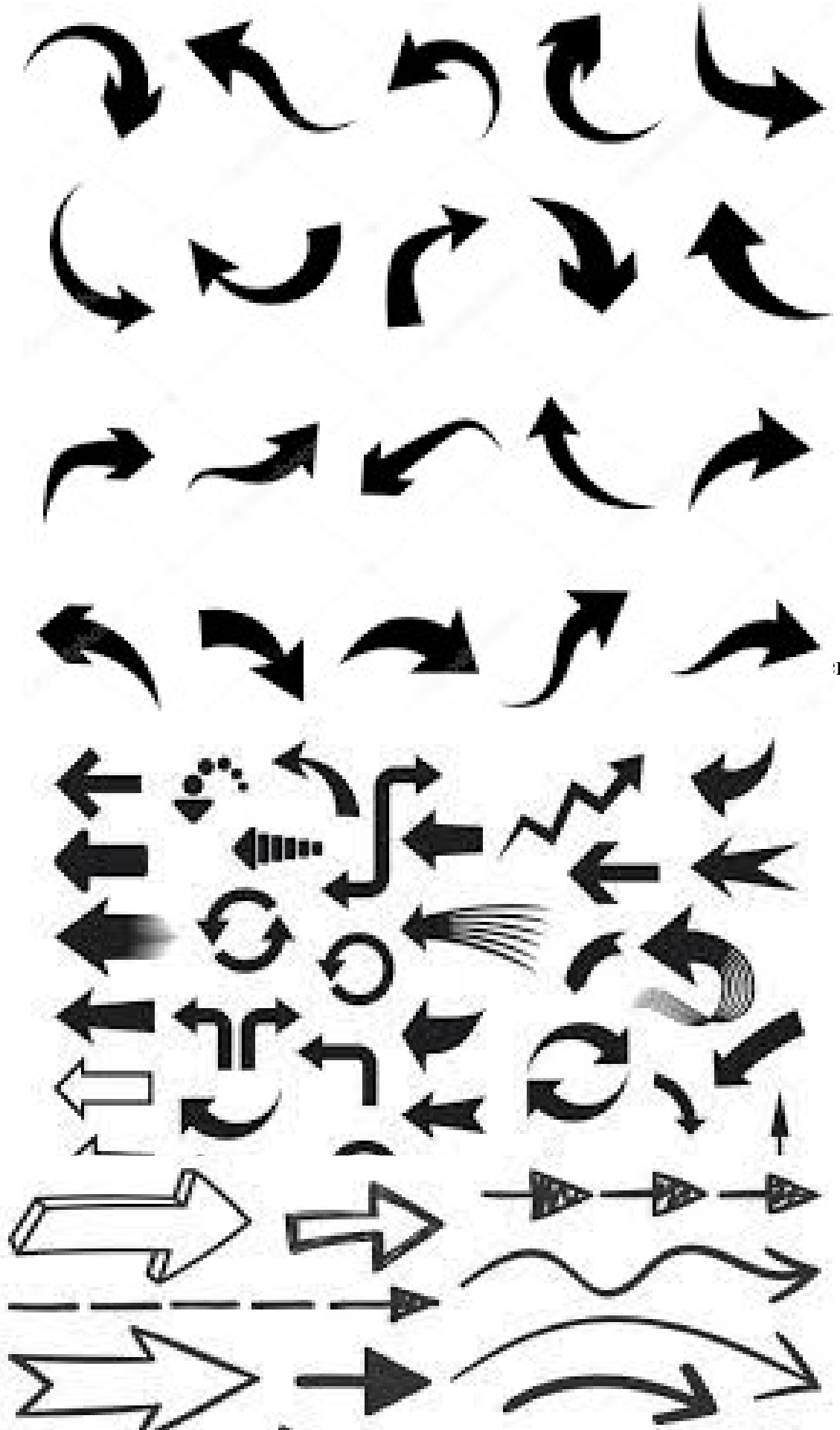
«Десять ценностей»	«Десять ценностей»
<i>Здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья.</i>	<i>Здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья.</i>



«Мои ресурсы»	
Чем я могу похвастаться?	Чем это может мне помочь?

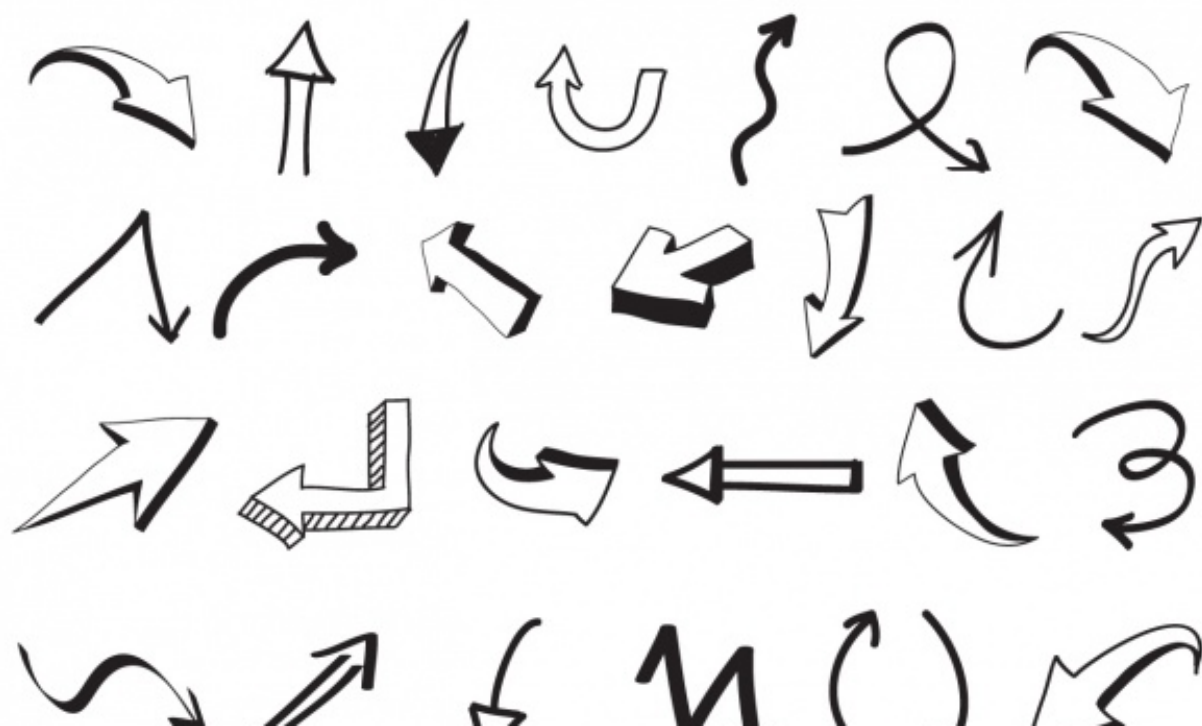
## Приложение 5

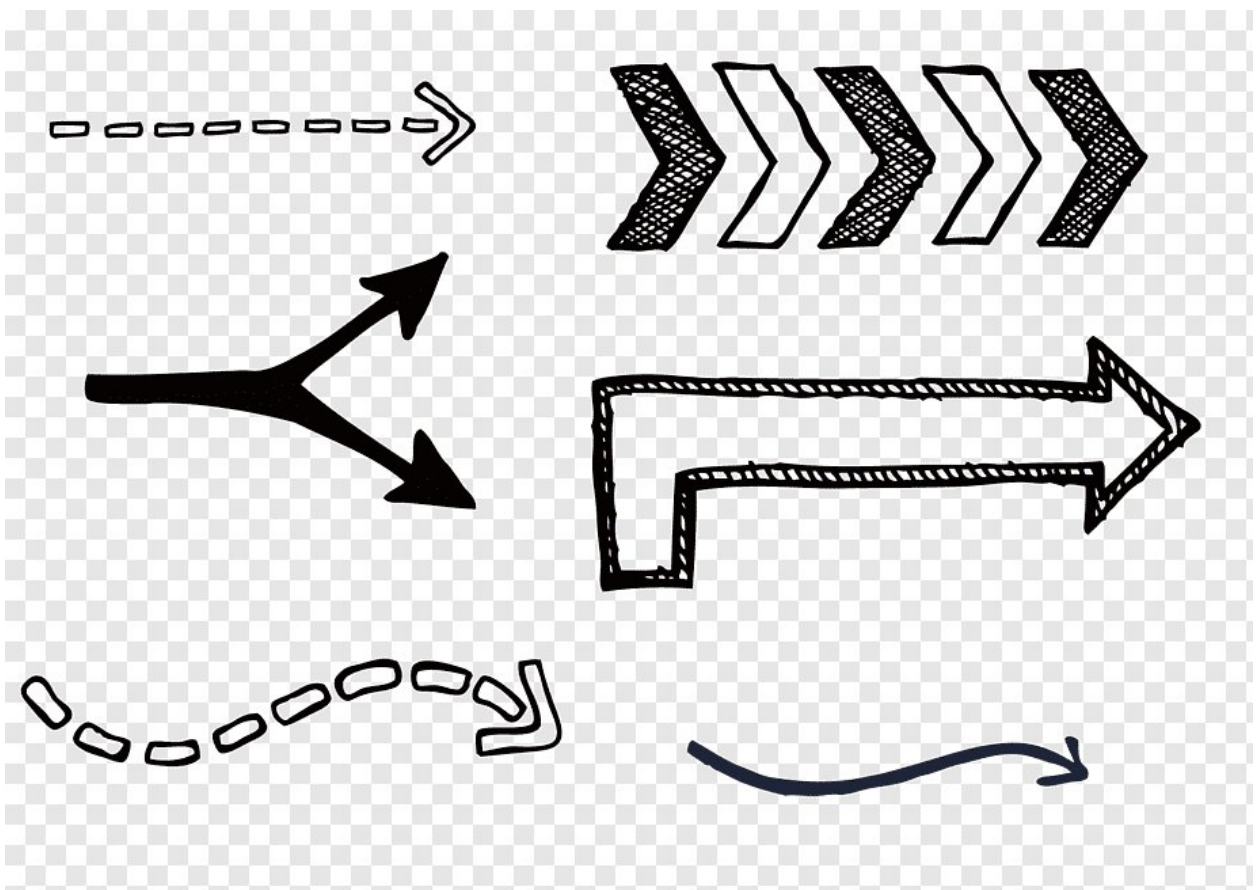


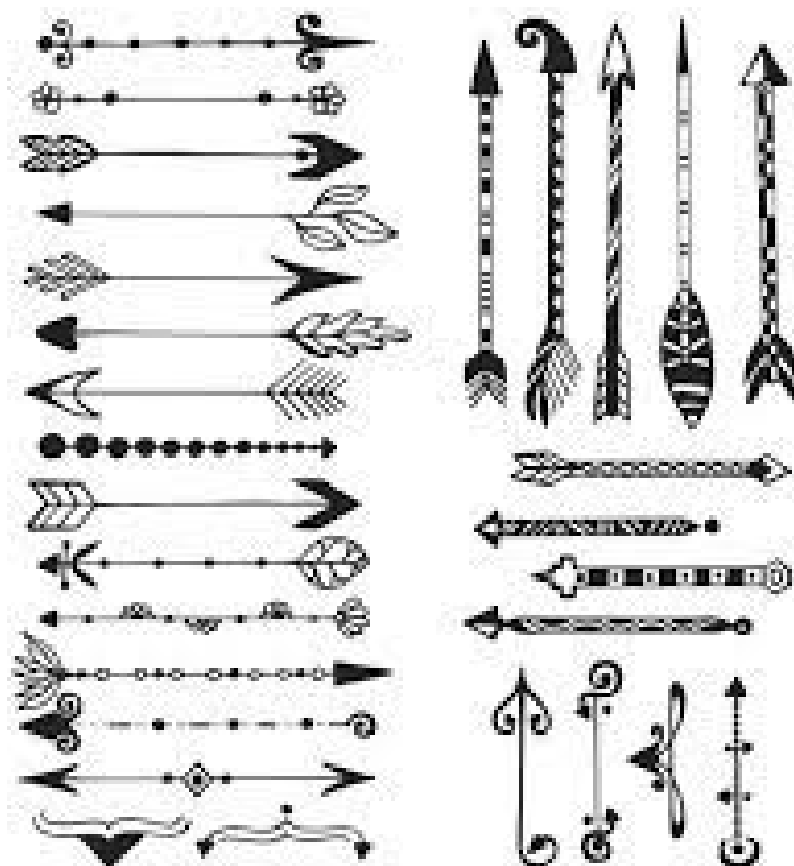


ние 6

Приложение 7

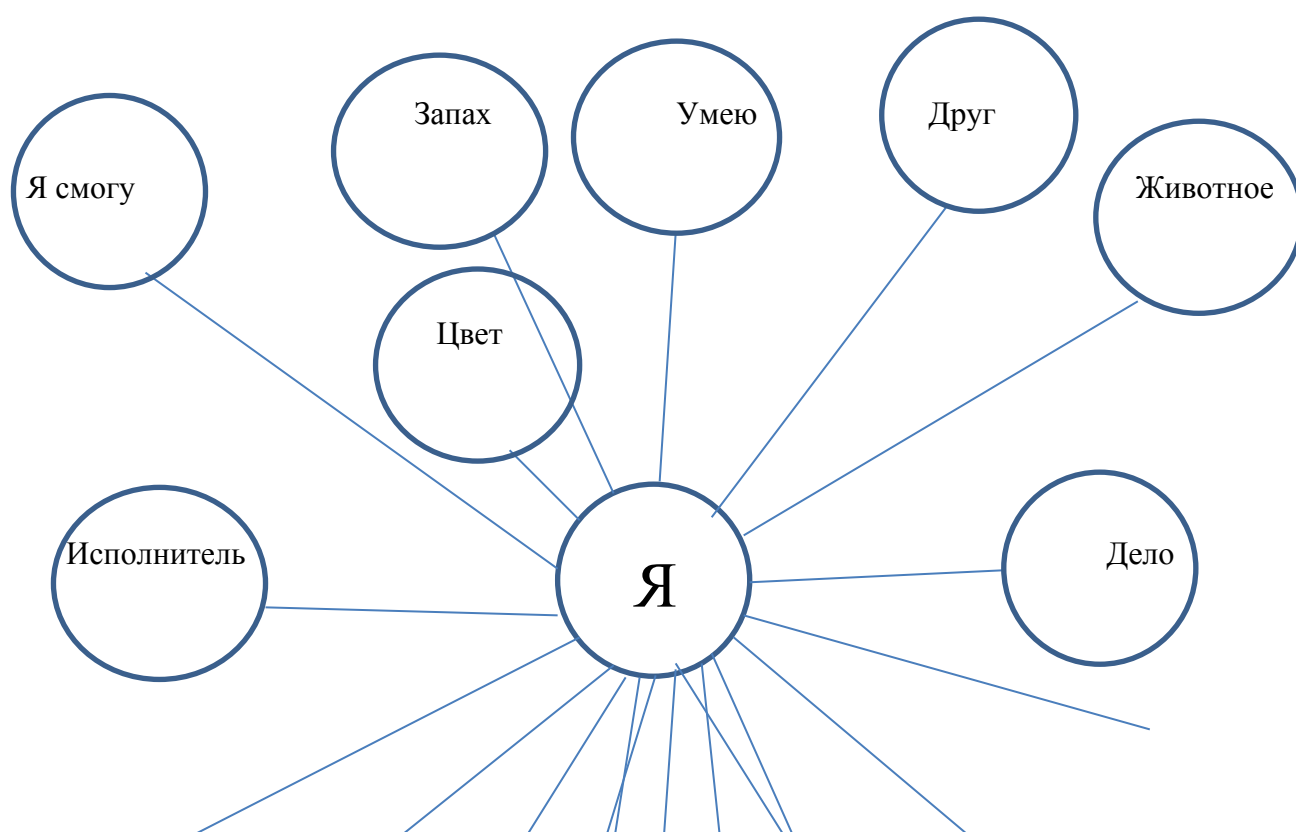






ложение 9

# «Моя вселенная»



Игра

Герои

Время года

Музыка

Я уверен в себе

Мои  
способности

Место

Занятие

Я уважаю

Одежда

Звук