

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО  
Решением педагогического  
совета центра,  
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

## Рабочая программа «Тренинг по формированию ПОЗИТИВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»

Составитель:  
Заставная А.И.,  
педагог-психолог

г.Волгодонск  
2015г.

# Тренинг по формированию позитивных жизненных целей

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей» для подростков и молодых людей 12-18 лет, разработанной практическим психологом Т.М. Макарычевой.

Программа является развивающей психолого-педагогической программой.

**Контингент детей, на которых ориентирована данная программа:** подростки и молодые люди в возрасте от 12 до 18 лет. Количественный состав группы от 7 до 12 человек.

**Цель данной программы:** формирование способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

### **Задачи программы:**

- развитие самосознания;
- повышение коммуникативных навыков и уверенности;
- формирование адекватной самооценки;
- содействие осознанию собственных иерархий;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

### **Научные, методологические и методические основы программы**

Психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

**Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:**

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

-субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

**Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.**

Подросткам очень важно осознавать себя востребованными в обществе, иметь жизненные цели, обладающие личностной значимостью. Важно помочь подросткам увидеть, каким образом их выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность в профессиональной деятельности, найти пути достижения жизненных целей, заинтересовать их в реализации

задуманного, научить не отказываться от желаемого при неудачах, а продолжать двигаться вперед. Тренинговые занятия данной программы помогают ставить позитивные жизненные цели и стремиться к их достижению. Необходимо обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием у подростков интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой, с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

## **II. Структура и содержание программы**

**Содержание программы:** программой предусмотрено 10 занятий по 45 минут каждое, частота проведения - 1 раз в неделю.

**Этапы реализации программы:** подготовительный этап, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам.

На коррекционно-развивающем этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

### **Основные содержательные линии программы:**

- самопознание как условие успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром, рефлексия своего состояния;
- способность к анализу и прогнозу ситуаций;
- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- модели поведения в затруднительных ситуациях;
- позитивные жизненные цели и пути к их достижению.
- уникальность каждого человека;
- Я-концепция подростка.

### **Структурные компоненты занятий:**

1. Вводная часть включает в себя психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта,

формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, дискуссий и обсуждений и т.д.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексия и ритуал прощания.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. 3. Принятие правил групповой работы и техники безопасности. 4. Диагностика. <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Молчанка–говорилка». 2. Упражнение «Установление дистанции». 3. Упражнение «Дружеская рука». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45-50 минут
2.	Развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или в группе, умения принимать требования и потребности других людей и общества.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Узкий мост». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Король школы». 2. Упражнение «Дотронься до...». 3. Упражнение «Датский бокс». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут
3.	Актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Говорю, что вижу». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Ассоциации». 2. Упражнение «Взглянем вместе». 3. Упражнение «Великий мастер». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	45 минут

4.	Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение « Пустое место».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Какой я? ».</p> <p>2.Упражнение « Банка секретов».</p> <p>3.Упражнение «Друг для друга».</p> <p>4.Упражнение «Бумажные мячики».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
5.	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Подари улыбку».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Диалектика».</p> <p>2.Упражнение « Волшебное зеркало».</p> <p>3.Упражнение «Мои сильные стороны».</p> <p>4.Упражнение «Соглашаюсь – не соглашаюсь».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
6.	Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Спутанные цепочки».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Магазин».</p> <p>2.Упражнение «Мой выбор».</p> <p>3.Упражнение «Преграды».</p> <p>4.Упражнение «Помощь зала».</p> <p>5.Упражнение «Гусеница».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
7.	Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2.Упражнение «Зеркало».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Упражнение «Кино».</p> <p>2.Упражнение «Представление о времени».</p> <p>3.Упражнение «Чувство времени».</p> <p>4.Упражнение «Махнемся не</p>	45 минут

		<p>глядя».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	
8.	Повышение самооценки в достижении целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Закончи предложения».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Цели и дела».</p> <p>2. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни».</p> <p>3. Упражнение «Дружеские руки».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
9.	Повышение уверенности в достижении жизненных целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Я знаю, что у тебя».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Дотянись до звезд».</p> <p>2. Упражнение « Мои ресурсы».</p> <p>3. Упражнение «Мои достижения».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 минут
10.	Итоговое занятие. Актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Строим город».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Упражнение «Ящик Пандоры».</p> <p>2. Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>1. Рефлексия занятия.</p> <p>2. Диагностика.</p> <p>3. Подведение итогов.</p>	45-50 минут

**Содержание занятий** в приложении к программе.

**Используемые методы и приемы работы:**

- психологические упражнения и игры;
- мини-лекции и беседы;
- сюжетно-ролевые игры;
- моделирование ситуаций;



- групповые дискуссии и мозговой штурм;
- постановка и использование театральных сюжетов и этюдов;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояний;
- самодиагностика и диагностика;
- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

### **Принципы работы:**

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

### **Виды упражнений и формы групповой работы:**

1. Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

2. Игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу и самораскрытия.

3. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки способности к конструктивному взаимодействию.

4. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.

5. Обсуждение происходящего в промежутки между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.

6. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

7. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

**Сроки реализации программы:** программа состоит из 10-ти занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении 2 месяцев.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Проявление обучающимися открытости, искренности в общении.
3. Рефлексия собственного состояния и состояния окружающих, осознание своих чувств, понимание и принятие чувств окружающих людей.
4. Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон.
5. Адекватная самооценка и повышение коммуникативных навыков обучающихся.



6. Выработка позитивных жизненных целей и мотивация к их достижению.

**Формируемые компетенции:** коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальная.

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Владение приемами самопрезентации в группе, с другими людьми.
3. Расширение и углубление самопознания.
4. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
5. Владение навыками саморегуляции и умением моделировать саморазвитие.
6. Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.
7. Развитие рефлексивных умений.
8. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, знание этикета, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.

**Инструменты оценки эффективности программы:** беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

**Механизм отслеживания результатов реализации программы:**

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Изучение эмоционально-личностных особенностей подростков осуществляется с использованием диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Повышение самооценки и уверенности в достижении жизненных целей (по методике «Самооценка психических состояний по Айзенку»).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике «Самооценка психических состояний по Айзенку»).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

**Контроль** за осуществлением мероприятий программы: контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

### **III. Ресурсы для реализации программы**

#### **1. Материально-технические условия реализации программы:**

Занятия по программе проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Реализация программы осуществляется на базе МОУ центра ППРК «Гармония» и на базе МОУ лицея «Политэк». Реализация программы осуществляется в кабинете групповых занятий, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей

2. Рабочее место для специалиста

3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

#### **2. Учебно-методическое оснащение программы:**

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2006.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е – Ростов н./Дону : Феникс, 2010.

3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков: учебно-методическое пособие. - Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.

4. Макеева Т.Г. Диагностика развития старшеклассников: психологические тесты. - Ростов н/Д : Феникс, 2008.

5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2008.

6. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.

7. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003.

8. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

9. Лидере А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.

10. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

11. Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.

12. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.

#### **3. Работа с родителями (законными представителями):**

- психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

- выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

#### **Отличительными особенностями программы являются:**

1. Ориентирование на индивидуально-возрастные и характерологические особенности подростка с нарушением поведения.

2. Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях подростка, целях, задачах, содержании

коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

**Практическая значимость программы:** в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

## Содержание занятий

### Занятие 1

**Цель:** формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

Необходимые материалы: лист ватмана, маркер.

#### **1. Знакомство. Определение целей тренинга**

**Содержание.** Ведущий представляется и знакомит участников с целями тренинга, в форме, доступной для понимания подростками. Это может звучать так: «Ребята, в жизни человека часто складываются ситуации, когда он должен выбрать для себя, как он может жить в дальнейшем. В подростковом возрасте - это проблема выбора профессии, круга общения, возможностей реализации себя и своих способностей в жизни. На наших занятиях мы все вместе будем учиться понимать себя, других людей и в соответствии с этим строить личные жизненные планы, учиться принимать помощь других людей и помогать им в достижении их планов».

**Заметки для ведущего.** Ребята могут высказаться, что им про все это уже говорили на уроках профориентации. Нужно объяснить, что на занятиях этого блока будет говориться не о профессиях, а о личностных чертах и устремлениях.

#### **2. Выработка правил поведения на занятиях**

**Цель.** Принятие правил работы в группе.

**Содержание.** Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки ведущий предлагает принять правила, по которым будет жить группа. Несмотря на то, что и раньше в группе принимались правила, теперь они будут особенными, так как на занятиях данного блока будут происходить разговоры об очень сокровенном, о мечтах и планах участников.

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унизим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

**Заметки для ведущего.** Желательно, чтобы ребята предложили свои правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.

#### **3. Упражнение «Молчанка-говорилка»**

**Цель.** Развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу.

**Содержание.** Упражнение выполняется в парах. Правила игры: сначала партнерам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза, может быть, общаться глазами. Важно удерживать

внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи, афоризмы, все, что можно сказать, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное).

В обсуждение следует задать следующие вопросы: как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как, когда тебя не слушали, а говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

**Заметки для ведущего.** Важно предупредить ребят, что людям порой трудно выдерживать пристальный взгляд другого человека, поэтому не нужно «ввинчиваться и глазами или стараться переглядеть партнера, а наоборот, смотреть, как будто, вы доброжелатель, но наблюдаете что-то знакомое и не слишком значимое, вы не рассматриваете через микроскоп недостатки партнера, а просто смотрите на него.

Обычно подростки высказываются, что трудно было молчать обоим: основное направление их психической деятельности предполагай общение, они могут слушать, когда говорит другой, или говорить сами. Молчание вдвоем — достаточно трудное испытание. Но его необходимо выдержать, нужно учиться держать паузу.

В распределении пар необходимо применить метод случайного выбора: можно воспользоваться выбросом пальцев — по команде каждым выбрасывает желаемое число пальцев, и партнер отсчитывается, начиная с любого игрока по выбору ведущего.

#### **4. Упражнение «Установление дистанции»**

**Цель.** Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

**Содержание.** Ведущий объясняет, что у каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается бессознательно, и при этом значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается.

По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться.

До начала упражнения ведущему необходимо обратить внимание ребят на то, что не следует обижаться, если кто-то не подпускает их на близкое расстояние, - просто человеку удобнее общаться именно так. Можно провести пробу: вызываются два добровольца, один стоит молча, а другой, говоря все, что ему приходит на ум, «наскакивает» на него, пытается войти в тесный контакт. Участники делятся впечатлениями, что чувствует тот, кто наскакивает, и тот, личное пространство которого нарушается таким образом.

**Заметки для ведущего.** Обычно изгой или дети, подвергавшиеся на-

силию, не разрешают подойти к себе близко. Это ожидаемая реакция с их стороны. В упражнениях следует оберегать этих ребят от близких контактов и в игровые упражнения с телесными контактами вводить с особой осторожностью. А подросткам объяснить, что отторжение близкого расстояния с партнером - это структура их психики, человек бессознательно не хочет, чтобы к нему близко подходили, и нужно уважать его желание.

### **5. Упражнение «Дружеская рука»**

**Цель.** Формирование доверительной атмосферы в группе.

**Содержание.** Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение.

По окончании следует спросить каждого участника: трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым? Приятно или неприятно было чувствовать неизвестные руки на плечах?

**Заметки для ведущего.** Особое внимание надо уделить изгоям. Они обычно опасаются быть узанными, их руки дрожат. Следует подойти вместе с этим подростком к выбранному партнеру и вместе с ним положить руки на его плечи. В конечном итоге нужно вывести подростков на осознание того, что, когда мы испытываем по отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями, зачем же, отторгать его дружескую настрой? Вот это стоит обсудить.

### **6. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет.

## **Занятие 2**

**Цель:** развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.

**Необходимые материалы:** бумага и ручки, мелок.

### **1. Упражнение «Узкий мост»**

**Цель.** Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

**Содержание.** Ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга?



В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

**Заметки для ведущего.** Часто в выборе уступки или отстаивания своего подростки руководствуются личными симпатиями или антипатиями. Нередко они даже не думают о том человеке, который вступил с ними в противоборство. Важно показать ребятам, что в жизни необходимо определять, насколько важен исход противоборства для обеих сторон, ведь исход выбора может повлиять на дальнейшую жизнь человека, и это нужно учитывать. А может, личная цель не настолько важна и от нее возможно с легкостью отказаться в пользу партнера?

## **2. Упражнение «Король школы»**

**Цель.** Формирование позитивной позиции по отношению к правилам школы и общества.

**Содержание.** Ведущий предлагает участникам представить, что они король или королева. Школа – королевство. Король устанавливает правила, которые он считает разумными. Участники придумывают свои правила, записывают на листах бумаги. Затем каждый король должен презентовать свои правила, объясняя, по каким соображениям он эти правила ввёл.

По окончании в группе обсуждается, что было труднее: придумать свои правила или обосновать их? Насколько трудно следовать установленным правилам в школе, обществе? Что этому мешает?

**Заметки для ведущего.** Высказывания ребят - интересный диагностический материал для определения результативности действия устава школы. Стоит обратить внимание на их мнение. Может, и стоит пересмотреть некоторые пункты, противоречащие и законам, и возможностям подростков следовать установленным правилам?

## **3. Упражнение «Дотронься до...»**

**Цель.** Привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.

**Содержание.** По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного и т.д.

**Заметки для ведущего.** Упражнение подвижное и весёлое, поэтому нужно убрать все предметы, натолкнувшись на которые ребята в своём рвении могут травмироваться.

## **4. Упражнение «Датский бокс»**

**Цель.** Развитие навыков сохранять контакт с партнёром во время спора.

**Содержание.** Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнёра так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный - к безымянному, и т.д. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы



большой палец оказался сверху пальца партнёра, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания партнёры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

**Заметки для ведущего.** Необходимо предупредить ребят, чтобы они не прикладывали физическую силу в этом упражнении, ведь здесь главное не сила, а ловкость и внимание.

### **5.Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие 3**

**Цель:** актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

### **1.Упражнение «Говорю, что вижу»**

**Цель.** Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

**Содержание.** Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то какие реакции возникают в ответ на это.

В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них, и когда им приходилось говорить о других?

**Заметки для ведущего.** С ребятами можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

### **2.Упражнение «Ассоциации»**

**Цель.** Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

**Содержание.** Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, ведущий сдаётся, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцами.

В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

**Заметки для ведущего.** Можно обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

### **3. Упражнение «Взглянем вместе»**

**Цель.** Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

**Содержание.** Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

**Заметки для ведущего.** По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

### **4. Упражнение «Великий мастер»**

**Цель.** Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

**Содержание.** Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты?

**Заметки для ведущего.** Изгой, как правило, в этом упражнении остаются в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями, быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки».

### **5. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие 4**

**Цель:** осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон, собственной полезности для окружающих и общества.

**Необходимые материалы:** бумага и ручки, старые газеты.

## 1. Упражнение «Пустое место»

**Цель.** Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

**Содержание.** Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары — переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

**Заметки для ведущего.** Затем обсуждается: трудно ли было передать приглашение взглядом, трудно ли было понять, что приглашают? Можно попросить кого-нибудь из ребят продемонстрировать, как они приглашали взглядом партнера?

## 2. Упражнение «Какой я?»

**Цель.** Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

**Содержание.** Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы — какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.

Участники высказываются: насколько труд: и было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес. В связи с этим следует по рассуждать с подростками: нужно ли знать о своих недостатках? И нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную? Подростков необходимо подвести к осознанию: критика помогает пересмотреть человеку? свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть собственные недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

**Заметки для ведущего.** Некоторые ребята могут нарисовать только солнышко, и это их выбор. Нужно предупредить ребят, чтобы они были искренними и не обижали партнеров, раскрывая их недостатки.

## 3. Упражнение «Банка секретов»

**Цель.** Оказание помощи подросткам в признании своих недостатков и стремлении их исправить.

**Содержание.** Каждый участник помечает листок своим значком. Затем он записывает на листке, что негативного он открыл в себе с помощью товарищей в предыдущем упражнении и что хотел бы изменить в себе.

Листки складываются в стеклянную банку, банка «опечатывается» и отдается на хранение ведущему. Эта банка будет открыта на последнем за-

нятии.

**Заметки для ведущего.** Некоторые ребята не захотят писать о своих недостатках. Нужно убедить их, что о содержимом листка никто не узнает, ребята пишут самим себе «письмо в будущее».

#### **4. Упражнение «Друг для друга»**

**Цель.** Развитие представлений о своей полезности для других людей.

**Содержание.** Участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

**Обсуждение:** насколько было трудно определить «полезность» человека для себя? Чем руководствовались ребята при выполнении задания: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то или, наоборот, плохие отношения повлияли на выбор?

**Заметки для ведущего.** Перед началом работы следует предупредить ребят, что, если кто-то не считает кого-то полезным для себя, не стоит на это обижаться, может, это связано с различием в интересах.

#### **5. Упражнение «Бумажные мячики»**

**Цель.** Достижение эмоциональной разрядки.

**Содержание.** Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

**Заметки для ведущего.** Предупредить ребят, чтобы они не целились друг другу в глаза, а если в кого-то попали случай но, пусть не обижается, это игра.

#### **6. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 5**

**Цель:** развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.

**Необходимые материалы:** небольшое зеркальце, бумага, ручки.

#### **1. Упражнение «Подари улыбку»**

**Цель.** Создание доброжелательной рабочей обстановки.

**Содержание.** Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

#### **2. Упражнение «Диалектика»**

**Цель.** Выработка личных отношений к социальным ролям.

**Содержание.** Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д. Каждый участник по кругу высказывается: «Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...». Можно обсудить несколько социальных ролей.

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

**Заметки для ведущего.** Очень важно объяснить участникам группы, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

### **3. Упражнение «Волшебное зеркало»**

**Цель.** Актуализация жизненных целей.

**Содержание.** Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по **кругу**, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

**Заметки для ведущего.** Нужно обратить внимание на «изгоев»: они ведущего опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

### **4. Упражнение «Мои сильные стороны»**

**Цель.** Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

**Содержание.** Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно скорректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно, важно, что они это осознали для себя.

Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

**Заметки для ведущего.** Нужно объяснить ребятам, что любому человеку не хочется видеть себя в негативе, не хочется признавать недостатки, особенно когда слышишь о них со стороны. Это происходит не из-за того, что у людей повышенное самомнение, а из-за болезненности признания в себе чего-то не приятного. Но эту болезненность необходимо пе-



ребороть, так как, отрицая в себе негативное, мы от него не избавляемся, а холим, охраняем от посягательств других. Но ведь недостатки мешают нам контактировать с людьми и достигать желаемого. Значит, нужно их признать и избавиться от них.

### **5. Упражнение «Соглашаюсь – не соглашаюсь»**

**Цель.** Достижение эмоциональной разрядки.

**Содержание.** Выбирается первый водящий. Его задача — высказать любое утверждение, пусть даже абсурдное, и указать, кто будет отвечать по своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим.

**Заметки для ведущего.** Игра должна проводиться очень динамично: будет больше ошибок, и быстрее будут сменяться водящие.

### **6. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

**Необходимые материалы:** набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, ручки, воздушные шары по количеству участников.

### **1. Упражнение «Спутанные цепочки»**

**Цель.** Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения.

**Содержание.** Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут сто» партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух партнеров. Участники открывают глаза, их задача — распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты круг, несколько кругов и пары.

По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководит и распутыванием или решали все вместе?

**Заметки для ведущего.** Нужно предупредить ребят: не делать больно друг другу.

### **2. Упражнение «Магазин»**

**Цель.** Признание множественности вариантов для совершения выбора.

**Содержание.** Участникам предлагается набор всевозможных

предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки и пр.). Каждый по очереди приходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее — выбрать или объяснить свой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилась или она полезна и применима для чего-то?

*Заметки для ведущего.* Может оказаться, что два участника выбрали один и тот же предмет, пусть они не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

### **3. Упражнение «Мой выбор»**

**Цель.** Развитие способности самоопределения.

**Содержание.** Участникам предлагается опять прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «магазине», они объясняют свой выбор.

Ведущий спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

*Заметки для ведущего.* Следует объяснить ребятам, что профессия — это конкретная специальность, а социальная роль — это домохозяйка, отец семейства, многодетная мать, «вечный студент», пенсионер. Можно выбрать для себя и социальную роль, нет в этом ничего странного.

### **4. Упражнение «Преграды»**

**Цель.** Развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

**Содержание.** Каждый подросток должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

*Заметки для ведущего.* Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать — это здорово.

### **5. Упражнение «Помощь зала»**

**Цель.** Развитие способностей преодоления жизненных преград.

**Содержание.** Один участник, по желанию, зачитывает какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои



предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

**Обсуждение:** что было труднее — самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

**Заметки для ведущего.** Желаящего поделиться может сразу и не оказаться, нужно мотивировать ребят, объяснив, что человек, столкнувшись с трудностями, не всегда видит выход, а окружающие могут подсказать очень интересный вариант разрешения проблемы.

## **6. Упражнение «Гусеница»**

**Цель.** Снятие эмоционального насилия.

**Содержание.** Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой?

Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться.

**Заметки для ведущего.** Ведущему стоит поиграть в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

## **7. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие 7**

**Цель:** актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки, часы с секундной стрелкой или песочные часы.

### **1. Упражнение «Зеркало»**

**Цель.** Создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

**Содержание.** Группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнёра и говори ему о них.

Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнёр.

**Заметки для ведущего.** Важно пояснить ребятам, что принимать эту игру нужно серьезно, смеяться над очень личным — значит обидеть партнера.

### **2. Упражнение «Кино»**

**Цель.** Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

**Содержание.** Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение.

В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

**Заметки для ведущего.** Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

### **3. Упражнение «Представление о времени»**

**Цель.** Осознание собственного чувства времени.

**Содержание.** Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас.

Ребятам предлагается подумать о том, что время, конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнилось то, что они увидели в «кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

**Заметки для ведущего.** У детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть, или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры «12» — это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре «12», минута закончилась, начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

### **4. Упражнение «Чувство времени»**

**Цель.** Осознание связи чувства времени с настроением.

**Содержание.** Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку пел же; те, кто примерно точно уловил момент.

Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства.

В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы соб-

ственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

**Заметки для ведущего.** В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время и силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

### **5. Упражнение «Махнемся не глядя»**

**Цель.** Снятие эмоционального напряжения.

**Содержание.** Участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

Обсуждение: остались ли участники довольны обменом?

**Заметки для ведущего.** Очень интересно, что подростки считают самым ценным: что они не хотели бы обменивать ни с кем, а с чем расстались легко? Стоит обсудить и это.

### **6. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## **Занятие 8**

**Цель:** повышение самооценки в достижении целей.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки.

### **1. Упражнение «Закончи предложения»**

**Цель.** Создание доверительной рабочей обстановки.

**Содержание.** Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

1. Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

2. Я пойму, что счастлив, когда...

3. Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

**Заметки для ведущего.** Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье — это что-то материальное или собственное мироощущение? Стоит поговорить об этом.

### **2. Упражнение «Цели и дела»**

**Цель.** Развитие умения планировать свои дела, ставить выполнимые цели и достигать их.

**Содержание.** Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и

выбирается наиболее часто встречающейся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

**Обсуждение:** помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?

**Заметки для ведущего.** Принимаются самые сумасбродные идеи, главное – научиться планировать свои дела и распределять время. Когда придётся реализовать их, ребята сами откажутся от задуманного, понять его невыполнимость.

### **3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»**

**Цель.** Развитие мотивации к достижению цели.

**Содержание.** Участникам предлагается представить, что сегодня – первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать.

В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказать, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание – попытаться придумать свой первый день? Поскольку участники выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперёд, к их достижению!

**Заметки для ведущего.** Ребятам обычно трудно себе представить, что сегодня – их первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить им часовой циферблат или песочные часы. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова, песочные часы переворачивают, и песок начинает пересыпаться с первой песчинки. Вот так и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мой первый день, начался мой новый путь. По сути, это так и есть, каждый день человек начинает свой новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена интересна.

### **4. Упражнение «Дружеские руки»**

**Цель.** Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

**Содержание.** Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т.д., пока каждый не пройдёт вдоль строя.

**Вопрос для обсуждения:** приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

**Заметки для ведущего.** Особенное внимание нужно уделять «изгоям». Они опасаются отторжения со стороны других участников. Необходимо предупредить ребят, что нужно пожать руки всем, но ни в коем случае не делать больно.

### **5. Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

## Занятие 9

**Цель:** повышение уверенности в достижении жизненных **целей**.

**Необходимые материалы:** небольшой мяч, бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

### 1. Упражнение «Я знаю, что у тебя...»

**Цель:** Создание доброжелательной рабочей обстановки.

**Содержание.** Участники стоят в кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя...» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение потому, что тебе поставили пятерку по английскому!» Мяч должен побывать у каждого.

### 2. Упражнение «Дотянись до звезд»

**Цель.** Повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

**Содержание.** Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд».

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

**Заметки для ведущего.** У ребят могут быть и «звездные» мечты, и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

### 3. Упражнение «Мои ресурсы»

**Цель.** Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

**Содержание.** Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов.



**Заметки для ведущего.** Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств.

#### **4. Упражнение «Мои достижения»**

**Цель:** повышение самооценки в достижении целей.

**Содержание.** Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения - это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть и волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!».

По окончании круга ребята рассказывают! появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

**Заметки для ведущего.** Заметки для ведущего. Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них, запинаясь, тихим голосом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

#### **5.Рефлексия**

**Цель.** Получение обратной связи.

**Содержание.** Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие 10**

**Цель:** актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

**Необходимые материалы:** лист ватмана, цветные карандаши или фломастеры, картонная коробка, бумага, ручки, магнитофон, аудиокассета с приятной, ненавязчивой музыкой.

#### **1. Упражнение «Строим город»**

**Цель.** Актуализация жизненных целей.

**Содержание.** Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха — все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

**Заметки для ведущего.** Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

## **2. Упражнение «Ящик Пандоры»**

**Цель.** Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

**Содержание.** Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры».

Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры» передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

**Заметки для ведущего.** Ребятам предлагается написать, что им мешает построить город своей мечты.

## **3. Упражнение «Чемодан в дорогу»**

**Цель.** Повышение самооценки в достижении целей.

**Содержание.** Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» — передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

**Заметки для ведущего.** Некоторым ребятам может потребоваться помощь ведущего в определении приобретенного багажа знаний.

## **4. Рефлексия. Прощание**

**Цель.** Попрошачья с группой.

**Содержание.** Ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.