**Методическая разработка: тренинговое занятие**

**«На пути к счастью»**

Выполнила:

педагог-психолог

I квалификационной категории

МБОУ «Суземский центр ПМСС»,

ГБОУ «Негинский детский дом»

Сидоренко Олеся Ивановна

**СУЗЕМКА - 2013**

**Пояснительная записка.**

Проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического и психологического здоровья любого человека и в любом возрасте. Но есть период в жизни человека, когда он становится действительно ключевой, определяющей, - это период юности. Старший подростковый возраст и ранний юношеский возраст являются сензитивными периодами для становления временной перспективы, системы жизненных целей человека. Именно в это время мощным фактором саморазвития становится возникновение у школьников интереса к тому, какой станет их личность в будущем.

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в старшем подростковом возрасте, когда представления о себе и своей жизни претерпевают существенные изменения, и человек выбирает свою дорогу. Особое звучание приобретает данная тема для воспитанников детского дома, для которых характерно ощущение дискретности собственной жизни.

Сиротство как фактор разрушает эмоциональные связи ребёнка с окружающей социальной средой, миром взрослых и сверстников, развивающихся в более благоприятных условиях, и вызывает глубокие вторичные нарушения физического, психического и социального характера.

Основную часть среди воспитанников детского дома на сегодняшний день составляют социальные сироты. Особенности психологического развития таких детей заключаются в отсутствии опыта нормальной человеческой жизни. Для части социальных сирот характерен и собственный опыт асоциального поведения. Следствием такого образа жизни являются отсутствие нормальных ценностных ориентиров. Воспитанники детского дома, не имеющие примера созидательной, конструктивной деятельности в своей родительской семье, быстро усваивают позицию потребителя о нуждах которого заботится государство. Неумение строить жизнь по социально-культурным, нравственным нормам и правилам, непонимание многих социальных взаимоотношений между людьми и ведут к негативным последствиям.

Большинство из них неоднократно оказывалось в ситуациях переживания потери: утрата (разлука) с матерью, семьей, переходы из учреждения в учреждение, когда рвутся связи с привычным местом, вещами, людьми. Ребята осознанно стараются «не ворошить прошлое», которое наполнено для них болью, кроме того, травматический опыт в виде страхов и недоверия привносится в новые отношения с другими людьми. Живя в условиях коллективного воспитания, дети не приобретают достаточного опыта самоопределения, самостоятельного выбора целей и оценки своих возможностей. Ответственность за свою жизнь сваливается на них очень резко в момент выхода из детского дома. Они остро начинают чувствовать себя «выкинутыми», «никому не нужными». Неумение прислушиваться к своим потребностям и определять свои цели и жизненные пути приводит к тому, что жизненный путь выпускников сиротского учреждения складывается стихийно и часто не лучшим для него образом.

Воспитанник после выхода из стен детского дома попадает в трудную жизненную обстановку, которая ставит перед ним множество вопросов – бытовых, экономических, социальных, правовых, профессиональных и психологических. Порой даже люди, умудренные опытом, не всегда способны не потеряться и сориентироваться в сегодняшней российской действительности, а что уж тогда говорить о детях! Полностью уберечь воспитанников от проблем не удастся, но по возможности можно максимально подготовить их к самостоятельной жизни, способствовать успешной социально-психологической адаптации и интеграции в социум – и это основная задача всех работников детского дома. Но в первую очередь успешность выпускника детского дома в жизни зависит от него самого, от его способности осознавать собственные цели и стремления, от наличия у него устойчивой системы ценностных ориентаций, активной жизненной позиции и навыков планирования дальнейшего будущего.

**Теоретико-методологической основой занятия выступают следующие работы.**

Формирование жизненной позиции личности - как педагогическая проблема стала активно изучаться, разрабатываться и претворяться в жизнь в 70-80 годы прошлого века. Над этой проблемой работали педагоги, психологи, социологи (Л.И Божович, Е.В. Бондаревская, М.Б. Заславская, И.С. Кон, К.Н. Кененбаева, СМ. Косолапова, А.Н. Леонтьев, А.И. Малашенко, Т.Н. Мальковская, В.И. Пирогов, С.Л. Рубинштейн, Н.Я. Скоморохов, Е.В. Титова, И.П. Чернобровкин, Н.Е. Щуркова, и др.). Формирование ценностных ориентации подростков исследовалось в работах: B.Г. Степанца, В.С Торохтия (в социокультурной деятельности); Т.В. Михайловой (в системе деятельности классного руководителя); Л.А. Ибрагимовой (в поликультурной среде образовательного учреждения), отдельные аспекты формирования ценностных ориентации учащейся в различных воспитательных системах рассмотрены в трудах Л.В. Байбородовой, Н.И. Болдырева, О.С. Газмана, В.А. Караковского, О.В. Михайловой, Л.И. Новиковой, И.В. Павлов, Н.Л. Селивановой, Ю.П. Сокольникова, Е.И. Суховой, Н.Е. Щурковой и др.

При составлении занятия использовался подход гуманистической психологии, который позволяет сформулировать ту базу, то качество взаимоотношений с воспитанниками сиротского учреждения, ко­торых они чаще всего лишены в своей жизни. Согласно подходу гуманистической психологии, ребенок не объект воз­действий взрослого, не «сырье» для формирования чего (кого) бы то ни было; ребенок - субъект, автор, активно работающий над развитием самого себя, своей личности и сам несущий ответственность за это самостановление. Задача занятия - не формирование человека по заданным образцам, а помощь в самореализации, в раскрытии и развитии личностного потенциала, в приня­тии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выбо­ры.

Занятие составлено по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности. В ходе работы используются метод мозгового штурма, медитативная техника, проективная методика вербального типа, игротерапия, арттерапия

**Цель**: формирование активной жизненной позиции воспитанника, умения планировать будущую жизнь и добиваться успеха.

**Задачи:**

1. Осознание воспитанниками ценностей и целей, дающие человеку смысл жизни.

2. Осознание собственных целей и стремлений

3. Знакомство с навыками целеобразования

4. Формирование мотивации к личностным изменениям.

5. Формирование навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями

6. Формирование навыков принятия ответственности за свои действия , свою жизнь, развитие навыков самостоятельности.

7. Формирование позитивного образа будущего

**Прогнозируемые результаты:** развитие способности подростков увидеть и понять тот путь, по которому они пойдут в этом мире.

**Организационные условия.** Данное занятие предназначено для работы с подростками в возрасте 15-16 лет. Количество участников -12-14. Продолжительность занятия - 1,5-2 часа.

**Содержание занятия:**

1. **Вводная часть. Приветствие**

Цель: знакомство друг с другом. Создание позитивного настроя на занятие.

«Здравствуйте, ребята! Наверное, вы не раз слышали выражение: «"Я сам строю свою жизнь". Как вы думаете, что это такое, о чем мы будем здесь говорить. Бывает ли так в вашей жизни, когда вам не нравится, что за вас реша­ют, что вам делать, куда ходить и как вам жить? Да. А бывает ли так, что вы не знаете, что вам нужно делать, что бы вам самим хотелось, и в то же время не хотите, чтобы за вас решал другой человек. Да, бывает. А хо­телось бы вам самим распоряжаться своим временем, строить планы и быть хозяевами своей жизни? Да. Но одного желания недостаточно: нужно знать себя, свои желания, потребности и возможности, предвидеть по­следствия на несколько шагов вперед, как в шахматах. И кроме того, нужно понимать других людей, так как многое в нашей жизни зависит от других. На нашем занятии мы будем узнавать себя, принимать решения и строить свою жизнь». Надеюсь, что это будет интересный опыт для вас и для меня.

Сейчас давайте познакомимся поближе.

**Упражнение «Знакомство».**

Цель: помогает снять напряжение, создать положительный эмоциональный настрой на работу в группе.

Каждый по очереди будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым должен рассказать о себе и повторить сказанное первым.

- После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил работы в группе особенностей групповой тренинговой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы.

**Упражнение «Правила нашей группы»**

Методы: выработка правил группы при помощи техники «Мозговой штурм»

Необходимы материалы: ватман, маркеры

- А теперь давайте обсудим предложенные правила и выберем те, которые на ваш взгляд подходят именно нашей группе.

Группой формулируются как минимум следующие правила:

Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

Общение по принципу "здесь и теперь". Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении  происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты плохо поступил".

Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Уважение к говорящему. Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

**2. Разминка. Упражнение «Сигнал»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Участники стоят в кругу, достаточно близко и держат­ся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посы­лать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения. |

**3. Работа по теме занятия**

**Упражнение «10 Я»**

Цель: спо­собствует развитию атмосферы открытости и доверия, осознание своих личностных индивидуальных особенностей. Для психолога это упражнение является диагностичес­ким.

Каждому члену группы даются карандаш и бумага.

 «Десять раз ответьте на вопросы "кто я, какой я". Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения "Я"...

Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скомандую «стоп!» вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей и рассказать друг другу о своих ответах».

При обсуждении следует обратить внимание на следующие аспекты:

-насколько человек (участник) хорошо знает себя (способность к самоанализу)

- отношение к себе (наличие позитивных и негативных эпитетов)

- сложно ли было рассказывать другому члену группы о себе (озвучивать свои ответы)

**Упражнение «Волшебная лавка»**

Цель: Упражнение помогает участникам сосредоточиться на жизненных целях и смысле жизни и осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то, всегда приходится платить, жертвовать чем-то.

Оборудование : медитативная музыка, бумага, ручка.

- Я попрошу вас устроиться поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то странному дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелкой лавочке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я продавец в этой лавке. Вы можете получить здесь все что угодно, все, что вы хотите от жизни.

Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны от чего-то отказаться. Подумайте о том, чем вы владеете сейчас и что для вас важно. Запишите эти ценности на бумаге. За исполнение своего желания вы должны пожертвовать чем-то из написанных ценностей. Чем вы готовы пожертвовать за исполнение желания?

Обсуждение упражнения: Изменилось ли ваше эмоциональное состояние в ходе выполнения упражнения? Как изменилось? Что вы чувствовали? Сложно ли было определить важные жизненные ценности для себя? Что вы ощущали, когда пришлось пожертвовать чем-то ради исполнения своего желания?

**Разминка. Упражнение «Найди себя»**

Цель: упражнение способствует созданию атмосферы доверия, открытости, и в то же время позволяет чувствовать себя защищено.

Ребятам предлагается набор разных предметов: ракуш­ки, флаконы, игрушки, цветы, маленькие фигурки. Каждый предмет обыгрывается. Например, говорит­ся: «Вот какая розочка, ах, как пахнет... резвая лошад­ка... раковина - она жила раньше в другом мире, а те­перь у нас...» Предлагается посмотреть на них и выб­рать один предмет, который сейчас наиболее близок, с которым вдруг почувствовал какую-то связь, который привлекает.

**Упражнение «Достижение цели»**

Цель: осознание собственных целей и способов их достижения

Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать домой на вы­ходных. Для этого надо решиться, надо сказать воспи­тателю, надо сделать домашнее задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизи­рует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть «преодолевает» первое препятствие, то этот шаг стано­вится уже его помощником. И если встречается препят­ствие, то помощники могут посоветовать, что делать. После выполнения упражнения водящий рассказыва­ет о своем впечатлении, своих чувствах, переживани­ях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

**Упражнение «Мой жизненный путь»**

Цель: развитие навыков целеполагания

«Путник шел по дороге, которая называлась "Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановил­ся, осмотрелся и задумался. По какому пути идти даль­ше?

Представьте себя на месте этого путника... О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда вы хотите придти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?»

Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего. Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

**4. Завершение работы.**

Обратная связь – заключительный обмен впечатлениями.

- Я предлагаю завершить нашу сегодняшнюю встречу упражнением, которое называется «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала зву­чат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепен­но подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они ап­лодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Заключительное слово участникам

Ребята! Настало время расставаться. Вы стали немного мудрее и внимательнее к себе и другим, открыли новые возможности. Вы начали восхождение на гору «Жизнь» на поезде «Самопознание». Вы сели в поезд на станции «Настоящее» и держите путь на станцию «Будущее». Желаю вам останавливаться на самых интересных станциях этого маршрута и вовремя добраться до конечной остановки. Ваше будущее зависит от вас! Желаю вам успехов

Список используемой литературы

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., ТрошихинаЕ.Г.Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007.-216с.

2. Алабжин С.В. Педагогические условия нравственного формирования личности старшеклассников. Дис. К.п.н. Челябинск, 2000 – 160 с.

3. Анн Л.Ф. Психологичекий тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007, 271с

4. Бондаревская Е.В. Моральная деятельность основа формирования активной жизненной позиции школьника. Сборник научных трудов. – Ростов-на-Дону:РостГПИ, 1990 – 67С

5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). – М.: УРАО, 1997

6. Настенкова А.И. Проблема социализации воспитанников детского дома: миф или реальность //Молодой ученый. – 2013. - №1. – с.321-323

7.Сапрыкина Т.Н. Решение проблем  социальной адаптации воспитанников (из опыта  работы  детских  домов) //Сиротство  России: право  ребёнка на семью. Материалы  конференции.

8.Семья Г.В., Левин С.А., Панов А.И., Юдицева Н.Н. Социально-психологические технологии постинтернатной адаптации выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей /Под науч. ред. Г.В. Семья. – М.: СИМС, 1999.

9.Смид Р. Групповая  работа  с детьми  и подростками. – М., 2000.

10. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met35/node44.html>

11. <http://psychotool.appspot.com/test/804019>

12. <http://www.psylist.net/praktikum/36.htm>