Занятие психолога со старшеклассниками.

Тема: «Стратегии развития».

Цель занятия: развитие умения планировать значимые жизненные события.

Задачи:

1. развитие навыка организации времени своей жизни;
2. обогащение представления о себе;
3. формирование навыка выхода из травмирующей ситуации посредством релаксации.

Форма проведения: групповая.

Время проведения: 30-40 минут.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши, ручки.

Вступление. Сегодня наше занятие будет посвящено жизненным планам. Насколько хорошо вы умеете планировать время своей жизни, настолько вы будете удовлетворены ею. От того, каким смыслам и целям вы посвятите свою жизнь – будь они личного, общественного характера, такими событиями вы ее наполните.

Упражнение 1 «Я-реальное, Я-идеальное, Я-социальное».

*Цель:* обогащение представления о себе, осознание «слепых пятен».

Проведение. Ведущий раздает участникам листы белой бумаги, которые необходимо поделить на три части. В первой колонке следует написать десять собственных характеристик, наиболее полно отражающих суть каждого участника, после чего данная колонка закрывается, лист заворачивается. Во второй колонке – десять характеристик, которые должны отражать участников будущем, через некоторое количество лет. Затем и она закрывается. Последняя колонка заполняется соседом, сидящим слева, он должен написать десять характеристик на этого человека, по его мнению наиболее ярко и полно характеризующих данного человека.

Обсуждение. Участники получают обратно свои листочки. Ведущий предлагает сравнить содержимое первой и второй, первой и третьей и второй и третьей колонок. Вопросы: 1) Насколько ваше представление о себе совпадает с представлением о вас другого человека?; 2) Есть ли совпадение ваших идеальных, желаемых черт с тем, что о вас думают другие?; 3) Что для вас было открытием? 4) Насколько ваши идеальные черты соответствуют или не соответствуют реальным?

Разминка «Живой кокон».

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, усталости, «подпитка» от группы.

Проведение. Из группы доброволец. Тренер ставит его посередине группы и говорит: «Закрой глаза. Приготовься к чему-то необычному. Не удивляйся ничему. Просто будь внимателен». После этого по команде тренера остальные подростки бесшумно подходят к добровольцу и комфортно для него кладут по одной ладони на тело добровольца. Ведущий задает вопросы участнику: «1)Что с тобой происходит?; 2) Что ты чувствуешь? ».

Упражнение 2 «Один месяц жизни».

Цель: осознание жизненных ценностей.

Проведение. Инструкция ведущего: «Представьте, что у вас фатальное заболевание и вам осталось жить один месяц. У вас неограниченное количество денег и еще достаточно здоровья.

* Как вы проведете ваш последний месяц?
* Куда вы поедете?
* Что вы будете делать?
* Как вы проведете свой последний день?
* Кто будет с вами?
* Как вы умрете?
* Ваши последние слова?
* Кто будет с вами в последние минуты?
* Кто будет восхвалять вас? Что он скажет?».

Участникам раздаются листы белой бумаги, на которых они отвечают на вопросы. Затем каждый участник по кругу высказывается на заданную тему, делится своими переживаниями. «Превосходные новости! Вам пожалована жизнь! У вас впереди 60-70 лет. Как вы теперь их проведете?».

Разминка «Земляничная поляна».

Цель: снятие эмоционального напряжения, нивелирование негативных переживаний.

Проведение. Ведущий предлагает участникам принять максимально удобную, расслабленную позу. Дается инструкция – слушать то, что говорит тренер и пытаться представить зрительные образы. «Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну так, если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там. Теперь, когда вы насладились свежим воздухом, вкусными ягодками, когда вы отдохнули, можно вернуться обратно».

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: 1) Легко ли было представить себя на земляничной поляне? Что помогало или мешало полностью погрузиться в зрительный образ?

2) Удалось ли отдохнуть и набраться сил?

Упражнение 3 «Распределение времени».

*Цель:* развитие навыка организации времени жизни; осознание неэффективного использования собственного времени. Развитие ответственности за свою жизнь.

Проведение. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: Как вы проводите свое время? Для этого вначале необходимо определить, что, какие занятия составляют время жизни каждого. Члены группы отвечают на этот вопрос письменно, заполняя бланки:

* Занятия, которые вы не любите, но обязаны делать (такие, как)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся (такие, как)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ритуалы (такие, как)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Интимные встречи (такие, как)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Деятельность, доставляющая удовольствие (например)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Планирование (например)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Праздное времяпрвождение (например)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Другие (такие, как)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

После того, как участники заполнят бланки, ведущий предлагает им нарисовать два круга Первый круг символизирует обычный день на прошлой неделе, другой круг– идеальный день. Необходимо разделить окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий.

 Обычный день идеальный

 на прошлой неделе день

Ведущий задает вопрос участникам: «Подумайте, из чего состоит ваша жизнь? От чего или от кого зависит организация вашей жизни – от вас, ваших знакомых или вы предпочитаете плыть по течению времени, не задумываясь о том, что когда-то это течение приведет нас к финалу, а мы ничего не успели.