**Программа коррекционно-развивающей работы**

**Цель:** нормализация эмоционального состояния подростка

**Задачи**:

1. Повысить уровень самооценки ребенка;

2.Активизировать антисуицидальные факторы, корректировать неадаптивные психологические установки и модели поведения;

3. Развивать навыки постановки жизненных целей.

Программа составлена на основе материалов из книги Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Цели занятия | Кол-во часов |
| 1 | «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем». Заключение контракта. | 1 |
| 2 | Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. | 1 |
| 3 | Содействие переориентации поведенческих моделей. | 1 |
| 4 | Актуализация жизненных ценностей | 1 |
| 5,6 | Позитивизация «Я-концепции», самоценности подростка. | 2 |
| 7,8 | Актуализация эмоциональной привязанности к родственникам и близким людям. | 2 |
| 9-11 | Развитие навыков постановки жизненных целей. Создание плана действий для достижения жизненных целей. | 3 |
| 12-13 | Развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию мира. | 2 |
| 14 | Формирование позитивной модели будущего | 1 |
| 15 | Релаксационное занятие. | 1 |
|  | Итого: | 15 часов |

**Содержание программы**

**Занятие 1.**

Вводная беседа, установление контакта, прояснение ситуации.

***Упражнение «Минус-плюс»***

Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.

Составьте список положительных и отрицательных качеств. Впишите отрицательные качества в сле­дующую табличку, заполнив ее по примеру:

|  |  |
| --- | --- |
| **Недостаток** | **Достоинство** |
| * Нерешительность | * Тщательный подход к ситуации, ответственность, высокие требования, предъявляемые к себе |

***Упражнение «Мои ресурсы»***  
Зачитывается сказка  «И в щепочке порой скрывается счастье»  обсуждение идет по следующему плану:   
- О чем эта сказка?  
- Что из того что у вас уже есть  могло бы сделать вас счастливыми?  
- Что еще могло бы сделать вас счастливыми?  
- Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?  
Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.  
Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найтись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.  
Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей.  
«Нет мне счастья!» — говаривал он.  
История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?  
Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах!  
Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева.  
Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.  
— Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют!  
К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнурка, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.  
Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.  
— Пуговки теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, продернул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась!  
Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками.  
Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!  
— Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!»  
[ Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). , 249-252].

***Упражнение «Ресурсы для достижения»***

*Цель:* поиск ресурсов, необходимых для решения проблемы.

Ресурсы (средства решения проблем)— это те сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости. Выделяют внешние и внутренние ресурсы.  
Психолог предлагает ребенку подумать, и описать те ресурсы, которыми ребенок может воспользоваться.

*Инструкция:* нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

*Комментарий.* В конце упражнения предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь в преодолении проблем.  
**Текст антисуицидального контракта:**

 « Я, (Ф.И.О. клиента), обязуюсь в течении срока работы с психологом (и далее оговаривается срок контракта) не предпринимать попыток самоубийства и попыток самоповреждения, какие бы обстоятельства не сложились.

   Я, (Ф.И.О. психолога), приветствую данное решение моего клиента и доверяю ему. Со своей стороны я буду оказывать ему необходимую психологическую помощь.

   Число и подписи сторон. »

***Просмотр видеоролика***

**Занятие 2**

Выделяют следующие неадаптивные установки клиента, предрасполагающие к

возникновению депрессивных переживаний:

1. Чтобы быть счастливым, я должен быть удачливым во всех начинаниях.
2. Чтобы чувствовать себя счастливым, все  без исключения люди должны меня понимать, любить и восхищаться мной. Везде и всегда.
3. Если я не достиг вершины, значит, я потерпел крах.
4. Как замечательно быть популярным, известным, богатым; ужасно быть обычным.
5. Если я допускаю ошибку, значит, я глуп.
6. Моя самооценка всецело зависит от того, что думают обо мне другие.
7. Я не могу жить без внимания близких. Если моя супруга (супруг, родители, дети) невнимательны ко мне, значит, это катастрофа.
8. Если кто-то со мной не соглашается, значит, он не любит меня.
9. Если я не использую каждый шанс для собственного продвижения, то позже я об этом страшно пожалею.
10. Если я не контролирую ситуацию, это провал.

Ребенку предлагается прочитать список с этими утверждениями и выбрать те, с которыми он согласен. Далее предлагается переформулировать эти утверждения (с помощью психолога) . Затем идет обсуждение каждой установки.

**Занятие 3**

**Упражнение**

*Цель:*содействие переориентации поведения  
Психолог предлагает подростку карточки, на которых написаны «недобрые зачины». Зачин — это начало жизни истории или сказки. «Недобрый зачин» — это не очень хорошее начало, начало в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.  
Подросток берет себе произвольно одну карточку. Задача подростка: придумать два варианта продолжения «недоброго зачина». Один — с плохим концом, другой с хорошим.  
Подросток зачитывает свой зачин и продолжения к нему.

Обсуждение:  
  
— В чем суть «недоброго зачина»?  
— Какой вариант продолжения зачина придумывать легче, хороший или плохой?  
— А может быть средний вариант? Приведи пример на основе того зачина, который дописывал ты.  
— Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?  
  
*Примеры «недобрых» зачинов*  
Однажды Землю постигла великая беда — пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая всех и вся.  
  
**\* \* \***  
  
Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно сделать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузыри, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязную, маркую массу.  
  
\* \* \*  
Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в семье троллей, а до нее много других. На нее просто не хватало ни сил, ни времени, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятье драконов.

**Занятие 4**

***Упражнение "Ценности"***

Ребенку предлагается примерный план ценностей, его задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обога­тить» этот список своими жизненными ценностя­ми.

Список таков:

* интересная работа;
* общественное признание;
* материальный достаток;
* любовь;
* семья;
* удовольствия, развлечения;
* самосовершенствование;
* свобода.

Дополните этот список своими ценностями, за­тем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень зна­чимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1. Что в Вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли Вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при вы­полнении этого упражнения?

***Упражнение «Миг благодарения»***

*Цель:* осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

*Инструкция*: «Составьте список благодарностей. Например: «Благодарю за то, что…(сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год)»; «Благодарю людей, которые…».

***Упражнение «Рецепт счастья»***

*Цели:* способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

*Инструкция*: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, по­ступков, навыков и др.).

В конце упражнения зачитывается еще один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпе­ния, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щед­рости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

**Занятие 5,6**

### *Упражнение «Кто я?»*

Запишите не менее 10-15 ответов на во­прос «**Кто я?**». Это будет выглядеть примерно сле­дующим образом:

1. Я — интересная личность.
2. Я — брат.
3. Я — пешеход

И так до того момента, пока Вы не обозначите все роли, которые играете в своей жизни. Каждая из этих ролей на самом деле является маской, за ко­торой прячется истинное твоё «Я».

**Теперь посмотрите на свои записи и ответьте на вопросы:**

1. Сколько масок Вы применяете в своей жизни?
2. Все ли роли для Вас важны, может, от каких-то ролей в Вашей жизни Вы бы хотели отказаться?
3. Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в Вашем списке?
4. Что бы Вы хотели добавить в этот список?
5. Какие чувства у Вас возникают, когда вы читае­те этот список?

Каждая из ролей обязывает вести себя как-то, в соответствии с теми правилами, которые Вы закла­дываете в ваше понимание этой роли. В жизни Вы часто можете столкнуться с тем, что Ваше толкова­ние этой роли вовсе не совпадает с толкованием этой роли другим. И тогда это разное тол­кование является причиной недоразумений и кон­фликтов.

**Упражнение "Мои достижения"**

Уделите себе некоторое время и напишите от­веты на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является
2. У меня хорошо получается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Я помог(ла) другим тем, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Если я хочу, то могу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Люди думают, что у меня хорошо получается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. То, что я недавно научился делать
8. То, чем я горжусь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обратите внимание, что меняется в Вас, как ме­няется Ваше состояние, когда вы читаете

полу­чившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

***Упражнение***

*Цель:*позитивизация Я-концепции подростка.  
Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».  
2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.  
3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.  
4. У тебя получилась карта самоценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.  
5. Обсуждение:  
— Что такое самоценность?  
— Какими цветами ты обозначил стрелки идущие от других к тебе и почему?  
— Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

**Занятие 7,8**

Цель помочь осознать подростку, что у неё есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что она не одинока и может доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать ей о том, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны и  чтобы не быть одиноким необходимо выйти из своего «замка».  
Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл.

*Об одиночестве.*

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.  
Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости… Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?   
Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.   
Рыцари приходили и уходили… Обещали несметное богатство и неземное счастье… Хотели выкрасть или увести обманом… Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.   
Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.   
- Кто ты? – одними глазами спросила она.   
- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.   
- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?   
- Только если ты сама этого захочешь.   
- Но как же ты прошел мимо дракона?   
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие... [Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и кор­рекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). , 191-192].

*Рисунок «Моя семья»*

*Цель:* способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

*Инструкция:* нарисовать рисунок на тему: «Моя семья».

- рациональный анализ: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;

- эмоциональный анализ: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Чтение рассказа «Я умерла»

**Занятие 9, 10, 11**

Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем на­стоящего, которые могут отразиться на их буду­щем.  
***Упражнение «В поисках смысла жизни»***  
Каждый   человек для   чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от вре­мени эта мысль его посещает. Даже самый неда­лекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найдет во всем и всегда. По­пытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

*«Линия жизни»*

*Цель:* способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоя­щего и будущего.

*Инструкция:* «Нарисуйте линию своей жизни, включая про­шлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы пред­ставляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Подели­тесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

*Притча «Мудрец и молодой человек»*

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

***Релаксация «Формула удачи»***

Цель: создание позитивного настроя на будущее.  
Подростку предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.  
Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглядитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями.   
А теперь посмотрите вперед. Вы  видите прекрасный оазис. Попытайтесь разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.)   
А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы!   
Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь  возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».  
Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрас­ный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

***Упражнение «Я подарок человечеству».***

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.  
 «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументи­руйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»  
После 5 минут раздумий высказывают свои соображения.   
Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

*«Золотая рыбка»*

*Цели:* осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

*Инструкция*: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших спис­ков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пей­джеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее веду­щий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и уча­стники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

*Комментарий.* Упражнение можно провести и как простое ран­жирование желаний по степени их значимости для школь­ников.

*«Цели»*

*Цели:* осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

*Инструкция:* «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или каран­даш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам пока­жется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные обще­ственные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы про­вести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более опреде­ленно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на про­смотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

*Комментарий.* Это упражнение - хороший способ обнару­жить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы по­смотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

### Упражнение «Жизненное пространство»

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности Вашей жизни. Например, воспитание детей, рабо­та, хобби, спорт, Интернет и др.

Поделите площадь круга на сферы деятель­ности в процентном соотношении. Все Ваше вре­мя возьмите за 100%.

Теперь рас­красьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по Вашему мнению, ей более всего подходит.

Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что Вы в основном тратите свое время?
3. Все ли Вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы Вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и органи­зуйте свое жизненное пространство так, как же­лаете Вы, со всеми «хочу» и «не хочу».

### Упражнение «Формирование намерения»

Напишите рассказ о дне из Вашего идеального будущего (например, лет через 5). На­фантазируйте все, чего хотите. Опишите в дета­лях все, что Вы видите, слышите и чувствуете.

Используйте формулировки:

а) от первого лица, то есть с «Я»,

б) в настоящем времени,

в) позитивные, без частицы «не».

Когда рассказ готов, перечитывайте его каж­дый день и представляйте как можно реалистич­нее то, что там описано.

Читайте при каждом удобном случае. А если в Вашем воображении по­явились какие-либо новые детали, добавьте их в текст. Вы можете переписывать эту историю по мере ее совершенствования.

* Если вы работаете над своим текстом достаточ­но, то очень скоро начнете переживать душевное состояние, которое можно сравнить с «состояни­ем полета». Вы как будто поднимаетесь на более высокий уровень и начинаете смотреть на все как будто с боль­шей высоты, более глобально и в перспективе.

Упражнение "Постановка цели"

Сформулируйте и запишите в графе №1 Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6 —10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на во­прос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Опишите события. которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения | 1. Что случится. если событие произойдет? | 2. Чего не случится. если событие произойдет? | 3. Что случится. если событие не произойдет? | 4. Чего не случится, если событие не произойдет? |
| 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Например: цель: поступить в университет.

**1. Что случится, если событие произойдет?**

* я буду чувствовать себя уверенно;
* я смогу отдать ребенка в платную школу;
* моя семья сможет путешествовать;
* я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
* я не смогу планировать свой день так, как хочу;
* я не буду считать копейки.

**2. Чего не случится, если событие произойдет?**

* разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;
* отказа в кредите.

**3. Что случится, если событие не произойдет?**

* я не смогу оплатить свою учебу в институте;
* я буду зависим(а);
* в семье будут разногласия;
* у меня может начаться депрессия;
* я смогу посвятить свое время семье.

**4. Чего не случится, если событие не произой­дет?**

* я не смогу сделать карьеру;
* я не смогу взять кредит в банке;
* я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по зна­чимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления это­го желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимо­сти событий, на данный период вашей жизни.

**Пример:**

**Плюсы от достижения цели (нумерация по сте­пени значимости):**

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независим(а).

**Минусы от достижения цели:**

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

**Плюсы от того, что все останется так, как есть:**

1. Я смогу посвятить свое время семье.

**Минусы от того, что все останется так, как есть:**

1. Я буду зависим(а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

**Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?**

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдет на второй план, и обнаружатся цели (желания), кото­рые вы не считали главными.

**Занятие 12,13**

***Цель:*** развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию мира.  
*Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.*  
К.Черный  
Учащемуся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»  
***Притча о буре***  
Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!  
***Вопросы для обсуждения:***

* Какую роль сыграла буря в этой притче?
* Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (*Конфликт, развод, ссора, болезнь, смерть, предательство…*)
* Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается — все к лучшему.*)

***Чтение и анализ сказки***«Сказка о милостивой судьбе»  
Цвели рядышком два деревца — молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.  
– Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..  
– Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...  
И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.  
Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.  
*Вопросы для обсуждения:*

* Можно ли изменить судьбу?
* Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение.)*
* Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.*)
* Как хотело изменить судьбу второе дерево?
* Достигли ли деревья своих целей?
* Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
* Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?
* Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
* Для чего живете вы?

Просмотр видеопритчи про кувшин с трещиной. Обсуждение.

**Занятие 14**

***Упражнение «Письмо себе»*** Напишете письмо из будущего самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, расскажите о том, как живете, чем занимаетесь, выразите слова поддержки.

***Упражнение «Чемодан в дорогу»***

**Занятие 15**

Релаксационное занятие (по усмотрению психолога, в зависимости от эмоционального состояния подростка)