**Методическая разработка занятия по теме "Я строю свое будущее сегодня"**

Цель: формирование у учащихся позитивного образа будущего.

Задачи:

воспитывать ответственное отношение у учащихся к своему будущему;

раскрыть значение выбора цели и жизненного плана для каждого человека;

формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу;

развивать эмоционально-образную сферу, воображение.

План:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Методы и приемы | содержание | материалы | Ожидаемый результат |
| 1водная часть | Социально-психологического воздействия. | Приветствие.Объявление темы занятия.Разминка “Африканский дождь” |  | Снятие эмоционального напряжения,формирование у учащихся слышать друг друга. |
| 2.практическая часть | Ассоциативный, проективный, сравнение и анализ, деятельно-практический, проблемно-поисковый. | 1) Упражнение “Ассоциации” по теме “Мое будущее”. Упражнение “Письмо другу”.Обсуждение “Что ребята могут сделать уже сегодня для осуществления своих надежд?”Упражнение «Пишущая машинка» Упражнение “Я из будущего”. | Аудиозапись, мяч, бумага, ручки, памятка -текст “Письмо другу”. | Погружение в тему занятия;составление целостной картины образа будущего, т.е. целей учащихся;осознание необходимости постановки цели и определение плана реализации на пути к выстраиванию собственного будущего;повышение активностипроявление уверенного поведения. |
| 3.заключительная часть | Рефлективный, игровой.  | Подведение итогов – игра “Корабль жизни”. Вопросы для обсуждения: что вы сейчас чувствуете? Что получили? Что возьмете с собой? | Бумага формата А1 с изображением контура корабля, маркеры. | Повышение настроения;формирование у учащихся убеждения важности постановки целей в жизни и в том, что надо прилагать усилия для их достижения. |

**Ход урока**

**I. Вводная часть:**

1) Приветствие. Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».(пятница завтра выходной день, я получил письмо, получил хорошую оценку…)

2) Объявление темы занятия**.**

**-Сегодня пятница 22 марта тема нашего тренинга называется «Я строю своё будущее сегодня».**

3) Разминка.

- **Для снятия эмоционального напряжения, а также для создания хорошего настроения проведем упражнение Африканский дождь “.**

Порядок проведения.

1)Предложить всем участникам встать в круг, а сами займите место в центре круга.

2)объясните правила: я буду показывать разные движения, поворачиваясь по кругу и смотря в глаза каждому участнику. Тот ,с которым встретился мой взгляд, начинает делать это движение и не прекращает до тех пор, пока не встретиться с моими глазами еще один раз, при этом сменив движение на новое ,которое я показываю. **Это упражнение должно проходить молча. Вы должны слышать друг друга и всю группу. Постарайтесь услышать ,как начинается, усиливается, а потом прекращается африканский дождь.**

3)начните щелкать пальцами обеих рук, поворачиваясь по кругу и смотря по очереди в глаза каждого участника. Все начинают щелкать пальцами. Это-первые капли дождя.

4)Закончив первый круг, когда все участники уже щелкают пальцами, начните тереть ладоши друг о друга-шелест дождя.

5)Третий круг- удары по коленям-усиление дождя.

6)Четвертый круг –топот ногами –ливень, гром.

7)Затем все движения повторяются в обратном порядке

8)Последний круг Вы делаете, просто опустив руки. Все должны постепенно прекратить щелкать пальцами.

**II. Практическая часть:**

**-Для начала я хочу задать вопрос: как вы думаете, каким будет ваше будущее через несколько лет? Каким вы себя представляете через 3-5-10 лет? Чтобы вы не ответили я скажу – то каким ты будешь завтра, решается сегодня! И только мы сами можем что-то изменить. А если не мы, то кто? Если не сейчас, то когда? Завтра, послезавтра или когда закончится молодость?**

**А это ведь так важно для каждого человека – его будущее. Нормально, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, “живет будущим”, сколько бы лет ни было человеку, и каков бы ни был его образ жизни. Ненормально, когда о будущем думать страшно и не хочется. Четкость и количество мыслей о будущем может служить надежным показателем психологического благополучия людей любого возраста.**

**Постановка реальных целей и разработка планов по их реализации – очень важная способность человека, которая, в конце концов, гарантирует успех в его жизни. Каждому хочется, чтобы ему сопутствовал успех.**

**-А что то же такое «успех»? Давайте попробуем дать определение**.(ответы детей достижение цели, достижение материальных благ, популярность и т.д )

-Закончите ,пожалуйста, мои фразы

 \*Если это образование, то самое…(хорошее, высшее..)

\*Если это профессия, то самая..(престижная, интересная..)

\*Если это семья, то самая..(любимая ,лучшая, дружная..)

\*Если это друзья, то самые..(надежные, отзывчивые..)

**Успех – это последовательное достижение намеченных серьезных жизненных целей. Нельзя почувствовать себя достигнувшим чего-то, если не пожелаешь этого достигнуть.**

Для погружения в тему тренинга выполним **упражнение “Ассоциации”, тема – “Мое будущее”.** Ребята каждый по очереди говорит, с чем ассоциируется у них их будущее. Высказывания педагог отмечает на доске.

**На основе ваших ответов мы составили целостную картину образа будущего, это образ вашего будущего-это есть то, к чему нужно стремиться ,это ваши цели жизни.**

Возможные высказывания учащихся: “получение образования”, “материальное благополучие”, “знакомство с новыми людьми”, “семья”, “дети”, “любимая, интересная работа”, “развлечения”, “путешествия”, “уважение”, “авторитет”, “друзья”, “личностный рост”.

**Рекомендации ведущему**

В данном упражнении необходимо создать спокойную и сосредоточенную обстановку, настроить учащихся на серьезную работу по прогнозированию своего будущего. Можно оказывать поддержку тем членам группы, которые в этом нуждаются или сами об этом попросят, но не настаивать на ответе.

2) Упражнение “Письмо другу**”. Сейчас просмотрим с вами видеоролик в котором девушка пишет письмо своему другу детства описывая что она смогла добиться в жизни .** (ВИДИО)

Звучит музыка, настраивающая участников на активную работу.

А теперь представьте , что прошло много лет и самые смелые ваши мечты сбылись – (можно указать на доску, где изображена картина образа будущего, созданная учащимися на упражнении “Ассоциации”). Вы сидите кто-то на кожаном диване ,кто-то нежится в мягком уютном кресле около камина, и пишите письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет.

 Для этого педагог раздает участникам “Памятку”, в которой необходимо заполнить пропуски.

Здравствуй, ………................(укажи имя друга детства)!

Сколько же лет мы не виделись? По-моему, целых……(укажи, сколько лет прошло)! Сегодня мне уже………..(укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо). Я живу………(где) и работаю…….…(где и кем). Моя семья состоит из…………………(перечисли членов своей будущей семьи). В свободное время я обычно ……………(опиши свои увлечения). И вот еще что.............(допиши все, что считаешь нужным).

Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты……………….(укажи какие). Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я…………(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).

Вот, пожалуй, и все.

…………(подпишись)

…………(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдет через много лет).

По завершении желающие читают свои “письма”. Педагог обращает особое **внимание на предложение из “письма” – “Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я….”!!!! Так как именно здесь прослеживаются шаги учащихся на пути к желаемому будущему.**

Далее проводится обсуждение: **Что-же мы должны делать уже сегодня для осуществления своих надежд?**

Возможные варианты ответов учащихся: “хорошая успеваемость”, “работа над собой”, “развитие личностных качеств: ответственность, целеустремленность, уверенность”, “здоровый образ жизни”, “новые знакомства”, “изучение психологии”, “необходимость строить планы”, “выбор профессии”.

Подчеркивается возможность влиять на свое будущее уже сейчас, в настоящее время.

- **(Влиять на свое будущее вы можете уже сейчас, в настоящее время, мы свами составили шаги ,план реализации на пути к выстраиванию собственного будущего )**

**Одним из шага на пути к желаемому будущему - это получение профессии. Предлагаю игру «Пишущая машинка».**

**Группа садиться по кругу. Ведущий просит участников представить ,что все они –большая пишущая машинка. Каждый из них – буква на клавиатуре, машинка может печатать разные слова и делает это так: ведущий говорит слово, например «профессия», и тогда тот, кому достается буква «п», хлопает в ладоши ,потом все участники вместе хлопают в ладоши; затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «р», снова общий хлопок и т.д.(фиксируется ,что пишет машинка)(** **«Самая трудная профессия — быть человеком.»)**

 3) Упражнение “Я из будущего”.

Учащимся предлагается

- **А теперь представьте, что вы в настоящем будущем ,взрослые деловые люди, а может и не деловые, может жизнь завернула не на ту жизненную дорогу и сейчас у вас есть возможность из того будущего заглянуть в с своё прошлое т.е. в наш сегодняшний день. Таким образом, можно из своего будущего дать совет себе “сегодняшнему”.**

Ребята, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, дают советы самим себе, но “из будущего”, обязательно обращаясь по имени.

Возможные варианты советов учащихся: “Ербулат, занимайся дополнительно химией и биологией – это тебе пригодиться!”, “Маша, не принимай так все близко к сердцу, не расстраивайся по пустякам”, “Леша, будь уверенней в себе, и у тебя все получится!”, “Валя, желаю тебе удачно окончить школу”, « Лера учись корректно разговаривать» и тогда тебя ждет успех.

Предлагаемое упражнение развивает уверенное поведение.

**Рекомендации ведущему**

При затруднении участников в выполнении данного упражнения, ведущий побуждает помочь членов группы дать “совет” этому участнику, или же включается сам. Для этого необходимо ориентироваться в желаемых перспективах участников – отслеживать высказывания на предыдущих упражнениях. Например, если учащийся желает в будущем стать переводчиком, значит “совет” будет направлен на то, чтобы он начал изучать английский язык дополнительно.

**III. Заключительная часть:**

Подведение итогов – игра “Корабль жизни”.

Все встают в тесный круг, взявшись за талию или за руки соседей, справа и слева. В центр круга кладется плакат с изображением корабля.

-Этот плотный круг и есть корабль жизни. Он отправляется в плавание, слегка покачиваясь, плывет по жизни. Нам нужно заниматься будущим, оно даже нуждается в этом, и нам стоит серьезно потрудиться над продумываем жизненного плана. Потому что каждый из нас по жизни является архитектором своего будущего.

Можно воспользоваться теплой и доверительной атмосферой, царящей на корабле, и проговорить результаты совместного плавания на протяжении занятия. ,

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете?

Что вы получили?

Что вы возьмете с собой?

Желающим предлагается отметить свои высказывания на ватмане с изображением корабля.

Учащиеся отмечали повышение настроения; соглашались, что данная тема очень важная, серьезная; что нужно иметь цель в жизни и прилагать усилия для ее достижения.

Заключение

В результате занятия у учащихся формируются позитивные представления об их персональном будущем, убеждение, что человек способен влиять на свое будущее, обобщить полученный опыт. Это отслеживается по выполненным работам в ходе урока. Также в процессе занятия у ребят формируются навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу, снижается тревожность.