|  |
| --- |
|  ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Чернянский агромеханический техникум»**Методическая разработка** **тренинга «Мое будущее - в моих руках!»****Разработчик:**Педагог-психологРыбакова Л.Н.Чернянка, 2021 г.[**Тренинг «Моё будущее – в моих руках»**](http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1869-trening-lmoyo-budushhee-v-moix-rukaxr) |

|  |
| --- |
|  |
| **Цель:**  формирование позитивных жизненных целей у учащихся и  развитие мотивации к их достижению.**Задачи:**-развитие способности к определению жизненных целей и необходимых условий для их достижения;- повышение уверенности и собственной ответственности учащихся в достижении целей;- актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.Расположение учащихся: во время проведения тренинга ребята сидят за столом  по кругу .Материал: 15-20 карточек, на каждой из которых написана какая-либо социальная роль( мама, учитель, ребёнок, директор и др.), листы, ручки ( по количеству учащихся).***Ход занятия:*****« Приветствие».**Психолог приветствует учащихся, называет тему тренинга, задачи, проводит вводную беседу с учащимися:- Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложиться моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь  человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения,  умеет ли использовать предоставленные возможности и др. ( можно привести примеры).На  сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в своё будущее, представить себя в будущем в определённой соц. роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения.2. **Упр. «Социальные роли».***Цель*: развитие умения анализировать различные социальные роли, видеть в каждой из них как положительные, так и отрицательные моменты.*Содержание*: учащиеся разбиваются на пары( по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями. Учащимся предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:-Быть ….      хорошо, потому что….- Быть …..    плохо, потому что……Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в различных соц. ролях? Почему?**3. Упр. «Волшебное зеркало».***Цель*: актуализация жизненных целей.*Содержание*: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо соц. роли.**4.Упр. «Мои цели»***Цель*: развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.*Содержание*: учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках  цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели  в «волшебном зеркале» ( в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.**5. Упр. «Мои достижения»***Цель:* развитие умения  находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.*Содержание*: Психолог говорит, что в предыдущем упражнении мы учились ставить цели на будущее и определять способы достижения этих целей. Однако в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут  гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не боятся о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:-Я горжусь тем, что я ……- Особенно хорошо мне удаётся….-У меня хорошо получается…..- Своим успехом я считаю….По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также психолог спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей.**6. Упр. «Ладошка»****Цель**: повышение  самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества.**Содержание.**На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравиться в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончанию можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.**7.Рефлексия.**- На занятии мне понравилось……..- Я узнал………….- Мне было интересно………- Мне было сложно……..- Мне бы хотелось……… |