

Утверждаю Директор

ГБОУ Лицей № 1575



Боброва И.И.

Тренинг

«Формирования временной перспективы будущего».

Педагог-психолог Филиппова Е.В.

Актуальность программы:

Обращенность в будущее является главной чертой старшеклассника. жизненные цели, перспективы составляют «аффективный центр» юношеской жизни. Но это не означает, что это возрастное повозбуждение «вызывает» само собой, повинуясь неким возрастным законам развития. Напротив, подростки и юноши испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив.

И.С. Ков пишет, что если число ребят, озабоченных своим настоящим «Я», в 13-14 лет практически одинаково, то в старшем подростковом и юношеском возрасте резко увеличивается озабоченность своим будущим «Я». Он также отмечает, что не всем дается легко формирование временной перспективы – нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается в юношеском сознании с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Установка (как правило, несознательная) на продление «эпохи моратория» с ее весельем и беззаботностью не только социально вредна, но и опасна для самой личности. Огромные проблемы возникают у старшеклассников и при попытке совместить ближнюю и дальнюю перспективы своего развития; многие люди, и молодые, в частности, с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего же они хотят в жизни.

Таким образом, наличие жизненных перспектив необходимо для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

Для того чтобы получить представление о движущих силах, определяющих формирование жизненных целей и перспектив, проанализируем проблемы, которые выделяет П.А. Шавир, возникающие у подростков и юношей в связи с предстоящим жизненным профессиональным самоопределением.

Первую группу образуют проблемы, связанные с осознанием общественного и личного смысла намечаемого пути. Это размышление о престиже данной профессии, ее перспективности и общественной значимости, о творческом характере труда в данной отрасли. Возникновение этих проблем свидетельствует о том, что наряду с непосредственно действующими мотивами (интересы и склонности), появились *смыслообразующие*, по А.Н.Леонтьеву, *мотивы*.

Вторая группа проблем, встающих перед учащимися в процессе формирования профессиональных намерений, связана с осознанием своего соответствия избираемой деятельности. Социальная ситуация развития ранней юности обуславливает необходимость *осознания собственных качеств и возможностей* в связи с задачей определения профессионального и жизненного пути. Субъективно эта потребность нередко переживается как стремление понять свое призвание, разобраться в возникающих колебаниях и сомнениях.

Самосознание в юности все в большей мере начинает быть формой саморегулирования человеком своей жизнедеятельности, фактором, способствующим формированию личности. На основе развивающегося самосознания возникает поиск смысла жизни, в процессе которого старшекласснику нужно сорентироваться в большом потоке противоречивых требований, с которыми приходится и придется столкнуться в будущем, и оценке своих возможностей.

При создании данной программы мы придерживались теоретических положений, согласно которым, опорой человеку в разработке стратегии жизнедеятельности становится осмысленное знание о собственных желаниях и возможностях, о ресурсах собственного развития и о способах обеспечения эффективного взаимодействия с окружением.

Включая эти знания в процесс своей жизни, в построение отношений с другими людьми, человек становится подлинным субъектом своей активности. Такая активная позиция в жизнедеятельности предстает как развертывающийся многоаспектный процесс личностного самоопределения.

Осознание уникальности и неповторимости своей жизни, ее целостности и необратимости может способствовать сознательному выбору средств, способствующих реализации ценностей человека.

Занятия в группе тренинга дают возможность для проявления серьезного отношения к своей жизни, выработки собственной позиции, развивают умения планирования и достижения поставленных целей, способствуют осознанию необходимости самореализации.

Одной из задач тренинга является осознание событийности человеческой жизни. Работа в группе способствует осознанию авторства этих событий, принятию ответственности за их включенность в нашу жизнь. Совместная работа в группе способствует осознанию своих желаний и ценностей, исследованию и реализации собственных ресурсов, развитию рефлексии по поводу своей жизни, развитию умения сотрудничества с другими.

Целью программы является психологическая помощь одаренным подросткам в определении жизненных планов, прояснении временной перспективы будущего, и в итоге, продвижения в плане понимания содержания своего личностного развития, самоопределения, в обретении собственной полноценности.

Задачи:

1. Формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие.
2. Развитие адекватного понимания себя
3. Развитие навыков и умений, необходимых для преодоления затруднений в учебе, общении.
4. Развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, формировать жизненные планы;
5. Формирование профессиональных намерений и установок на последующие шаги самоопределения.

Структура программы:

Программа реализует следующую идею содействии появлению осознанности, целенаправленности (что в системном взаимодействии порождает качества личности, характеризующие человека как субъекта активности: самостоятельность, инициативность, ответственность, относительная независимость от воздействий среды) и конструктивности в решении проблем, возникающих при обращении подростков к осмыслению разных сторон своей жизни: своему прошлому, и тому, какими они хотят быть и как им жить

I «Я и другие».

Осознанию управлять жизненными ситуациями позволяет сформированность системы ценностей, рефлексивных способностей, опыт привычной активизации и *опыт сотрудничества*.

Цель, которую мы преследовали, включая данный блок в нашу программу: развитие коммуникативной компетентности и овладение разными формами и методами общения, развитие навыков и умений, необходимых для преодоления затруднений общения, а также осознание старшеклассниками своих возможностей в этой области, необходимой во многих видах деятельности.

II. «Я и мое будущее» (самостоятельность; жизненные планы и профессии).

При создании этого блока мы придерживались положения А.К. Осницкого, согласно которому психологическую основу самостоятельности составляет хорошо сформированная система саморегуляции деятельности. Опираясь на эти представления, мы получаем более целостное определение самостоятельного человека, как человека с освоенными умениями саморегуляции, позволяющими организовать и реализовать целенаправленную деятельность, человека, осознающего свои задачи и цели, успешного, ответственного и уверенного в выборе профессии

Благодаря развитию и совершенствованию у подростков системы саморегуляции формируются умения: ставить цели и определять наиболее актуальные из них; удерживать цели длительное время, связывая их с организацией собственных усилий; анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели; выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию; оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки; исправлять допущенные ошибки.

Собственная активность подростка, сформированность у него субъективной позиции позволяет целенаправленно, сознательно, активно осуществлять поиск профессии и подготовку к ней. Фактором профессионального развития является внутренняя среда личности, ее активность, потребность в самореализации (Л.М. Митина) Это обусловило то, что занятия, посвященные профессиональному самоопределению, завершают данную программу.

Программа рассчитана на 15 часов занятий (по 1,5 часа каждое) и включает в себя различные формы групповой работы: групповые дискуссии, ролевые игры, визуализации, элементы психодрамы, различные психогимнастические процедуры. Занятия проводятся один раз в неделю.

Условия реализации: помещение, которое может обеспечить аудиторную работу (за партами), работу «в кругу» и двигательные упражнения.

Для занятий также понадобятся карандаши, мелки, бумага, мяч, ватман, фломастеры, маркеры, веревка, связка ключей, ручки, булавки.

I. «Я и другие»

Занятие 1.

Цель: развитие внимания к окружающим людям в совместной деятельности.

№	Содержание	Время	Материал
1	Вводная часть. Упражнение «Приветствие». Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.	10 мин.	
2	Основная часть.	10 мин.	Мяч

	<p>1. Упражнение «Вопрос-ответ». Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он бросает мяч партнеру. Тот, поймав его, должен перебросить мяч другому члену группы, произнося одновременно с действием собственную реплику, и т.д. Например: «Как ты себя чувствуешь?» – «Хорошо» – «Какое у тебя настроение?» – и т.д.</p> <p>2. Упражнение «Найди пару». Каждому участнику при помощи булавок прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару (крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров). Каждый участник должен отыскать «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на спине?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» или «нет».</p> <p>3. Упражнение «Мой портрет глазами группы» Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?</p> <p>Предлагаю всем участникам стать художниками, выбрав себе из группы того человека, с которого он хотел бы написать психологический портрет. Каждый хотя бы в детстве пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то не очень. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы причёски. Зачем? Ведь можно использовать фотоаппарат. Мы же поставим наиболее сложную и интересную задачу: каждый из вас должен создать психологический портрет человека. Рисунки должны иметь метафорический смысл. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.</p> <p>А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Перенесите свое понимание на бумагу.</p> <p><u>Обсуждение</u> чувств, вызванных процессом создания «портретов».</p> <p>4. Упражнение «Поделись со мной» Запишите на листе бумаги качества (по количеству участников).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. нежность, 2. умение сочувствовать, 3. умение создавать хорошее настроение, 4. эмоциональность, 5. доброжелательность, 6. интеллект, 7. организаторские способности, 8. твердость характера, 9. решительность, 10. творчество. <p>(При необходимости нужно дать пояснение значений этих качеств)</p> <p>Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать." Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения.</p> <p><u>Обсуждение</u>: Какие качества в группе более востребованы? (количественный анализ) Чем важны эти качества?</p>	<p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Листы бумаги.</p> <p>Листы бумаги, карандаш или цветные мелки.</p>
3	<p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнение «Спасибо за приятное общение» Все становится в круг, один из вас становится в центр. Другой подходит к нему, пожимает ему руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит то же самое... То группа в центре круга постепенно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединяется последний участник, замыкаем круг и завершаем церемонию.</p>	10 мин.	

Занятие 2.

Цель: овладение средствами невербального общения.

	Содержание	Время	Материалы
1	<p>Вводная часть.</p> <p>Упражнение «Разговор через стекло» Только с помощью жестов и мимики попытайтесь по очереди передать друг другу свое настроение, обсудить его, как бы находясь при этом перед звукопроницаемым стеклом.</p> <p><u>Обсуждение</u>: Легко ли было понимать другого человека? Что удалось понять?</p>	15 мин.	
2	<p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Словарь невербального общения». Разделитесь на две команды. Каждой команде нужно придумать как можно больше прилагательных, характеризующих различные состояния голоса (1-я команда) и взгляда (2-я команда), которые мы замечаем в общении. Например, голос – «вкрадчивый», «бархатный», «сдавленный», взгляд – «колючий», «бегающий» и т.д.</p> <p><u>Обсуждение</u>: Замечаете ли вы в общении изменения взгляда и голоса вашего собеседника? Пойтайтесь представить в каких ситуациях голос (взгляд) может быть...?</p> <p>2. Упражнение «Голосовой тренинг» Сейчас вы по очереди должны будете произнести короткую фразу или словосочетание («Здравствуйте», «Спасибо», «Гости приехали», «Я иду в магазин» и т.п.) так, что бы эта фраза выражала какое-то чувство (радость, гнев, равнодушие, интерес, удивление, страх, отвращение)</p> <p><i>Чувства пишутся на листочках</i></p> <p>Возьмите, пожалуйста, по одному листочку, показывая остальным. Группа должна отгадать то чувство, с</p>	<p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p>	

Занятие 4.

Цель: отработать навыки поведения в дискуссии, быть убедительным, потренировать способность выделять главное, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги.

Содержание	Время	Материалы
<p>Коммуникативная игра «Катастрофа в пустыне».</p> <p><i>Каждый участник получает специальный бланк (список предметов)</i> Говорят, чтобы узнать человека, нужно сходить с ним в разведку, но это – в военное время. В мирное время деловые и человеческие качества хорошо познаются в условиях путешествия. Поэтому представьте, что мы с вами сейчас в него отправляемся. С этого момента вы все пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но Ваше местоположение не ясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.</p> <p>Ваша задача – проанализировать предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить номер 1 у самого важного предмета, номер 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполните номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут</p> <p>Список предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охотничий нож. 2. Карманный фонарь. 3. Летная карта окрестностей. 4. Полиэтиленовый плащ. 5. Магнитный компас. 6. Переносная газовая плита с баллоном 7. Охотничье ружье с боеприпасами 8. Парашют красно-белого цвета. 9. Пачка соли 10. Пол литра воды на каждого 11. Определитель съедобных растений и животных 12. Солнечные очки на каждого. 13. Литр водки на всех. 14. Легкое полупальто на каждого 15. Карманное зеркало. <p><i>После завершения индивидуального ранжирования предлагается общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов</i></p> <p>Ваша группа должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из 15 предметов. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка сможет получить одобрение всех участников. Для достижения согласия:</p> <p>избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче практически, поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.</p> <p>Обсуждение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удовлетворены ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему? <p><i>Ответы участников с необходимостью сопровождать рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способностей и результатов индивидуальной и совместной деятельности</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? 3. Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет? 4. Была ли выбрана общая стратегия спасения? 5. Ты не согласен с принятым решением? 6. Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу? 7. Что именно в поведении лидера заставило прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер? 8. Какими способами другие участники добивались согласия с твоими мнениями? 9. Какие способы поведения оказались наименее результативными? 10. Какие только мешали общей работе? 11. Как стоило бы построить дискуссии, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемлять права всех участников? <p><i>Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовать дискуссии, как избежать крупных столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. В процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фразы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения</i></p> <p><i>На протяжении всей дискуссии важно следить за тем, что бы она не превратилась в серию взаимных обвинений и носила конструктивный характер.</i></p> <p><i>Когда возникает вопрос о правильном ответе – то дают его с оговоркой, что с ним можно и не соглашаться. Необходимо отметить важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов, которая могла стать причиной непонимания.</i></p> <p>Вариант «Ждать спасателей».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пол литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды. 2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям. 3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады ночью. 4. Карманный фонарь. Средство сигнализации 5. Парашют красно-белого цвета. Средство прикрытия от солнца. Сигнал спасателям 6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания 7. Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дожделой воды. 		<p>Бланки со списками предметов, карточки для группового обсуждения.</p>

8.	Охотничье ружье с боеприпасами. И для охоты и для подачи звукового сигнала.		
9.	Солнечные очки на каждого. Защита от солнечных лучей.		
10.	Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, пригодится для приготовления пищи.		
11.	Магнитный компас. Большого значения не имеет.		
12.	Летная карта окрестностей. Не нужна.		
13.	Определитель съедобных растений и животных. В пустыне нет большого разнообразия растений и животных.		
14.	Литр водки на всех. При употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.		
15.	Пачка соли. Значимости практически не имеет.		
Вариант «Двигаться к людям».			
Список предметов:			
1.	Под литра воды на каждого		
2.	Пачка соли		
3.	Магнитный компас.		
4.	Летная карта окрестностей.		
5.	Легкое полу пальто на каждого		
6.	Солнечные очки на каждого.		
7.	Литр водки на всех.		
8.	Карманный фонарь.		
9.	Полиэтиленовый плащ		
10.	Охотничий нож.		
11.	Охотничье ружье с боеприпасами		
12.	Карманное зеркало		
13.	Определитель съедобных растений и животных		
14.	Парашиот красно-белого цвета.		
15.	Переносная газовая плита с баллоном.		

II. «Я и мое будущее» (самостоятельность; жизненные планы и профессия).

Занятие 1.

Цель: освоение приемов, с помощью которых возможно улучшение процессов эмоциональной саморегуляции, внутреннего самоконтроля.

№	Содержание	Время	Материал
1.	<p>Вводная часть.</p> <p>Упражнение-тест «Везение-невезение». Ведущий предлагает всем участникам вытянуть листочки с заданиями (присесть, хлопнуть в ладоши, подпрыгнуть, прокричать петухом и т.д.). Затем каждому нужно бросить игральную кость и сделать то, что придумано столько раз, сколько «выпало» точек на грани. Обсуждение: Что каждый считал «везением», выпадение меньшего или большего количества точек? «Везение» можно рассматривать по-разному. Тем, у кого сильный мотив достижения цели «везением» будет казаться большое количество «точек». Для того, кто больше ориентирован на избежание неудач, «шесть раз сделать что-то – это «невезуха». Необходимо научиться ощущать свою «везучесть» в любой ситуации: повезло – если выпало много и повезло в другом смысле, если дурацкое движение пришлось повторить меньшее количество раз. Если умело варьировать событиями в нашей жизни, можно добиться увлекательных результатов – выработать привычку радоваться любым событиям и извлекать из них максимальную пользу («Все к лучшему»), а также развивать силу воли (например, заставить себя таким образом делать зарядку по уграм).</p>	15 мин.	Листы бумаги, цветные карандаши.
2.	<p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Представь, что ты чувствуешь...» На доске записывается фраза «Представь, что ты чувствуешь, когда тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, что чтобы все-таки это сделать». Нарисуйте и опишите, «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются.</p> <p>2. Упражнение «Аукцион» Группа делится на две команды. Необходимо найти как можно больше способов, помогающих: 1. справиться с плохим настроением, 2. хорошо сделать то, что сначала делать не очень хочется Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.</p> <p>3. Упражнение «Преодолеть препятствие». Все участники выстраиваются в линейку. Выбирается доброволец, который будет первым «преодолевать препятствия». «Препятствия» представляют собой участники команды, где каждый придумывает себе, каким препятствием он будет (препятствия должны быть эмоциональные: тоска, грусть, лень, раздражение, гнев, беспокойство, обида, одиночество, подозрительность, нерешительность и т.д.). Преодолевающий препятствия должен мобилизовать всю свою волю к победе и постараться быстро понять «что хочет препятствие» и как его следует преодолеть. Каждый участник группы должен побывать в роли преодолевающего препятствие. Обсуждение: Какие из способов преодоления препятствий вам запомнились, и кажутся более эффективными? (записываются на доске) Какие оказались самыми оригинальными?</p> <p>4. Упражнение «Настроение». Это упражнение поможет вам снять неприятный осадок после конфликта, быстро успокоится и обрести внутреннюю стабильность. Вспомните неприятную ситуацию, которая произошла недавно с вами. Возьмите цветные фломастеры. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок – линии, цветовые пятна, фигуры. Постарайтесь при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет, провести линии так,</p>	10 мин. 15 мин. 25 мин.	Кубик с точками на гранях, листочки с заданиями.

	<p>Иногда процессе учебы ступорится, чего-то не хватает. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации. Закройте, пожалуйста, глаза. Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через лес... И наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как выглядит то, что мешает вам двигаться, узнайте о препятствии как можно больше... Затем найдите способ преодолеть препятствие... Перебравшись через препятствие, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в трудной ситуации. Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите находку... Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза</p> <p><i>Обсуждение</i></p>	15 мин.	
3.	<p>Заключительная часть. Учеба – это, помимо всего прочего, искусство задавать вопросы. Поэтому сегодня мы закончим занятие не ответами, а вопросами. Для этого я попрошу каждого из вас подойти и завершить неоконченные предложения, опираясь на те знания, с которыми вы встретились сегодня. Вот эти предложения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я хотел бы знать, верю ли... 2. Я спрашиваю себя, как ... 3. Я думаю о том, что ... 4. Больше всего меня занимает мысль о том, что ... 	10 мин.	Лист ватмана, маркер.

Занятие 3.

Цель: Формирование ощущения себя во времени, представления о жизненном пути, как едином целом.

	Содержание	Время	Материал
1.	<p>Вводная часть: Для того, чтобы умело обращаться с настоящим, объективно оценивать прошлое и правильно планировать свое будущее, необходимо представлять свой жизненный путь как единое целое. Сегодня мы попробуем научиться это делать.</p>	5 мин.	
2.	<p>Основная часть: 1. Упражнение «Прошлое – настоящее – будущее»: Нарисуйте отрезок. Разделите его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где вы сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под соответствующим отрезком). Что происходит в настоящем, что вас увлекает сейчас? Что будет в вашем будущем? 2. Упражнение «Стрела жизни»: На листах бумаги или на доске можно нарисовать различные варианты стрелок – прямые, круглые, зигзагообразные и т.п. Предложить участникам выбрать, какой из рисунков соответствует жизненному циклу. Можно предложить нарисовать свои варианты стрелок. Обсуждение: почему вы выбрали именно эту форму стрелок? Где сейчас вы находитесь на этой стрелке? 3. Упражнение «Один день из моего будущего»: Представьте, что сегодня – первый день из вашего будущего. От каждого из вас хотелось бы услышать, как вы хотите его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать. Подумайте об этом несколько минут, а потом мы все по кругу высказемся. Обсуждение: Будущее, как мы убедились, делая последнее упражнение, тесно связано с постановкой нами определенных целей и задач для себя. Важно отличать цели, которые мы себе ставим от дел, которые ведут к осуществлению этой цели. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться с кем-то пойти на дискотеку, прибраться в комнате, чтобы спокойно посмотреть телевизор и т.п. 4. Упражнение «Доведи дело до конца!» Ведущий объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца. После этого каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделав. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить, как бы она на месте участника завершила бы это дело. 5. Упражнение «Волшебный стул». Сегодня у нас есть волшебный стул. Он стоит в центре круга. Каждый по очереди будет садиться на стул и рассказывать о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из одноклассников, с ведущим или со школой. Но это может быть вообще любое желание. Например, найти хорошего друга, научиться играть в какую-нибудь игру и т.п. Тот, кто сидит на стуле, будет начинать свой рассказ словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать. Обсуждение: Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Выполним ли твоё желание в ближайшем будущем? 6. Упражнение «Ресурсы»: Ведущий предлагает участникам подумать, какие черты характера могут способствовать осуществлению их жизненных целей. Напишите четыре своих сильных качества (стороны), можете изобразить их в виде каких-то символов. Это те ресурсы, которые могут помочь вам в жизни.</p>	10 мин. 10 мин. 15 мин. 15 мин.	
3.	<p>Заключительная часть: Важно, чтобы вы научились выстраивать позитивную (положительную) перспективу своей жизни. Это даст вам силы для преодоления возможных ошибок, которые каждый из нас в жизни совершает. Поэтому в заключение занятия мы сделаем следующее: мы возьмем маленький мячик и тот, у кого он в</p>	10 мин.	мяч

	руках, должен рассказать о том, чего он хотел в жизни и достиг (например, научился играть в теннис, подружился с тем, человеком, с которым хотел и т.п.). Мяч передается по кругу.	
--	--	--

Занятие 4.

Цель: формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

№	Содержание	Время	Материал
1	<p>Вводная часть.</p> <p>Упражнение «Времена года».</p> <p>Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем постоянные перемены. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения. Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года нас должно успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к тем мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать чего-то и познавать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового. Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления.</p> <p>Возьмите лист бумаги и цветные карандаши и нарисуйте то, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план (может быть дружба с кем-то, жизненные взгляды, отношения с окружающими людьми, изменяется внутренняя позиция или какое-либо чувство).</p> <p>А теперь переверните лист бумаги и нарисуйте то, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится более важным и желанным.</p> <p>Все участники по кругу рассказывают о первом рисунке.</p> <p>Обсуждение (по второму рисунку): Что именно зарождается? Какова предыстория того, что зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Объявление».</p> <p>У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце, в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «адресами-целями» – в действительности, мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели «пятьдесят на пятьдесят». Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.</p> <p>Составьте сейчас объявление о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: поиск друга, хорошая успеваемость в школе, приобретение каких-то личностных качеств и т.д. Укажите, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен.</p> <p>Обсуждение: Какие объявления вам понравились? На какие объявления вы бы хотели откликнуться?</p> <p>2. Упражнение «Желанное».</p> <p><i>На стул в центре круга кладется какой-то предмет.</i></p> <p>Представьте себе, что на стуле лежит что-то очень желанное. Пусть каждый из вас с помощью пантомимы, без слов покажет, как бы он поступил по отношению к этому предмету. Предмет, лежащий на стуле, символизирует для каждого участника что-то свое.</p> <p>Обсуждение: Что представлялось в качестве «желанного»? Что изображалось движениями?</p> <p>3. Упражнение «Радуга».</p> <p>Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Нарисуйте вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам. Сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Затем там, где она уходит за горизонт, нарисуйте вашу цель, которая придет вам в голову во время рисования.</p> <p>Обсуждение (во время обсуждения участники группы вносят изменения в рисунок): Как мне достичь своей цели? Что зависит от меня, а что от других? Что уже есть у меня, чтобы достичь этой цели? Какие препятствия могут встретиться на пути? От чего мне, возможно, придется отказаться? Что я выиграю? Кто, кроме меня может получить пользу от достижения этой цели? Как я отношусь к этой цели?</p> <p>4. Упражнение «Карта будущего».</p> <p>Я хочу предложить вам начертить карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей жизни. Нарисуйте также дороги, по которым будете идти. Как вы будете добираться к своим целям? Самым коротким, или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?</p> <p>Обсуждение: Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? Составление общей карты будущего из рисунков (осознание того, что будущее зависит от каждого).</p>	15 мин.	Листы бумаги, цветные карандаши или мелки.
2	<p>Обсуждение: Какие объявления вам понравились? На какие объявления вы бы хотели откликнуться?</p> <p>2. Упражнение «Желанное».</p> <p><i>На стул в центре круга кладется какой-то предмет.</i></p> <p>Представьте себе, что на стуле лежит что-то очень желанное. Пусть каждый из вас с помощью пантомимы, без слов покажет, как бы он поступил по отношению к этому предмету. Предмет, лежащий на стуле, символизирует для каждого участника что-то свое.</p> <p>Обсуждение: Что представлялось в качестве «желанного»? Что изображалось движениями?</p> <p>3. Упражнение «Радуга».</p> <p>Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Нарисуйте вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам. Сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Затем там, где она уходит за горизонт, нарисуйте вашу цель, которая придет вам в голову во время рисования.</p> <p>Обсуждение (во время обсуждения участники группы вносят изменения в рисунок): Как мне достичь своей цели? Что зависит от меня, а что от других? Что уже есть у меня, чтобы достичь этой цели? Какие препятствия могут встретиться на пути? От чего мне, возможно, придется отказаться? Что я выиграю? Кто, кроме меня может получить пользу от достижения этой цели? Как я отношусь к этой цели?</p> <p>4. Упражнение «Карта будущего».</p> <p>Я хочу предложить вам начертить карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей жизни. Нарисуйте также дороги, по которым будете идти. Как вы будете добираться к своим целям? Самым коротким, или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?</p> <p>Обсуждение: Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? Составление общей карты будущего из рисунков (осознание того, что будущее зависит от каждого).</p>	15 мин.	Листы бумаги, цветные карандаши или мелки.
		10 мин.	Листы бумаги, цветные карандаши или мелки.
		20 мин.	Листы бумаги, цветные карандаши или мелки, природный материал
		20 мин.	Листы бумаги, цветные карандаши

			или мелкий, природный материал
3	<p>Заключительная часть. Упражнение «Ключи». В процессе жизни мы многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям. Что-то наоборот запираем на ключ: ошибочные предположения иллюзии, ненужные отношения. Все это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ, и по какой причине. Больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем именно связана его цель – придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «закрывать на ключ». После того, как вы расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку следующему участнику.</p>	10 мин.	Связка ключей

Занятие 5.

Цель: определение перспективных жизненных и профессиональных целей, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

	Содержание	Время	Материал
1	<p>Вводная часть. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни» По кругу, каждый участник говорит, в чем ему повезло в этой жизни. Обсуждение: Как то, о чем вы говорили может помочь вам в будущем?</p>	15 мин.	
2	<p>Основная часть. 1. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники тренинга рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе. На другой стороне листа напишите то, что может сделать вас счастливым сейчас и обычно. Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей. 2. Упражнение «Если бы... я стал бы...» Упражнение происходит по кругу – один участник ставит условие, а следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение и т.д. 3. «В детстве я хотел бы быть...» Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он стал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы. 4. Упражнение «Я в будущем». Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.</p>	15 мин. 15 мин. 15 мин.	
3	<p>Заключительная часть. Круговое руковожатие.</p>	20 мин. 10 мин.	

Занятие 6.

Цель: Анализ и осмысление своих профессиональных перспектив.

	Содержание	Время	Материалы
1	<p>Вводная часть. Упражнение «Анабиоз». Участники делятся на пары. Распределяют между собой роли: один застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо с каменным лицом и лустым взглядом. Другому надо оживить напарника, не прикасаясь к нему и ничего не говоря. Все – чем он располагает это взгляд, жесты, мимика и пантомимика. Признаками успешной работы реаниматора можно считать непроизвольные реплики напарника, его смех, улыбку и т.д. Обсуждение: Что мешало вести себя свободно, раскованно, не подыгрывали ли они реаниматорам и почему.</p>		
2	<p>Основная часть. 1. Упражнение «Скульптор». Работа в парах. «Скульптор» «лепит» из участника группы представителя той профессии, которая, с его точки зрения, наиболее соответствует данному человеку. Затем обмен ролями. После этого каждая двойка показывает свои «скульптуры» группе. Группа старается отгадать, представителя какой профессии изображает «скульптура». 2. Упражнение «Конверт открытий». Все садятся по кругу. Вам предлагается, как на экзамене, тянуть «билетик» и, прочитав в слух, высказать свое мнение относительно написанного. <i>Заранее заготавливается 20 вопросов. По теме тренинга. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?», «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру?», «За человека какой профессии ты бы хотела выйти замуж?» и т.д.</i> 3. Упражнение «Диалог о профессиях». Участники сидят в кругу. Первый участник говорит о профессии, которую хотел бы иметь в будущем. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но...». 1-й: «Мне нравится профессия..., потому что...» 2-й: «Да, но...» Затем второй участник говорит третьему: «Мне нравится профессия...» и т.д. по кругу.</p>	20 мин. 20 мин.	

	<p>Обсуждение. Трудно ли было говорить «Да, но...»? Кому было труднее всего возразить, почему? Когда вы слушали возражения в адрес вашей профессии, какие чувства у вас рождались?</p> <p>Упражнение «Лучший мотив». Наша задача – выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше. Список мотивов включает 16 фраз:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возможность получить известность, прославиться. 2. Возможность продолжать семейные традиции. 3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами. 4. Возможность служить людям. 5. Заработок. 6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии. 7. Легкость поступления на работу. 8. Перспективность работы. 9. Позволяет проявить свои способности 10. Позволяет общаться с людьми 11. Обогащает знаниями. 12. Разнообразная по содержанию работа 13. Романтичность, благородство профессии. 14. Творческий характер труда, возможность делать открытия. 15. Трудная, сложная профессия. 16. Чистая, легкая, спокойная работа. <p>Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й ... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.</p>		
3	<p>Заключительная часть. Актуальное состояние участников. Подведение итогов работы за день.</p>	15 мин.	

Занятие 7.

Цель: Помощь в профессиональном самоопределении (проведение диагностических методик)

1. Тест для профессионального ориентирования и определения соответствия своих возможностей требованиям профессии. (Субъектно-ориентированная адаптация дифференциально-диагностического опросника Е.А. Климова – автор: А.К. Осипкиной).
2. Активизирующий опросник «Перекресток» (Пряжников Н.С., Пряжикова Е.Ю.)

Занятие 8.

Цель: Получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов участников тренинга.

	Содержание	Время	Материалы
1	<p>Вводная часть. Актуальное состояние участников. Сообщение результатов тестирования.</p>	10 мин.	
2	<p>Основная часть. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу». Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «Чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Собирая «чемодан» будем придерживаться следующих правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для достижения цели. 2. Каждое качество будет укладываться в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, отказываются «положить» качество в «чемодан». 3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе. 4. «Положить» в чемодан можно только те качества, которые поддаются изменению. <p>«Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Руководить сбором будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствия в дорогу.</p>	40 мин.	
3	<p>Заключительная часть. Совместное чаепитие.</p>		