**Тренинговое занятие по формированию позитивных жизненных целей**

Время проведения: 1,5 часа

Материалы: мячик, бумага и ручка для каждого участника.

**Содержание занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Время | Материалы |
| 1. | Игра - разминка "Странный город" | 5 минут |  |
| 2. | Упражнение "Кто я?" | 20 минут | Бумага, ручка |
| 3. | Введение в тему | 3 минуты |  |
| 4. | Упражнение "Счастливое будущее" | 7 минут | Мячик |
| 5. | Упражнение "Ценности" | 20 минут | Бумага, ручка |
| 6. | "Вверх по радуге" | 5 минут |  |
| 7. | "Мотиватор 24' | 30 минут | Бумага, ручка |
| 8. | Завершение и общее обсуждение по занятию | 1 5 минут |  |
| 9. | "Аплодисменты по кругу" | 5 минут |  |

Формирование психологической устойчивости личности к неблагоприятным факторам среды своего рода «ресурсной базы» для конструктивной социализации - одна из основных задач школы. Позитивный подход к профилактике девиантного поведения, когда в центре внимания оказывается не сама проблема и её негативные последствия, а защищающий от возникновения этой проблемы личностный потенциал учащегося, на сегодняшний день демонстрирует наиболее высокую эффективность, так как в этом случае работа направлена на создание условий для изменения ценностного отношения учащихся к своей жизни, формирования ответственности, поддержку/восстановление личностного и социального статуса учащегося, а также стимулирование продуктивных моделей поведения. Сегодня мы поговорим о формировании позитивного образа будущего.

**Ход занятия**

1. **Упражнение "Имена"**
2. **Игра - разминка "Странный город"**

**Цель:** способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики - - свои и окружающих людей. **Инструкция:** Все мы - жители странного города, в котором люди все время гуляют по главной улице города и все время здороваются друг с другом; когда городские часы бьют 1 час, они здороваются тыльной стороной ладони, когда 2 правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, 3-здороваются спинами, 4- коленями. Итак, давайте гулять и здороваться.

**3. Упражнение "Кто я?"**

**Ход упражнения:** У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?»

Инструкция " **I этап.** Разделите лист бумаги на три графы по вертикали: в 1 -и графе вы ответите на вопрос: "Кто я?" Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой).

**II этап.** Положите свои подписанные листочки на стол, мы их перемешаем, а затем каждый, не глядя, возьмет листочек со стола и напишет о том человеке, чей листочек ему попался в 3-й графе. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой. **Вопросы для обсуждения:**

* повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
* о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении):
* насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных
эпитетов);

* совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об
этом человеке;
* из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно
обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим
людям) и т. д.

**4. Упражнение "Мой портрет в лучах солнца"**

**Цель:** способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить

в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные

особенности.

Инструкция: "Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое

имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои

достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было

как можно больше лучей"

Это будет ответ на вопрос: "Почему я заслуживаю уважения?"

**5. Ведущий.** Тема сегодняшнего занятия "Формирование позитивных
жизненных целей". Поэтому сейчас попытаемся ответить на следующие
вопросы:

1. Зачем необходимо моделирование собственного будущего?
2. Каким образом модель будущего влияет на актуальное состояние
человека (здесь и сейчас?)
3. Что вы вкладываете в понятие «человек без будущего"?

**6. Упражнение "Счастливое будущее"**Участники сидят в кругу

**Инструкция:** "Сейчас мы поиграем. Я буду кидать мячик, тот, у кого он окажется, называет те слова, которые ассоциируются с фразой "счастливое будущее", после этого он кидает мяч следующему игроку и так по кругу, игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого".

**7. Упражнение "Ценности"**

**Инструкция: "** У вас по три листочка. На каждом напишите то, что Вам ценно в этой жизни. Проранжируйте Ваши ценности так, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Представьте себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Сомните листок и уберите его в сторону. Как вам без этого живется? Подумайте. И так все остальные.

"Произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей".

После возвращения ценностей предлагается снова проранжировать ценности, может добавить какие-то новые ценности. Посмотреть остался ли прежний порядок ранжирования.

**8. Упражнение "Вверх по Радуге"**

**Инструкция:** "Встаньте, пожалуйста, закройте глаза, сделайте глубокий вздох и представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Повторите эти действие три раза.

А теперь откройте глаза и повторите эти действия с открытыми

глазами"

1. **Упражнение "Мотиватор 24"**
2. **Завершающее упражнение "Аплодисменты по кругу»**

 Педагог-психолог Лепехина А. Н.