

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Центр эстетического воспитания детей
«ТЮЗ»

Методическая разработка.
"Жизнь прожить – не поле перейти"
«Я на пути взросления»
(цикл тренинговых занятий для подростков)

Автор - составитель
педагог-психолог
Хаустова С.В.

Ст. Тбилисская, 2024 г.

Пояснительная записка

Что такое «современная молодежь»? К счастью, она такая разная, что кратко ответить на этот вопрос невозможно. Почему «к счастью»? Да потому, что чем больше разных групп, образов, интересов, тем больше шансов, что каждый подросток смогут найти и проявить себя, свою индивидуальность, свою неповторимость, и в тоже время найти поддержку у тех ровесников, кому близки их беспокойства и интересы. Это очень важно. Важно потому, что старшеклассником быть трудно.

Взрослые часто предъявляют к старшеклассникам требования, которые в 15-17 лет просто невозможно выполнить. Иногда потому, что они слишком «взрослые». *В твои годы давно пора знать, чему ты посвятишь свою жизнь!* Или наоборот, совершенно недооценивающие взрослости. *Ты помыл руки? Пора ложиться спать, уже 10 часов! Тебе еще рано о девочках думать!*

Но самое трудное заключается в том, что подростки начинают задавать себе вопросы, отвечать на которые можно всю жизнь. Постоянно живешь в ситуации выбора, постоянно испытываешь напряжение, постоянно проверяешь себя, своих друзей, своих близких. Постоянно испытываешь разочарование, растерянность, удивление, порой злость. Вроде бы хотел поступить честно, а тебя объявили предателем. Не хочешь хвалиться своими знаниями, уже записали в серость, хотел сообщить всем что-то новое, интересное – выскочка!

Но самое грустное, посоветоваться, оказывается, не с кем. У сверстников те же проблемы, но говорить об этом не всегда удобно, а взрослым, как всегда некогда. Объяснить им, что ты без ответов на эти вопросы жить не можешь, тоже оказывается, очень непросто.

Ответы на эти вопросы поможет найти цикл тренинговых занятий для подростков «Жизнь прожить – не поле перейти».

Цели занятий:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Задачи:

1. Формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию;

2. формировать способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
3. расширить кругозор учащихся.

Условия проведения занятий

Цикл рассчитан на 8 занятий, продолжительность каждого занятия от 60 до 90 минут, проводятся один раз в неделю. Количество участников от 8 до 14 человек. Каждое занятие обязательно включает в себя: ритуал приветствия, основное содержание, рефлекссию после каждого упражнения, ритуал прощания.

На занятиях используются методические средства такие как: беседа, дискуссии, само тестирование, различные варианты психотехнических игр и упражнений, самовыражение в рисунках. Цикл тренинговых занятий рассчитан на работу с подростками 14-16 лет.

Занятие 1. Семь «Я» человека.

Цель: формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.

I. Психолог сообщает цель предстоящих встреч, кратко рассказывает об этапах занятий.

Здравствуйте! Сегодня мы начинаем цикл занятий – «Жизнь прожить – не поле перейти», на которых мы с вами рассмотрим вопросы, волнующие каждого человека на протяжении всей жизни. Для начала познакомимся с ритуалом приветствия, которым мы будем начинать каждое наше занятие.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Здравствуйте !".

Психолог. *На занятиях мы будем выполнять разные интересные задания и упражнения. Но для того, чтобы занятия проходили успешно нам необходимо обсудить правила, которые необходимо соблюдать на протяжении всех встреч.* (Учащиеся предлагают, педагог записывает на ватмане, который будет обязательным атрибутом на каждом занятии).

II. Основная часть

1. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять правила и просит каждого участника дать такое обещание.

2. Упражнение «Назови свое имя». Ребятам предлагается назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

3. Дискуссия по упражнению. Почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас называли? Кто из родителей вас назвал?

4. Психолог. *Наше первое занятие мы посвятим одному очень важному вопросу. Что это за вопрос – предлагаю отгадать самим.* (На доске записаны буквы, которые при перестановке превращаются в слово «**м о п а н н с а о з и е**»)*Как вы думаете, что такое самопознание?*

5. Тест «Семь «Я» человека»

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

6. Дискуссия по выполнению теста:

Узнали что-нибудь новое о себе? Согласны ли вы, с результатами теста? Полезна ли полученная информация?

7. Упражнение-разминка «Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

III. Заключительная часть

1. Рефлексия занятия. У учащихся на столе лежат вырезанные из плотной бумаги градусники. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяется значением урока.

Шкала оценки следующая: **36,6** – нужно, полезно, интересно, необходимо **38** – сложно, неинтересно, обременительно; **34** – бесперспективно, безразлично.

2. Ритуал прощания. Психолог предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят: «До-сви-да-ни-я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга

Занятие 2. «Ни печали без радости, ни радости без печали».

Цель: расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

I. Ритуал приветствия.

II. Основная часть

1. Мотивационный блок.

Учащиеся в течение минуты анализируют свои впечатления о прошлом занятии. Ведущий просит выразить их одним словом, например, любопытно, интересно, поучительно и др.

2. Притча «О трудностях». Ведущий предлагает послушать притчу «О трудностях»

2. Вопрос учащимся: Понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

3. Блок самоанализа и самооценки. Учащимся предлагается поработать самостоятельно и сформулировать причины жизненных трудностей человека, определить те жизненные трудности, которые поджидают человека на жизненном пути. Затем ведущий прикрепляет к доске ватман, на котором выписаны трудности, встречающиеся в жизни человека. Ребятам предлагается сравнить и обсудить, что у них получилось.

4. Обсуждение упражнения

5. Упражнение «Через три года»

***Ведущий.** Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним.* Ведущий просит учащихся составить список наиболее важных дел занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (вопросы записаны на доске):

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

6. Дискуссия по упражнению

III. Заключительная часть

1. Беседа

Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен на многое, если во время сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Как же стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно просто прислушаться к тем советам, которые предлагают нам люди, которые имеют на это право. Учащимся раздаются буклеты «Советы Чарли Чаплина».

2. Рефлексия занятия

Учащиеся делятся впечатлениями о занятии.

3. Ритуал прощания

Занятие 3. «Сказка ложь, да в ней намек»

Цель: формирование навыков преодоления стресса.

I. Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

1. Психолог предлагает ребятам вспомнить самый запоминающийся фрагмент прошлого занятия. Ребята высказывают свое мнение по цепочке.

2. Сказка «Охотник и его сыновья»

Психолог знакомит учащихся со сказкой «Охотник и его сыновья», написанную А.А.Рухмановым, которая может заставить задуматься о том, готовы ли мы к преодолению трудных жизненных ситуаций.

3. Вопросы для обсуждения. О чем эта история? Чему она учит? Как она может помочь в реальной жизни?

4. Психолог. *История учит тому, что под стеклянным колпаком всю жизнь не проживешь, что жизнь без тревог и забот – это не жизнь, что именно заботы и тревоги приносят человеку радость. Наша жизнь это радости и огорчения, удачи и неудачи, конфликты и примирения, заботы, в общем, сплошные проблемы. И каждый раз мы должны решать их. Вся жизнь состоит из стрессовых ситуаций, без которых она невозможна.*

5. Упражнение «Воздушные шары»

Психолог. *Для того, чтобы легче перенести стресс, психологи разрабатывают советы, различные упражнения.*

Каждому ученику раздается по два воздушных шара и фломастеры. Ребятам предлагается вспомнить несколько неприятных ситуаций, приводящих к стрессу. Надувая шарик, представить, что в него передаются отрицательные эмоции. Затем проколоть шарик иголкой, представив, что все отрицательные эмоции улетучились. Ученикам предлагается надуть еще один шарик, представляя, что он наполняется положительной энергией. Подобрать, слово, обозначающее положительную эмоцию, написать его на шарике. Шарик подбрасывается вверх. Наблюдая за ним, следует попытаться закрепить в сознании те слова, которые на нем написаны. Которые были на нем изображены. В дальнейшем, когда учащимся придется столкнуться с какой-либо неприятной ситуацией, им следует вспомнить об этом шарике и о том, что было на нем изображено.

6. Дискуссия по упражнению

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Передай мяч, не используя ладони»

Участники встают в круг. Передают друг другу мяч, не прикасаясь к нему ладонями. Так несколько раз. На заключительном круге, передавая мяч обычным образом, заканчивают предложение: «Любая проблема может быть решена, если...»

2. Ритуал прощания

Занятие 4. «Либо в стремя ногой, либо в пень головой»

Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Задание «Лилипуты и великаны»

Психолог. *Представьте себе, что вам предложили совершить путешествие или в страну лилипутов, или в страну великанов. Куда идти? Если вы отправитесь в страну лилипутов, вы будете больше и сильнее, чем жители страны, но лилипуты очень злобные и агрессивные существа. Если ваш выбор падет на страну великанов, то вы окажетесь маленькими и беззащитными, но встретитесь с добродушными и гостеприимными людьми. Сделайте свой выбор и обоснуйте его. У вас на принятие 1 минута.*

2. Обсуждение задания

3. Игра «Путешествие в горы»

Психолог говорит о том, что сегодняшнее занятие будет проходить в форме игры (приложение). Учащимся предлагается совершить путешествие в горы.

III. Заключительная часть

1. Психолог. *Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь? Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач? Как к ним относиться? Каким образом данная игра относится к теме нашего разговора?*

2. Ритуал прощания

Занятие 5. «Ни один человек не может быть островом»

Цель: помощь в осознании роли общения в жизни человека.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Расшифруй»

Психолог. *Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».*

2. Беседа «Трудности человека, связанные с общением»

Можете ли вы подтвердить или опровергнуть фразу: «Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения». (Антуан де Сент Экзюпери.)

Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние? Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»? Эти слова были справедливо сказаны или нет? Как вы на них реагировали?

3. Упражнение «Умею ли я общаться»

Учащиеся чертят в тетрадях прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком «+» они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаком «–» свое умение общаться.

4. Обсуждение упражнения

Учащиеся обсуждают полученные результаты и определяют, из-за чего чаще всего не складывается общение. Называют возможные причины разлада в общении, которые могут назвать учащиеся самостоятельно или в ходе обсуждения.

5. Игра «Общий язык»

Группа разбивается на тройки, при помощи расчета на 1-2-3. Игроки должны договориться между собой, например, о том, где. Когда и зачем они должны встретиться. Но средства общения у каждого из них ограничены: один неподвижно сидит с завязанными глазами, другой обязан молчать и не двигаться, третий лишается права разговаривать, и у него тоже завязаны глаза. Задача в таком состоянии тройка должна за минимальное время о чем-то договориться. Когда закончит работу последняя тройка в группе (за этим следит ведущий), можно приступить к обсуждению.

6. Обсуждение упражнения. Что способствовало нахождению общего языка? Что препятствовало нахождению общего языка?

7. Прослушивание фрагмента из жизни Авраама Линкольна

8. Обсуждение ошибок оценивания людей в общении.

III. Заключительная часть

1. Рефлексия занятия

Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции. Для этого на доске написан план урока. Пункты плана наносятся на график и определяются самые главные, по их мнению, моменты урока.

2. Ритуал прощания

Занятие 6. «С кем поведешься от того и наберешься»

Цель: осознание подростками необходимости и важности объединения людей в группы по интересам; формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Ассоциации»

Психолог. *Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «компания».*

Слова, которые называют учащиеся, записываются на доске: «друг», «не бросят», «гуляем», «разговариваем», «не скучно» и др.

Вывод: *в основном слово «компания» вызывает у нас позитивные чувства.*

2. Беседа о причинах объединения в группы

Психолог обращает внимание учащихся на то полезное, что может принести то или иное объединение («научился играть на гитаре», «ездить на мотоцикле», «стал сильнее», «стал увереннее в себе»...), затем интересуется, всегда ли это влияние является положительным.

3. Упражнение «Различия»

Психолог предлагает учащимся подумать и назвать отличия отрицательной компании от положительной. Ответы записываются на доске:

4. Упражнение «Алгоритм двух «О»

Психолог. *Как вы думаете, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планам, интересами? Как?*

Учащимся предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Например, друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы. Психолог сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»): Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино»). Алгоритм записывается на доске. Далее учащиеся делятся на пары, один из них уговаривает другого (за основу можно взять реальную ситуацию), второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

Обсуждение упражнения

Кому удалось отказаться? За счет чего это удалось? Кому не удалось? Почему? Какие чувства испытывали, играя разную роль? Что было проще,

уговаривать или отказываться? Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

5. Тест «Ваша компания»

Психолог. *Вам нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.*

Обсуждение результатов теста. Согласны ли с полученными результатами? Какие выводы для себя сделали?

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Комплименты»

Психолог. *Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, вот что необходимо для приятного продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.*

Учащимся предлагается сесть в круг. Каждый должен внимательно посмотреть на сидящего слева и подумать, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится, и хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделали комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем установив контакт с партнером слева от него, сделать свой комплимент так по кругу до тех пор, пока все учащиеся не скажут комплимент своему соседу.

2. Ритуал прощания

Занятие 7. «Семья в куче, не страшна и туча»

Цель: осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Задачи: развивать представления о роли близких в жизни человека; формировать убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни;

Оборудование: бумага для записей, карандаши.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Генеалогическое древо»

Психолог. *Откуда мы родом? Где наши корни? И что такое корни? Корни – это то, что дает нам поддержку.* Учащимся предлагается изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек дедушек – корнями. Сколько уровней корней (поколений семьи) может нарисовать каждый из присутствующих? Нужно написать имена тех родственников, которых учащиеся вспомнят. В ходе обсуждения упражнения делается вывод, почему семья – это наши корни.

Оказывается, это именно она дает нам поддержку уверенность в том, что мы кому-то нужны.

2. Анкета «Моя семья»

Учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы анкеты.

3. Упражнение «Копилка семейных трудностей»

Психолог предлагает обсудить вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно, чтобы трудности формулировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор до ночи, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

4. Упражнение «Советы»

Учащимся предлагается подготовить советы родителям по преодолению жизненных трудностей их детьми. Учащимся раздаются листочки бумаги. Учащиеся эти листочки не подписывают. На каждом листочке – один совет. Все листочки собираются в корзину, перемешиваются. Психолог вытягивает советы, зачитывает учащимся.

5. Обсуждение упражнения

6. Упражнение «Фразы»

Учащимся предлагается порассуждать над некоторыми фразами великих людей.

- Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв. (П. Буаст.)
- Плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства. (Эбнер-Эшенбах.)
- Бранью достигается лишь одна треть, любовью и уступками – все. (Жан Поль.)

Вопрос: Могут ли такие отношения, которые заключены в словах великих людей, привести к жизненным затруднениям?

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Я горжусь»

Психолог просит учащихся закрыть глаза и представить большой лист бумаги, на котором красивыми большими буквам написано: «Я горжусь тем, что в моей семье...». После того как участники внимательно рассмотрят

красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно дописать это предложение, а затем рассказать, что удалось дописать.

2. Ритуал прощания

Занятие 8. До свидания!

Цель: обсуждение эффективности работы группы.

I. Ритуал приветствия

II. Основная часть

1. Упражнение «Новогодняя елка»

Все участники должны выстроиться из самой группы «Новогоднюю елку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками. Главное, чтобы все участвовали в постройке и каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, психолог «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

2. Обсуждение упражнения. Какие чувства испытывали при выполнении упражнения? Как распределялись роли? Все ли участники довольны доставшимися ролям?

3. Упражнение «Чемодан»

Один из участников – Отъезжающий выходит из комнаты, другие начинают «собирать ему чемодан» в дорогу: пишут список положительных качеств, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в преодолении трудностей, которые могут встретиться ему на жизненном пути. Но Отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге. Затем Отъезжающему зачитывается вест список. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

4. Обсуждение упражнения

Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжающим? Что еще вам хотелось бы взять в дорогу?

5. Упражнение «Мое будущее» .Психолог предлагает учащимся закончить предложения:

– Мое будущее видится мне... – Я жду... – Я хочу... – Я думаю... – Я планирую...– Мне хочется достичь успеха...– Для этого необходимо...– Главная сложность, с которой я столкнусь...– Преодолеть препятствия мне поможет...

6. Упражнение «Коллаж»

Подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные яркие события.

III. Заключительная часть

1. Рефлексия

Психолог. *Пришло время подвести итоги наших встреч...*

Учащиеся сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы.

2. Взаимные благодарности. Учащимся дается задание выразить свою благодарность друг другу: «Я тебе благодарен за...»

3. Ритуал прощания

Заключение

Счастливо жить, надо учиться и учиться. Самым серьезным образом, как любому делу, которому решили посвятить всю жизнь.

Цикл тренинговых занятий для подростков «Жизнь прожить – не поле перейти» помог учащимся:

- расширить знания учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- сформировать способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию;
- сформировать способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты.

Список литературы:

1. *Амбросьева Н.Н.* Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. М.: Глобус, 2008.
2. *Вачков И.В.* Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.3.
3. *Гуреева И.В.* Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. Волгоград: Корифей, 20104.
4. *Дереклеева Н.И.* Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире. М.: ВАКО, 2004.
5. *Королева Злата.* «Говорящий» рисунок, 100 графических тестов. Екатеринбург: У – фактория, 2005.
6. *Резапкина Г.В.* Психология и выбор профессии. М.: Генезис, 20057.
7. *Родионов В.А.* Я и все-все-все. Ярославль,:Академия развития,2002.
8. *Юдина И.Г.* Когда не знаешь, как себя вести...М.: Аркти, 2007.