Рекомендации психолога ученикам

**Упражнения для подростков "Я и мое будущее"**

 Планирование жизни

Одних наших требований повзрослеть недостаточно для того, чтобы подростки смогли разобраться в себе, пересмотреть систему ценностей, благополучно отделиться от семьи, в которой прошло их детство – мы должны помочь им в этом.

В этот период жизни, отмеченный грустью из-за потерянных радостей детства и расставания с родителями, важна спокойная и рассудительная позиция взрослого, поддержка, которая поможет подростку осознать и принять свои чувства. И тогда он сможет в полной мере использовать свою энергию и планировать будущее.

Первые упражнения направлены на оказание подросткам соответствующей поддержки. Последующие упражнения способствуют конкретизации ожиданий и достижению личных и профессиональных целей.

Особые место занимают упражнения, которые затрагивают темы смысла жизни и мечты (№8 и 19) и проясняют важные структурные аспекты жизненных циклов.

Последние семь упражнений направлены на формирование у подростков профессиональных планов, дают им новый импульс к достижению профессиональных целей.

Упражнение: Книга жизни

Цели:

Это упражнение поможет подросткам обдумать важные темы и взаимосвязи в истории их прежней жизни. Вместе с этим у них появится возможность проецировать эти темы и задачи в будущее, а также представить себе, куда ведет их дальнейшая жизнь. Возраст участников: с 16 лет. Продолжительность: два часа. Материалы: Рабочий листок «Книга жизни», бумага и карандаш.

Инструкция: Мне бы хотелось предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого вы сможете сопоставить прошлый и будущий ход вашей жизни.

*Я подготовил Рабочий листок, внимательно прочитайте его и выполните задание. На это вам дается 90 минут.*

Выберите себе партнера, с которым вам бы хотелось обсудить данную тему. Прочитайте друг другу свои записи. Обсудите, о чем вы хотите поговорить подробно, чтобы прояснить некоторые жизненно важные вопросы (30 минут).

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Пусть каждый по очереди скажет, что он чувствовал, выполняя это упражнение. Доставило ли оно вам удовольствие? Почувствовали ли вы растерянность? Открыли ли вы для себя что-то новое? Каково ваше настроение на данный момент?

Подведение итогов: С какой частью задания я легко справился? Что вызвало затруднения? В каких главах моей жизни особое внимание уделено определенным проблемам? В каких главах приводятся их решения? Принимаю ли я где-нибудь во внимание поворотные точки моей жизни? Кто является главным героем книги? Какими мне видятся будущие главы? Согласно моим сокровенным желаниям? Согласно моим опасениям? Согласно моим реалистичным ожиданиям?

КНИГА ЖИЗНИ

Представьте себе, что вы пишете историю своей жизни, свою автобиографию. Приведенные ниже задания помогут вам взглянуть на жизнь с новой точки зрения, лучше понять смысл событий, происходящих в вашей жизни, значение разных людей и, конечно, вашу собственную роль.

Возьмите чистый лист бумаги и ответьте на вопросы, приведенные ниже. Сколько глав насчитывает ваша биография до сегодняшней даты? Дайте название каждой из них и опишите в нескольких предложениях, о чем идет речь в каждой главе. Что является центром действия? Где это действие происходит? Какие планы выполняются? Какие задания формируются? Какие принимаются решения? Какие события происходят? Кто является главными и второстепенными персонажами? Какой временной отрезок вашей жизни отражает каждая глава? Опишите также главу, в которой затрагивается ваше настоящее. Добавьте в конце одно или два предложения о возрасте вашего героя. Сколько глав будет написано после этой? О чем в них будет говориться? Опишите их таким же способом, как и предшествующие. Дайте книге название и составьте аннотацию для читателей. Что может ожидать читатель от прочтения истории вашей жизни? Скажите в нескольких словах, о чем в этой книге идет речь и почему она заслуживает прочтения. Теперь дайте слово критику, специализирующемуся на обсуждении автобиографий. Что он говорит о вашей книге? Наконец, дайте слово читателю. Кому первому вы вручите книгу о вашей жизни? Что этот читатель скажет о вашей книге?

Упражнение: Чего я хочу достичь

Цели: Упражнение поможет подросткам выяснить, какие долгосрочные жизненные цели они ставят перед собой и к каким целям они стремятся в ближайшем будущем. Возраст участников: с 15 лет. Продолжительность: 1 час. Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция: Чем старше мы становимся, тем быстрее, как нам кажется, бежит время. Мы хотим сделать многое, а времени на все не хватает. Чтобы не разрываться между несколькими делами, мы должны научиться расставлять приоритеты.

В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, какие жизненные цели должны быть важны для вас на сегодняшний день. Куда вы хотите идти? Чего вы хотите достичь? Какой смысл это имеет для вас?

Запишите на листе бумаги цели, которых вы хотите достичь в течение всей своей жизни. На это у вас есть 15 минут.

На новом листе запишите, чего вы хотите достичь в ближайшие три года (15 минут).

Теперь выберите три важнейшие цели в обоих списках. Запишите их вместе. (15 минут).

Найдите себе партнера, с которым вам хотелось бы поговорить о своих целях. Сконцентрируйтесь в течение 10-ти минут на главных целях каждого из вас и обсудите их. Выясните, к каким областям жизни относятся ваши цели, например, образование и работа, любовь и дружба, здоровье и т.д. Выясните, есть ли связь между тремя долгосрочными и тремя временными целями. Наконец, найдите такую временную цель, достижение которой представляется вам наиболее трудным, и подумайте, что вы можете сделать для ее достижения. (20 минут)

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? Сколько жизненных целей пришло мне на ум? Сколько целей я поставил на ближайшие три года? Как соотносятся друг с другом цели из разных областей жизни? Какие жизненные цели противоречат друг другу? Что является для меня важнейшей целью? Какие цели создают мне такие трудности, что я хотел бы более подробно обсудить их с группой? Что еще я хочу сказать?

Упражнение: Мечта всей жизни

Цели: В ходе этого упражнения подростки получат возможность изучить некоторые важные компоненты планирования жизни и обсудить свою главную мечту.

Мечта – это некое мысленное представление, которое обычно возникает у человека в возрасте между семнадцатью и двадцатью двумя годами и содержит идеальные представления о том, что нужно для того, чтобы человек полностью реализовался.

Промежуток между семнадцатью и двадцатью двумя годами – это переходный период между подростковым возрастом и взрослой жизнью. Много подростков сдают в это время серьезные экзамены, оканчивают среднюю школу, поступают в институт, получают профессиональное образование.

В этом возрасте важно составить четкий план, в котором будет указано, как хочет жить подросток дальше, какие установки и примеры для подражания определяют его выборы, какими жизненными ценностями и идеалами он руководствуется при принятии важных решений.

Мечта нужна для того, чтобы построить долгосрочные цели. Мечта всей жизни должна объединять в себе противоположные черты. Она должна быть достаточно обширной и приспосабливаемой, чтобы дать дальнейшее развитие возможностям подростков, но при этом быть достаточно определенной и обязывающей, чтобы молодые люди научились быть собранными, правильно действовать, пробовать свои силы и достигать успеха. Понятно, что трудно назвать мечтой суждения типа «я иду на государственную службу, которая обеспечит мне хорошую пенсию».

Возраст участников: с 18 лет. Продолжительность: 50 минут. Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция: Сегодня мы поговорим о мечте всей жизни. Под этим я подразумеваю внутренний образ, который вы уже втайне создали, и который содержит представление о профессиональной и личной жизни.

Мечта всей жизни помогает понять, в какую сторону направлен ваш путь. Если мы планируем только год за годом, то наша жизнь теряет основной вектор и мы чувствуем себя словно в лабиринте, бегая туда и обратно, пытаясь найти следующую дверь. Чтобы узнать и обсудить мечту всей своей жизни, требуется смелость. Всегда найдется голос, который скажет: «Ты не можешь это сделать», «Это опасно», «Ты недостаточно талантлив для этого», «У тебя ничего не получится», «Лучше не высовывайся, живи как все.» и т.д.

Нам нужно привести в согласие все внутренние голоса и мнения, которые знают не только о наших способностях и талантах, но и о наших тайных потребностях.

После этого вы должны сформулировать в простых предложениях мечту своей жизни. Сосредоточьтесь поочередно на теме работы и теме любви. Если вы думаете о работе, задайте себе следующие вопросы: чем я действительно хочу заниматься? Какие виды деятельности доставляют мне удовольствие и позволяют раскрыть мои таланты? С каким типом людей мне лучше всего работать? Хочу ли я работать с опытными людьми, которые откроют мне дорогу в профессиональный мир? В каком окружении я буду работать с удовольствием? До какой степени я хочу развить свои способности? Какой след хочу оставить в жизни других людей?

Когда вы размышляете о любви, спросите себя: какой тип женщины или мужчины соответствует моим требованиям? Важны ли для меня заработки или внешний вид моего партнера? Хочу ли я завести детей? Помешают ли дети моему карьерному продвижению? Должен ли мой партнер поддерживать и вдохновлять меня на работе? Хочу ли я поддерживать моего партнера по работе?

Обдумайте эти вопросы, сформулируйте и запишите мечту своей жизни. На это задание у вас есть 45 минут.

В заключение участники могут вслух прочитать свои записи, получить поддержку группы. Попросите участников поделиться своими мыслями, чувствами и ассоциациями.

Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? Задумывался ли я до этого о главной мечте своей жизни? Легко или тяжело мне было разделить мечту по категориям работы и любви? Какую мечту было труднее всего сформулировать? Знаю ли я мечты своих родителей? Что бы сказали мои родители и лучшие друзья насчет мечты моей жизни? Что дает мне силы двигаться к мечте моей жизни, не сбиваясь с пути? Насколько определенны или, наоборот, нечетки мои представления? Что еще я хочу сказать? Комментарий: Помогите подросткам понять, что в двадцать лет еще не столь важно связать себя какой-то определенной профессией, строить свою карьеру лучше постепенно в течение нескольких лет, в соответствии со своими своим желаниям и возможностями.

*Подготовила педагог-психолог Глущенко М.В.*