**Пояснительная записка**

Направлена на формирование жизненных целей, ценностей
и активизацию внутренних ресурсов. Программа рекомендована для использования в работе педагога-психолога образовательного учреждения.

Изменения, происходящие в обществе в последние годы, касаются самых разных сторон жизни. Меняются и требования к личностным особенностям выпускников школ. В стратегии инновационного развития Российской Федерации говорится об адаптации системы образования
с целью формирования у населения с детства необходимых для инновационного общества и инновационной экономики знаний, компетенций, навыков и моделей поведения. Таким образом, государство ставит задачу формирования самостоятельной, ответственной, социально-мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе.

Для составления программы были использованы материалы авторских программ М.Ф.Шевченко «Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников»; Т.В. Кунигель «Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка».

Цель данной программы – повышение адаптивных возможностей, формирование жизненных целей и ценностных ориентаций.

*Задачи курса:*

- обеспечить эмоциональный комфорт на занятиях, имеющих характер открытости и доверительности;

- дать представление о ценности социального благополучия (трудоустройства, создания семьи, экономической устойчивости, законопослушности);

- оказать психологическую помощь в личностном самоопределении;

- поддержать мотивацию к раскрытию и реализации индивидуальных возможностей в социально значимых сферах деятельности, обусловленных выбором будущей профессии и общей жизненной стратегии.

*Структура программы:*

Программа занятий состоит из 3-х этапов:

1 этап - диагностический. Выявление подростков и старшеклассников, нуждающихся в психолого-педагогической коррекции поведения.

2 этап – коррекционно-реабилитационные занятия.

3 этап - итоговая диагностика с целью выявления динамики происходящих изменений в личностной, мотивационной и эмоционально-волевой и ценностной сфере несовершеннолетних.

Периодичность занятий: 1 раз в 2 недели.

Продолжительность занятий*:* не более 40 минут.Программа занятий рассчитана на 10 часов индивидуальной работы.

Методы и приемы работы:

- элементы психологического тренинга,

- эмоционально-символические методы (в рисунке, в создании образа),

- релаксационные методы,

- элементы сказкотерапии.

Основные принципы коррекционно-развивающей работы на занятиях:

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип единства диагностики и коррекции.

Принцип наглядности.

Принцип активности.

Принцип деятельности.

Структура занятия:

1. Введение.
2. Разминка.
3. Основное содержание: вводная беседа, дискуссионные игры; игры и упражнения, направленные на формирования ценностных ориентаций и развитие навыков целеобразования.
4. Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты реализации программы.

У обучающейся будут сформированы представления об общепринятых ценностях.

Появится мотивация на неприятие антиобщественного поведения.

Будут сформированы жизненные цели, общая жизненная стратегия.

Критерии оценки успешности реализации программы:

- у обучающейся будет сформирована начальная база ценностных ориентаций;

- повысится уровень ориентации на корректное поведение в обществе, в семье;

- будут сформированы базовые цели на будущее.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы и темы** | **Количество****практических часов** |
| I | Знакомство | 2 |
| 1.1 | Знакомство Содержание работы. Прием правил работы в группе. | 1 |
| 1.2 | Углубленная диагностика ценностных ориентаций и потребности достижения успеха. | 1 |
| II | Что я могу? | 2 |
| 2.1 | Мои возможности | 1 |
| 2.2 | Я в будущем | 1 |
| III | Выбор цели | 2 |
| 3.3 | Проблема выбора | 1 |
| 3.2 | Планирование достижений | 1 |
| IV | Самопрограммирование | 1 |
| 4.1 | Программа моей жизни | 1 |
| V | Ценности | 1 |
| 5.1 | Нравственные идеалы | 1 |
| VI | Мой путь | 2 |
| 6.1 | Успех-это… | 1 |
| 6.2 | Личный жизненный план | 1 |
|   | Всего | 10 |

**Содержание программы**

*Знакомство.*

*Занятие 1. Знакомство (1 час).*

Представление психолога. Программа занятий. Цель занятий. Правила работы в группе.

Упражнения на установление контакта.

Упражнение «Снежный ком», «Презентация», «Представление от имени предмета». Ожидания от тренинга, пожелания.

*Занятие 2. Диагностика (1 час).*

Углубленная диагностика ценностных ориентаций и потребности достижения успеха (Методика Ценностные ориентации (Рокич), неоконченные предложения, Проективная методика «Сюжет»).

*I. Что я могу?*

*Занятие 3. Мои возможности (1 час).*

Понятие внутренних ресурсов человека. Упражнения на осознание своих возможностей: «Незаконченные предложения», Анализ сказки «Фламинго», «Мой портрет в лучах солнца», «Могущество».
Обсуждение проблемы личностной целостности.

*Занятие 4. Я в будущем (1 час).*

Рисунок на тему «Таким я хочу быть», Упражнение «Моя дорога»

*II. Выбор цели*

*Занятие 5 . Проблема выбора (1 час).*

Припоминание упражнений прошлого занятия. Упражнение «Перекресток на жизненном пути», Упражнение «Образ цели».

*Занятие 6. Планирование достижений (1 час).*

Упражнение «Планирование достижений», Упражнение «Достижение цели».
Д/з текст самопрезентации «Мои достижения».

*III. Самопрограммирование*

*Занятие 7. Программа моей жизни (1 час).*

Упражнение «Цветок», Упражнение «Мой день через 10 лет», Знакомство с понятием аффирмации, и работа с аффирмициями.

*IV. Ценности*

*Занятие 8. Нравственные идеалы (1 час).*

Упражнение “Мои идеалы”, Упражнение «Ранжирование ценностей», Упражнение “Смысл жизни”, Сказка «Два дерева».

*V. Мой путь*

*Занятие 9. Успех-это… (1 час).*

Упражнение «Успех» (закончить предложение «успех в жизни для меня – это…»), Упражнение «Разработка личного жизненного плана»

*Занятие 10. Мой личный жизненный план (1 час).*

Презентация личного жизненного плана. Итоговая диагностика. Подведение итогов занятий.

**Список использованной литературы**

1. Алиева, М.А. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) [Текст]/ М.А.Алиева, Т.В.Гришанович, Л.В.Лобанова, Н.Г.Травников, Е.Г.Трошихина.-СПб: Речь, 2006.-216 с.
2. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта [Текст] / И.Н. Андреева.
– Санкт- Петербург: БВХ-Петербург, 2012. – 288 с.
3. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности [Текст]/ О.П.Елисеев.-СПб: Питер, 2004.-509 с.
4. Кунигель,Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка» [Текст]/ Т.В.Кунигель.-СПб: Речь, 2006.-101 с.
5. Лютова, Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст]: / Е.К.Лютова, Г.Б. Монина.- СПб.: Издательство «Речь», 2006.- 190 с., ил.
6. Макартычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения [Текст]/ Г.И. Макартычева.-СПб,: Речь, 2007.-192 с.
7. Шевченко, М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников[Текст]/ М.Ф.Шевченко.-СПб: Речь, 2007.-208 с.
8. Шишковец, Т.А. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого-педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы/ Авт.-сост. Т.А.Шишковец. М.: 5за знания, 2006.- 192 с.

**Приложения**

Упражнения, использованные в программе

**Занятие 1.** Знакомство

Упражнение «Снежный ком»

Цель: установление контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроя на дальнейшую работу.

Инструкция: ребята, для того чтобы мы познакомились и запомнили имена друг друга, проведем игру-разминку “Снежный ком”. В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу “снежного кома”: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего участника, потом свое, следующий называет имена двух предыдущих, затем свое имя, и т. д. Самому последнему участнику нужно будет назвать имена всех участников группы.

Обсуждение: Ваше настроение от проведенного упражнения? Готовы ли работать дальше?

Упражнение “Принятие правил работы группы”.
Цели: ознакомление с правилами работы группы и их принятие, формирование сплоченности и работоспособности группы.
Инструкция: ребята, правила существуют в любой группе и в любом обществе. Для дальнейшей работы нашей группы мы должны сейчас обсудить и принять правила. Поэтому внимательно прочитайте предлагаемые правила. Все ли согласны с тем, что написано? Есть ли предложения об изменении правил или добавление новых?

Правила работы группы:

- Общение по принципу “Здесь и теперь”.

- Активность.

- Откровенность и искренность.

- Уважение к говорящему.

- Контроль поведения.

- Ответственность.

- Правило “Стоп”.

- Соблюдение конфиденциальности.

5. Упражнение “Ваши ожидания”.

Цель: развитие эмпатии, групповой сплоченности.
Инструкция: сегодня первый день наших тренинговых занятий. Но, прежде чем начать работу, я попрошу вас всех высказаться о своих ожиданиях, пожеланиях на предстоящий тренинг.

Обсуждение. Что ждете от занятий? Чтобы вы хотели узнать нового, интересного, полезного?

**Занятие 2.** Углубленная диагностика ценностных ориентаций и потребности достижения успеха.

Методика изучения ценностных ориентаций Милтона Рокича

Инструкция к тесту

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Тестовый материал

Список А (терминальные ценности):

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);

2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);

3. здоровье (физическое и психическое);

4. интересная работа;

5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);

6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

8. наличие хороших и верных друзей;

9. общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);

10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);

12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

13. развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

14. свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)

15. счастливая семейная жизнь

16. счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)

17. творчество (возможность творческой деятельности)

18. уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий; сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

1. аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

2. воспитанность (хорошие манеры);

3. высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

4. жизнерадостность (чувство юмора);

5. исполнительность (дисциплинированность);

6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);

7. непримиримость к недостаткам в себе и других;

8. образованность (широта знаний, высокая общая культура);

9. ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);

10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);

11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);

12. смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;

13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)

14. терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)

15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)

16. честность (правдивость, искренность)

17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)

18. чуткость (заботливость)

После основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

* "В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?"
* "Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?"
* "Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?"
* "Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?"
* "Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?"
* "............через 5 или 10 лет?"
* "Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?

Упражнение «Что я могу?»

Участникам предлагается закончить предложение «Я могу…» (не менее 20 предложений). Подчеркните то, что можете только вы и некоторые ваши знакомые.
Психолог: «Как вы думаете, что такое могущество? Это умения. И чем больше у человека умений, тем он могущественнее, тем больше он умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный человек- это сильный человек и необязательно физически. Его сила в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, он готов научиться еще чему-нибудь».
Из предложенных картинок создайте коллаж, который показывал бы нам ваше могущество. Презентация коллажей.

Обсуждение. Что было сложным? Что нового узнали о себе? Понравилось ли

упражнение?

**Занятие 4. Я в будущем**

Рисунок на тему «Таким я хочу быть».

Упражнение «Моя дорога».

Сядьте по удобнее, можно закрыть глаза, постарайтесь расслабиться и прислушаться к музыке. Представьте себя странником на большой дороге жизни. Посмотрите на свою дорогу, какая она. Постарайтесь рассмотреть ее. Возможно, у кого-то дорога напоминает тропинку в лесу или городскую трассу. Прямая или извилистая? Из чего ваша дорога: песок, брусчатка, асфальт. Присмотритесь, куда ведет ваша дорога жизни. Что окружает ее справа, слева… Почувствуйте, как дорога жизни наполняет вас силами. Сконцентрируйтесь на том, что дает вам жизненные силы. И если на вашем пути встречаются препятствия, то именно эти силы, дают вам возможность их преодолеть… Поблагодарите жизнь за то, что она дает вам силы и пополняет ваш опыт каждый день. У вас многое за плечами, но сколько еще впереди… А теперь вам пора возвращаться. На счет три откроете глаза и окажетесь в комнате среди друзей. Раз…два…три..

Обсуждение. По желанию участники делятся тем, что увидели вовремя путешествия. Что понравилось на занятии?

**Занятие 5. Выбор цели**

Упражнение «Перекресток на жизненном пути».

«Так происходит в нашей жизни, что мы часто стоим перед выбором, и от него зависит порой не только наше настоящее, но и наше будущее. Это выбор можно представить в виде перекрестка. Дорога привела вас к одному из перекрестков. Вы остановились и задумались над тем, по какому пути идти дальше? О чем вы думаете, что вы чувствуете? На рисунке изобразите линию вашей жизни и отметьте такие перекрестки, где вам предстояло сделать выбор. Подумайте, куда вы хотите придти? Что из прошлого и настоящего вы возьмете с собой, а что оставите в прошлом. Что вы встретите в будущем неизвестно, но то, что вы возьмете с собой, поможет вам. В Японии говорят, что 80% нашего будущего зависит от того, сколько времени мы вкладываем в настоящее. Чтобы добиться результата, нужно четко поставить цель и спланировать ее достижение».

Упражнение «Образ цели».

Я предлагаю нам с вами прописать или нарисовать образ одной из целей, к которой вы стремитесь. Пропишите шаги ее достижения. А начнем мы с примера. Вы хотите пойти в гости к другу. Что нужно сделать? Какие шаги предпринять?
Обсуждение: Что понравилось, что было сложно в упражнениях? Какие впечатления от занятия?

**Занятие 6. Планирование достижений**

Упражнение «Достижение цели».

«Давайте обыграем достижение цели пошагово. Кто из вас желает попробовать? Вот листочки с обозначением шагов. Попробуй пройти весь путь. На каждый шаг будет выбираться участник. В дальнейшем эти участники-шаги будут идти с вами, станут вашими помощниками и могут советовать, как преодолеть очередное препятствие».
После выполнения упражнения основной участник рассказывает о свих переживаниях, впечатлениях, что ему помогло, что мешало, как он себя чувствует, когда достиг цели.

Теперь каждый из вас попробует проделать такой же путь самостоятельно, следуя алгоритму:

1. Поставьте цель. Сформулируйте ее в позитивных терминах. Формулировка должна быть конкретной.

2. Определите сроки.

3. Определите ваши действия и средства, которыми вы обладаете для достижения цели.

**Занятие 7. Самопрограммирование**

Упражнение «Цветок».

Сейчас мы попробуем потренироваться в использовании метода направленного воображения. Эффективен данный метод только при систематическом применении.

Примите удобную позу. Расслабьтесь, закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните. Слушайте мой голос и создавайте свои внутренние образы.
Представьте себе цветок. Рассмотрите его в деталях. Какого он цвета, рассмотрите подробно его лепестки и листья. Добавьте звуки. Слышите ли вы свой цветок или другие звуки? Мысленно потрогайте цветок. Понюхайте его. Чувствуете его запах? Смотрите, слушайте, вдыхайте. У кого получилось, откройте глаза.

Обсуждение. Какой цветок вы увидели?

Упражнение «Мой день через 10 лет».

Итак, вам 25-27 лет. Что и кто вокруг вас? Что вы делаете? Посмотрите на часы, сколько сейчас времени. Что вы делаете дальше? Не торопитесь, рассмотрите подробнее. Что вы ощущаете? Что слышите? Ваш образ должен быть позитивным и приятным. Он должен вам нравиться. Запишите то, что увидели.
Обсуждение. Какие ваши ощущения. Понравилось ли вам, то, что вы увидели? Поделитесь тем, что вы увидели.

**Занятие 8. Ценности**

Упражнение “Мои идеалы”.

Я предлагаю вам выделить достаточно большие периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для них примером, на кого они хотели быть похожими - в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но также и герои - персонажи книг, фильмов, пьес, это и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.) и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны?

Попробуйте из них создать идеального человека. Какими качествами он должен обладать? Запишите свой образ.

Упражнение «Ранжирование ценностей».

«У каждого человека есть в жизни то, что для него наиболее ценно. И это не только материальные вещи. Сейчас вам будут предложены ценности, которые важны для разных людей (предъявляется список ценностей на листе в алфавитном порядке или на карточках (приложение 2)). Сейчас каждый из вас разложит их по порядку значимости их в вашей жизни, от самой главной - к менее значимым».

Список ценностей.

Здоровье

Счастливая семейная жизнь

Дети

Любовь

Развлечения (приятное необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

Друзья

Интересная работа, хорошая профессия

Материальный достаток (отсутствие материальных затруднений)

Свобода

Творчество

Познание, развитие своих способностей

Власть над людьми

Быть нужным, помогать людям

Уважение других людей

Независимость, самостоятельность

Честь и достоинство

Внешняя привлекательность

Закон и порядок

Обсуждение результатов.

Выделите и проранжируйте пять главных ценностей, отвечая на вопросы:

«Как бы это сделал человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как бы это сделал человек, ставший на преступный путь?»

Обсуждение: Может ли быть хороший или плохой выбор ценностей? Могут ли быть одинаковые ценности у преступника и законопослушного человека? Влияет ли система ценностей на образ жизни человека? Как?

В процессе обсуждения желательно акцентировать мысль о том, что не выбор ценностей делает человека преступником, а то, каким способом он к ним стремится, опирается ли он при этом на моральные нормы («имеет совесть») или нет.

Упражнение “Смысл жизни”.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... Закройте глаза и сосредоточьтесь.
Представьте себе старинную виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйтесь старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами. (1 минута)
Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню...
Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь... Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь...

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался... Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь...
Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попытайтесь прочесть несколько названий книг... Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек...

Он говорит спокойным, мягким голосом: "Я ждал тебя". И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы...
Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: "Зачем я пришел в этот мир?" И в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. И вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы... (2 минуты.) А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним... Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам... Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи... Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза...

Что я хочу изменить?

Сказка «Два дерева».

«Росли рядом два деревца. Одно мечтало о том, чтобы стать сильным и могучим, дать многочисленное потомство; другое – превратиться в красивую вещь и радовать людей своим видом.

Прошло время, и их желания исполнились. Первое деревце выросло и постепенно окружило себя густой молодой порослью – своими детьми. Второе – срубили и сделали из него прекрасную шкатулку, в которой молодая женщина хранила свои драгоценности.

Прошло еще много лет. Первое дерево состарилось, шкатулка рассохлась, дети играли и разломали ее в щепки. Птицы подхватили щепки и, надо же было так случиться, свили гнездо на том первом дереве.

Так встретились старые друзья»

Вопросы для обсуждения: Какое из деревьев прожило счастливую жизнь?

Может ли быть правильный и неправильный смысл жизни? Может ли существовать смысл жизни, одинаковый для всех людей?

**Занятие 9. «Мои жизненные цели»**

Упражнение «Успех».

Закончите предложение «успех в жизни для меня – это…». Напишите свои ответы. Подумайте, только от вас зависит ваш успех или необходима чья-то помощь? Насколько близок ваш успех к вашим целям на предыдущих занятиях? Возможно, цели станут меняться. Возможно ли без цели достичь успеха?
Обсуждение.
Что в упражнении было сложным? Что понравилось, а что не понравилось?

Упражнение «Разработка личного жизненного плана».

Итак, итогом нашей работы станет ваш жизненный план. Вы знаете, как добиться успеха, знаете, как выстраивать шаги по достижению целей.
Сейчас подумайте и начните разработку личного жизненного плана. Запишите его.
Обсуждение.
Что в упражнении было сложным?