

Рабочая тетрадь по программе «Преодолеем вместе»

Гармонизация эмоционально-волевой сферы подростка



Занятие №1 Знакомство

1. Напиши своё имя _____
2. Как тебя называют друзья _____
3. Как называют родные _____

Правила наших встреч

Давай определим правила, которые будут действовать на наших индивидуальных занятиях, 2 из них ты прочтёшь ниже, но мы можем определить больше правил, по твоему желанию. Напиши их здесь.

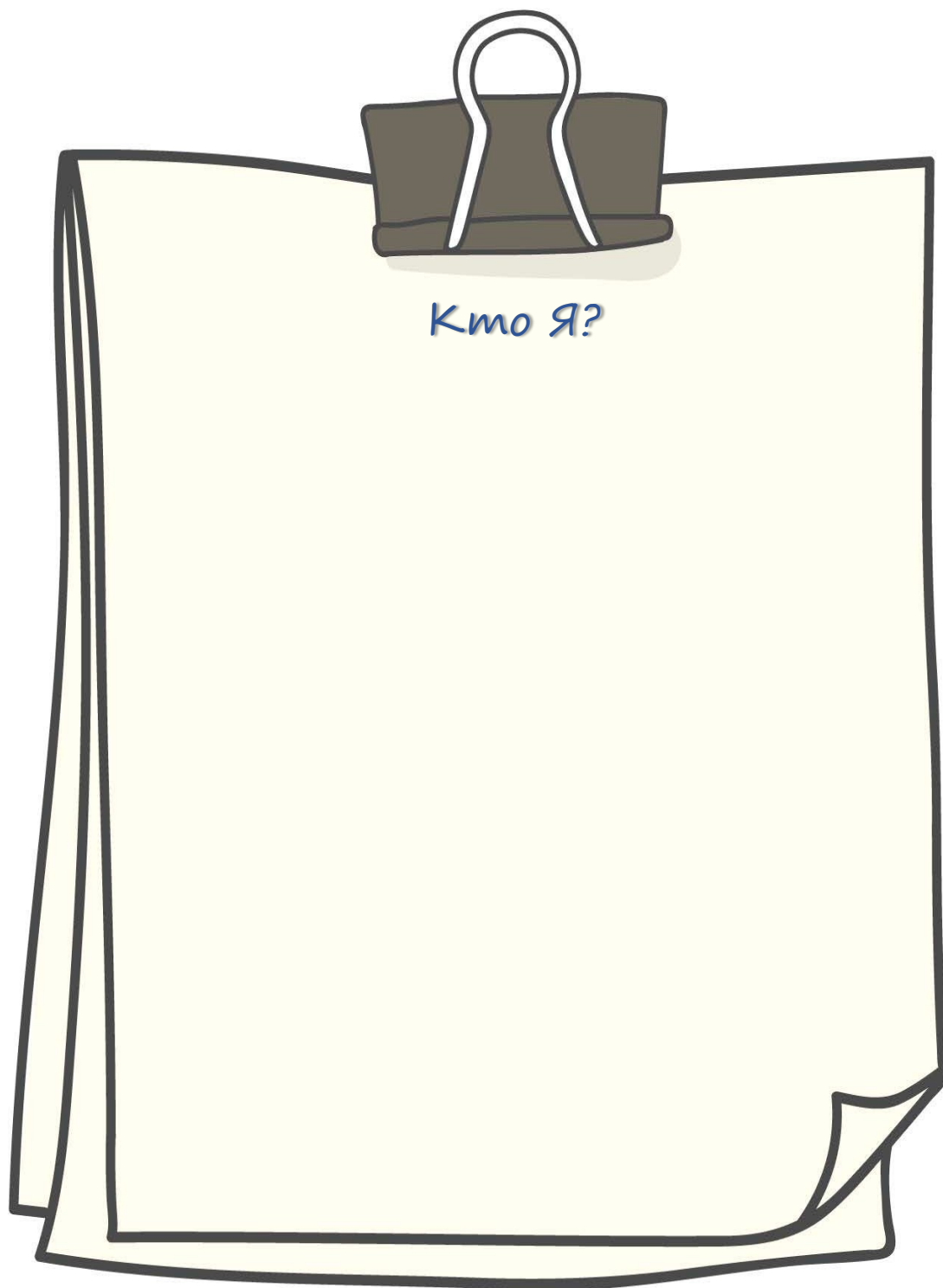
Правила встреч

Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между нами.

Правило «Стоп»: если обсуждение какой-то темы становится неприятным, то ты можешь закрыть тему, сказав «Стоп».

Кто я?

Ответь себе на вопрос «Кто – Я». Например, я – школьник, я – спортсмен, я – любитель книг и т.д.



Занятие №2 «Мои сильные стороны»

Давай поговорим о своих сильных сторонах личности, о том, что ты любишь, ценишь, принимаешь в себе, что дает тебе чувство уверенности. Существенно также, отметить те качества, которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны и ты хотел бы выработать их в себе. Крайне важно, чтобы ты «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умолял своих достоинств, чтобы ты говорил прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...».


Мои сильные стороны:

The form consists of a light beige rectangular area. On the left side, there is a vertical blue line. To the right of this line, there are horizontal red lines spaced evenly down the page. Two small white circles are positioned on the left side of the form, one near the top and one near the bottom. The text 'Мои сильные стороны:' is centered at the top of the writing area.

«Мои ресурсы»

Что является точкой опоры для тебя в различные моменты жизни? Сейчас мы выясним это.


1. Напиши, что у тебя получается лучше всего. В любых сферах.
2. Напиши, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у тебя в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?
3. Напиши, в чем у тебя есть хорошие умения и навыки.
4. Проанализируй и выпишите, топ 10 пунктов, что ты действительно умеешь делать лучше всего, что реально хорошо получается.
5. Составь список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают тебя в ресурсное состояние.



Что у меня получается лучше всего



Что обо мне говорят люди?



В чём у меня хорошие умения и навыки?

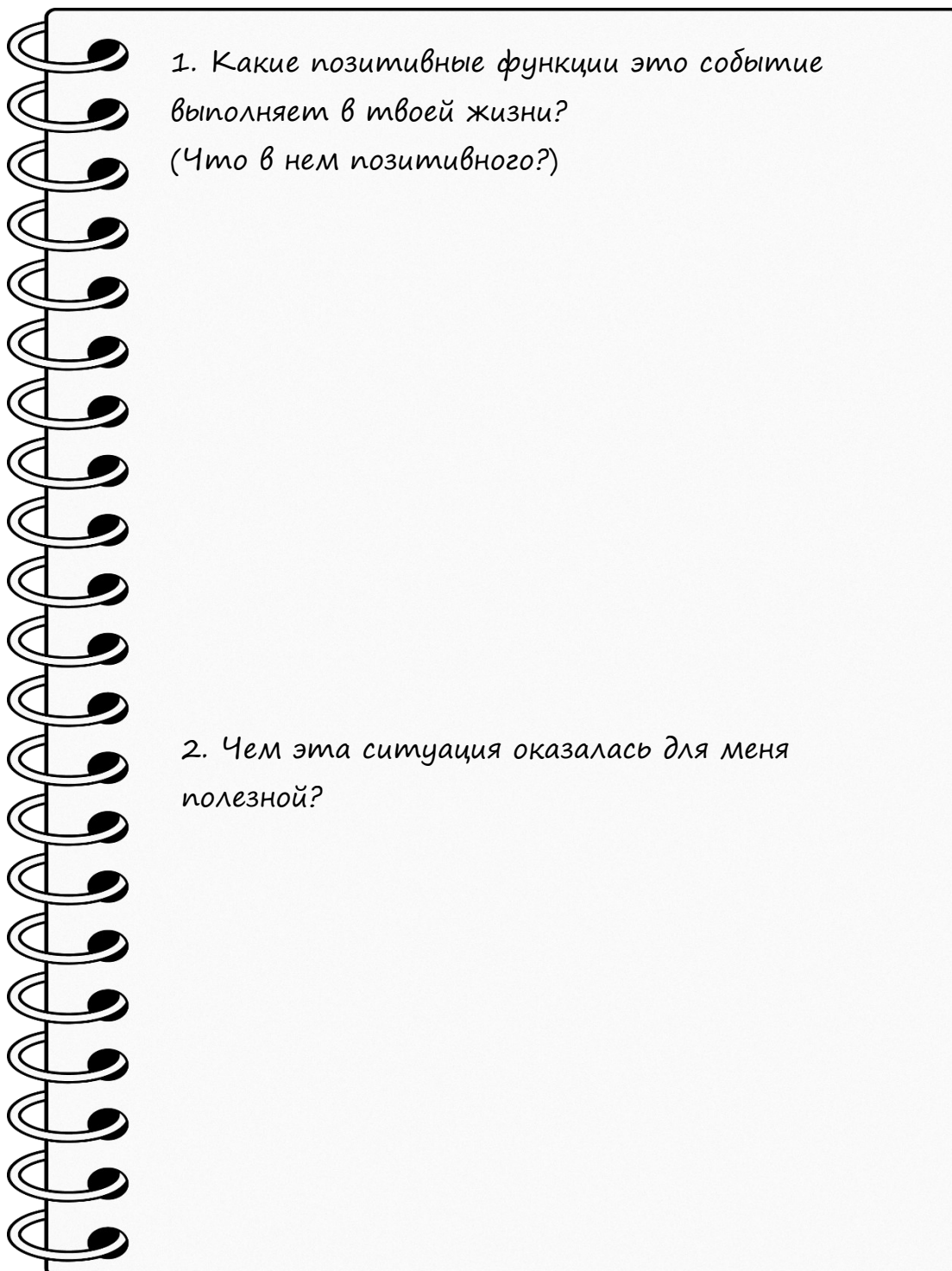
Топ-10 пунктов, что я реально делаю очень хорошо

10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают меня
в ресурсное состояние

Занятие №3 «Мои сильные стороны» (часть 2)

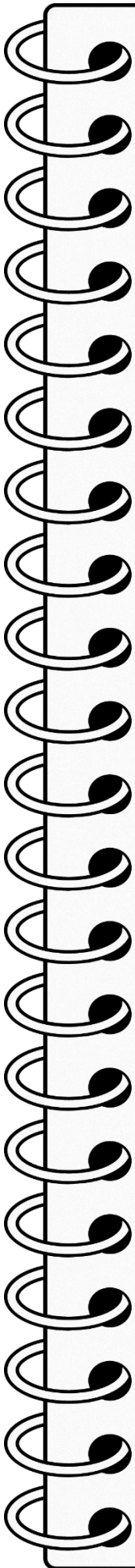
«Что сделало меня сильнее»

Сегодня мы продолжаем говорить о своих сильных сторонах личности. Вспомни событие из своей жизни, которое негативно повлияло на тебя. Для начала возьми событие из не очень далекого прошлого. Найди в нем позитивные интерпретации, для этого тебе помогут вот эти вопросы:



1. Какие позитивные функции это событие выполняет в твоей жизни?
(Что в нем позитивного?)

2. Чем эта ситуация оказалась для меня полезной?



3. Какой важный и полезный урок я из нее извлек?
От чего он тебя оберегает?

4. Какие твои способности развивает?

5. О каких возможностях, еще
нереализованных тобой, ты задумываешься
благодаря
этой ситуации? В чем эта ситуация
тебя усиливает?

Медитация «Место покоя»

(Психолог зачитывает слова медитации)

«Сядь удобно, закрой глаза...

Сосредоточь свое внимание только на том, что слышишь, сконцентрируйся на себе, своих ощущениях, создавай внутренние образы.

Почувствуй, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе *(1 минута)*...

А теперь представь, что в самом центре тебя есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива *(пауза)*.

Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться.

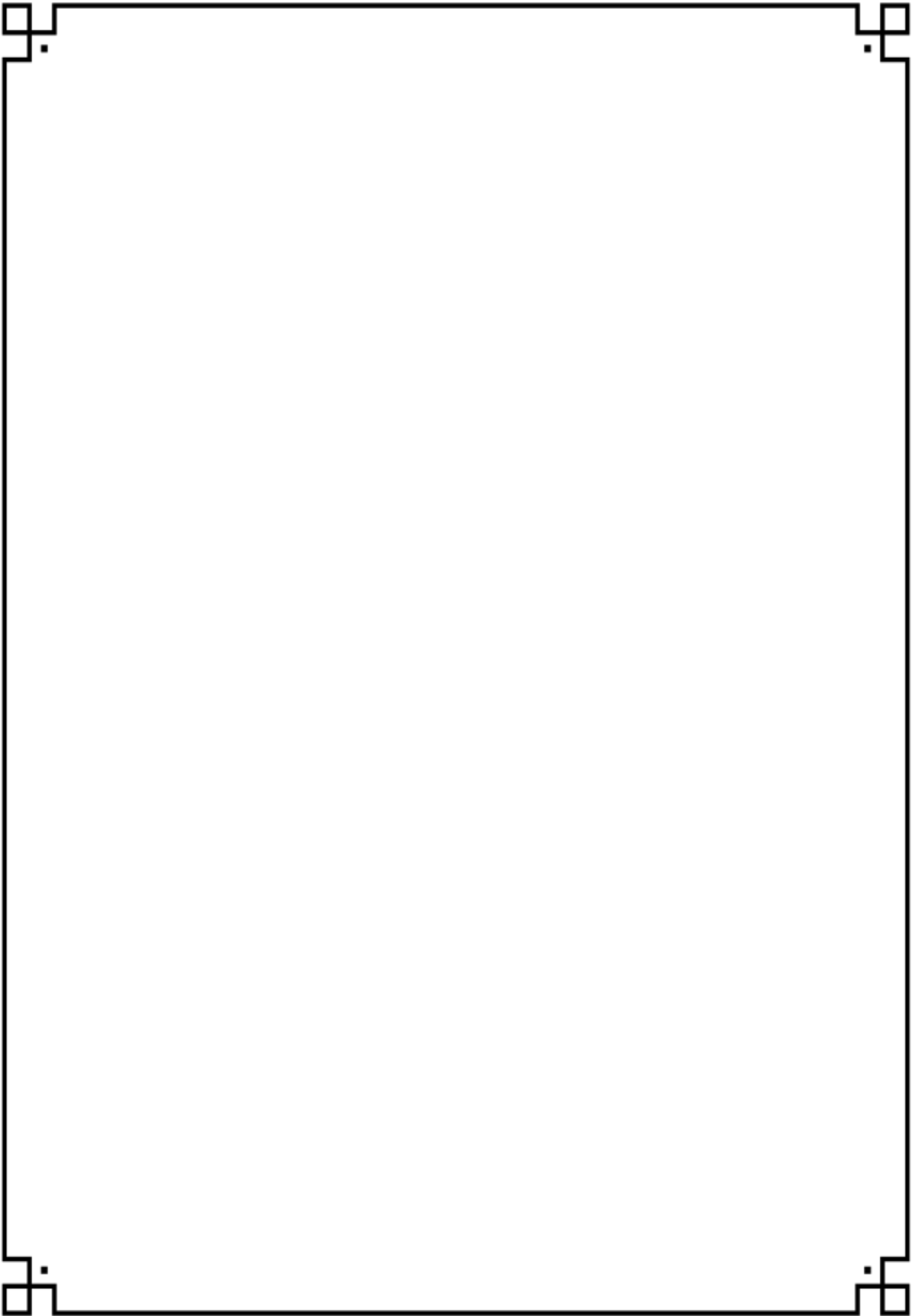
Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа- язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д.

Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас.

Представь теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре тебя, - ты сам(а) *(пауза 20 сек.)*

Запомни это ощущение. Что бы ни происходило, внутри тебя живет спокойствие. Ты можешь черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами...

А теперь нарисуй тот образ, который ты увидел (а)...



Занятие №4 «Язык общения и его секреты»

Какая моя модель общения?

Прочти какие бывают модели общения (по В. Сатир) и определи, какая модель общения свойственная тебе.

Миротворец (заискивающий)

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит.

Я

Не я



Я

Не я



Обвинитель

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он - главный и, как будто, говорит:

«Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты

Расчетливый (компьютер)

Представитель этого типа – очень правильный,

уравновешенный, никогда не компьютеро или словарем. Его голос демонстрирующий свои качества. Он фонетический, спокоен, бесстрастен, собран. Его смысл.

можно сравнить с

Я

Не я



Я

Не я



Отвлекающийся (сбитый с толку)

Чтобы не делал этот человек это несвязаносо словами и поступками – неуместно и окружающих Он отвечает на заданные вопросы неопределенно Этот человек слишком вяло процесс артикуляции движениями тела, рук, ног, говорит невпопад.

Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую.

Уравновешенный (гибкий)

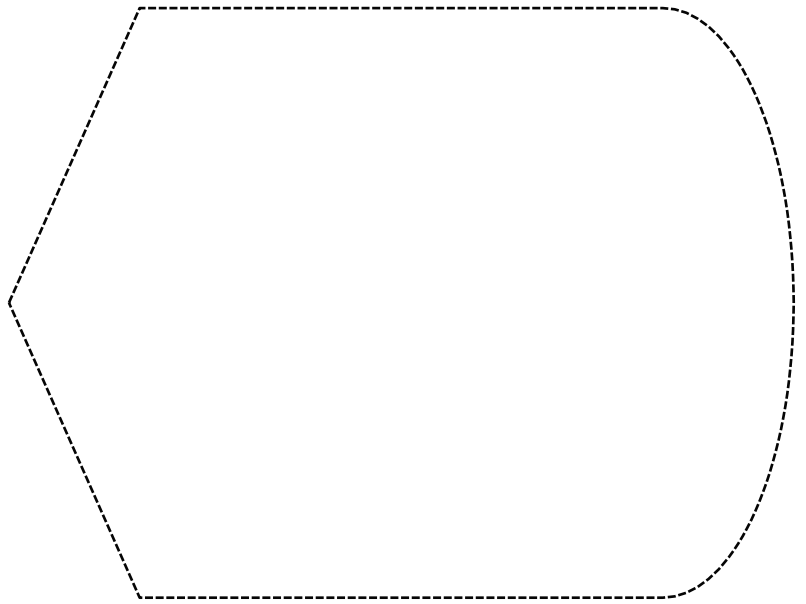
В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

Я

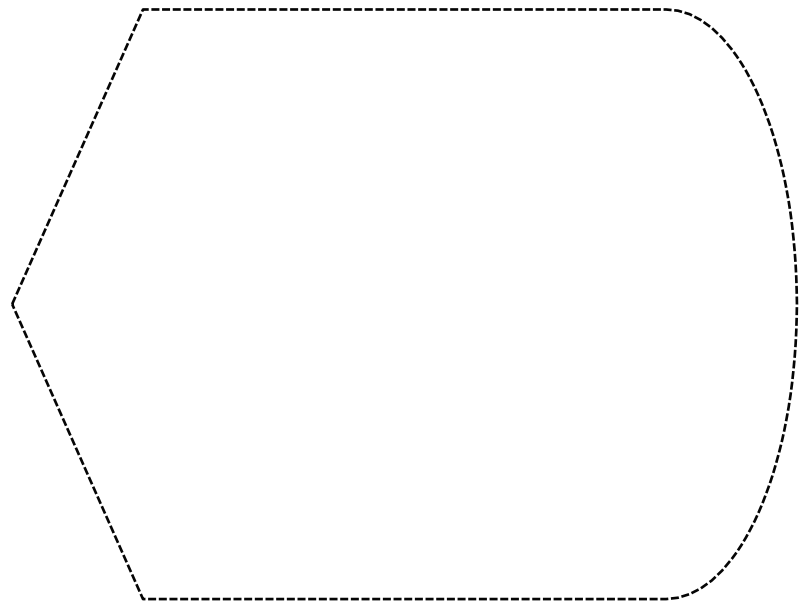
Не я



В каких моделях ты
узнал(а) себя?



Какие возникли
размышления?



К каким выводам
ты пришёл (а)?

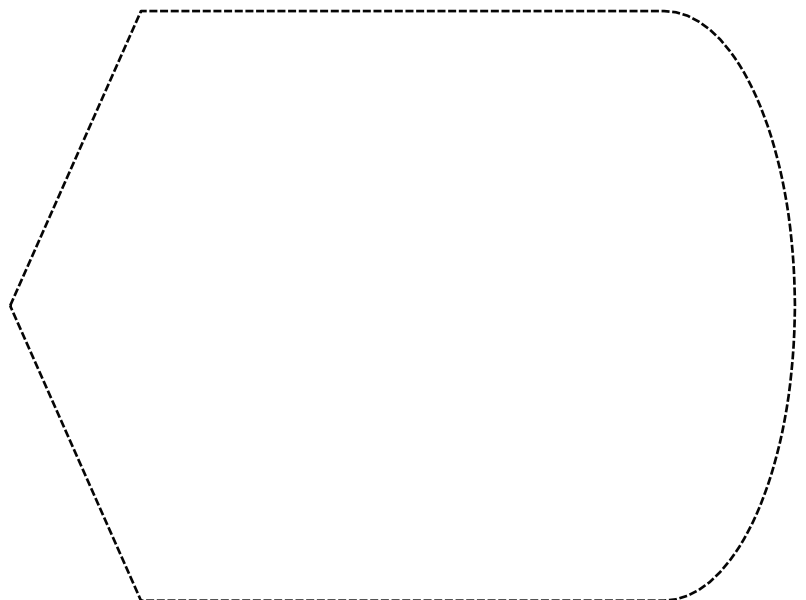


Рисунок «Каким меня видят окружающие?»»

Занятие №5 «Мои жизненные убеждения»

«Мои убеждения»

Выпиши 3-5 своих убеждений, которые могут касаться разных сфер жизни. Например, успеха могут достичь только богатые/умные/удачливые люди; любовь и уважение окружающих нужно заслужить; все люди злые/обманчивые/предатели и т.д...

Мои убеждения

The image shows a spiral-bound notebook with a white cover and a red crosshair. The title 'Мои убеждения' is written in the top right corner. The notebook has 15 horizontal blue lines and a vertical red line on the left side, creating a grid for writing. The spiral binding is on the left side.

Теперь рассмотрим 3 твоих убеждения по следующей схеме:

1. Насколько твёрдо я в это верю?
2. Каким путём эта идея попала ко мне в голову?
3. Почему я придерживаюсь этой точки зрения?
4. Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?
5. Какая из этих мыслей вызывает у меня САМЫЕ сильные эмоции?

Расширяем эти вопросы.

Когда ты будешь отвечать на вопрос №2 (Каким путём эта идея попала ко мне в голову?), просмотрите следующий список. Эту мысль могли внушить тебе:

- произведения искусства и литературы,
- кинематограф,
- телевидение и другие СМИ,
- реклама,
- родители,
- сверстники,
- учителя,
- старшие друзья,
- религиозные книги и религиозные деятели,
- рассказы малознакомых людей,
- ваш личный опыт.

Вопрос № 4 (Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?) мы расширим следующим образом. Подумай, как изменились бы твои взгляды, если бы ты:

- родился (ась) в другое время,
- в совсем другой стране,
- вырос (а) в другой культурной и социальной среде,
- был (а) сейчас старше на 20 лет,
- был (а) человеком другого пола.

Убеждение 1

Насколько твёрдо я в это верю?

Каким путём эта идея попала ко мне в голову?

Почему я придерживаюсь этой точки зрения

Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?

Какая из этих мыслей вызывает у меня САМЫЕ сильные эмоции?

Убеждение 2

Насколько твёрдо я в это верю?

Каким путём эта идея попала ко мне в голову?

Почему я придерживаюсь этой точки зрения

Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?

Какая из этих мыслей вызывает у меня САМЫЕ сильные эмоции?

Убеждение 3

Насколько твёрдо я в это верю?

Каким путём эта идея попала ко мне в голову?

Почему я придерживаюсь этой точки зрения

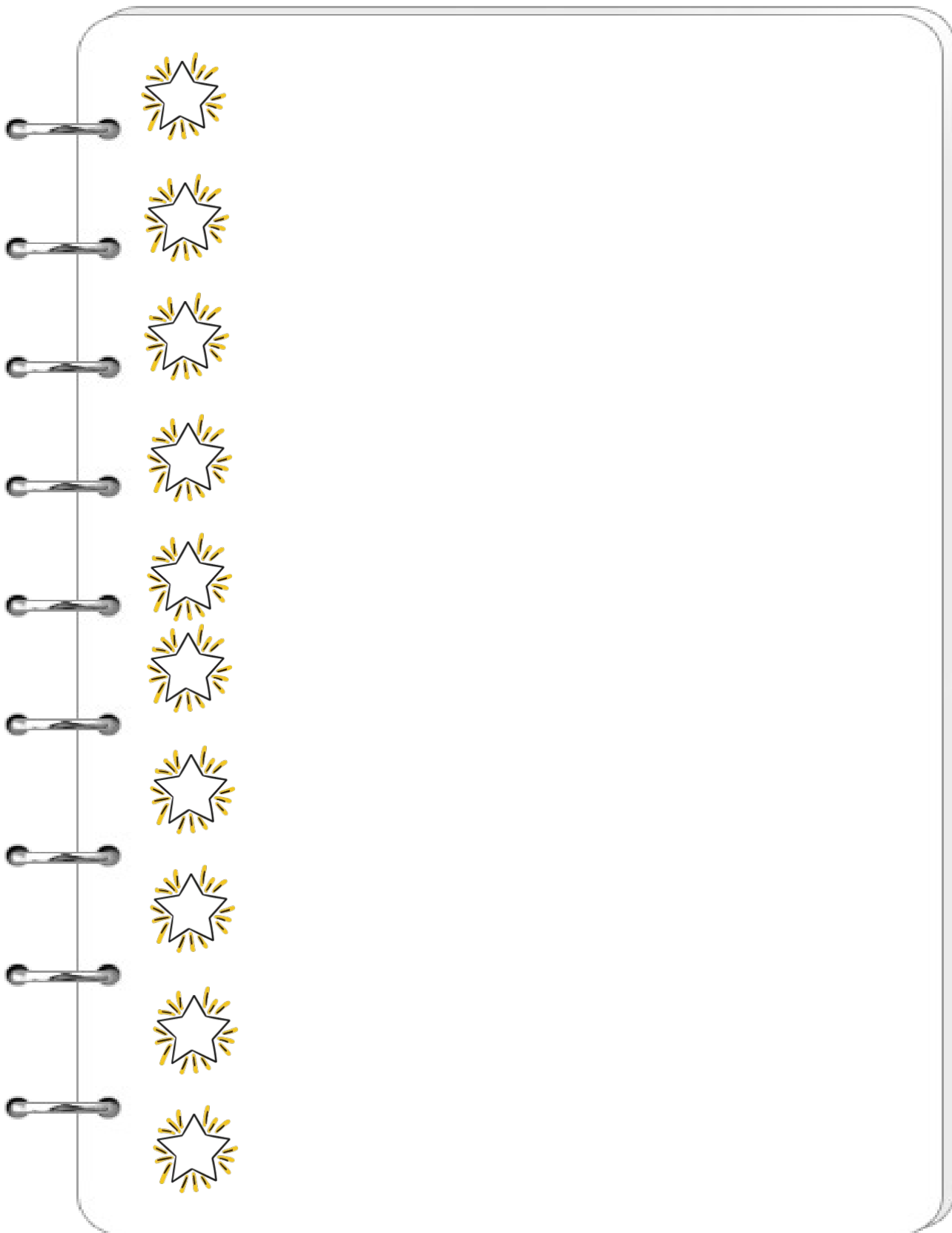
Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?

Какая из этих мыслей вызывает у меня САМЫЕ сильные эмоции?

Упражнение «10 заповедей».

Давай придумаем свои 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком.

Когда напишешь заповеди, проранжируй их, начиная от самой главной.



Упражнение «Цвет успеха»

Подумай, какого цвета успех? Нарисуй его. Можешь рисовать пальцами или ладонями.



Бывает ли у тебя настроение такого цвета? _____

Как ты себя при этом чувствуешь? _____

Занятие №6 «Мои ценности»

Упражнение «Ромашка»

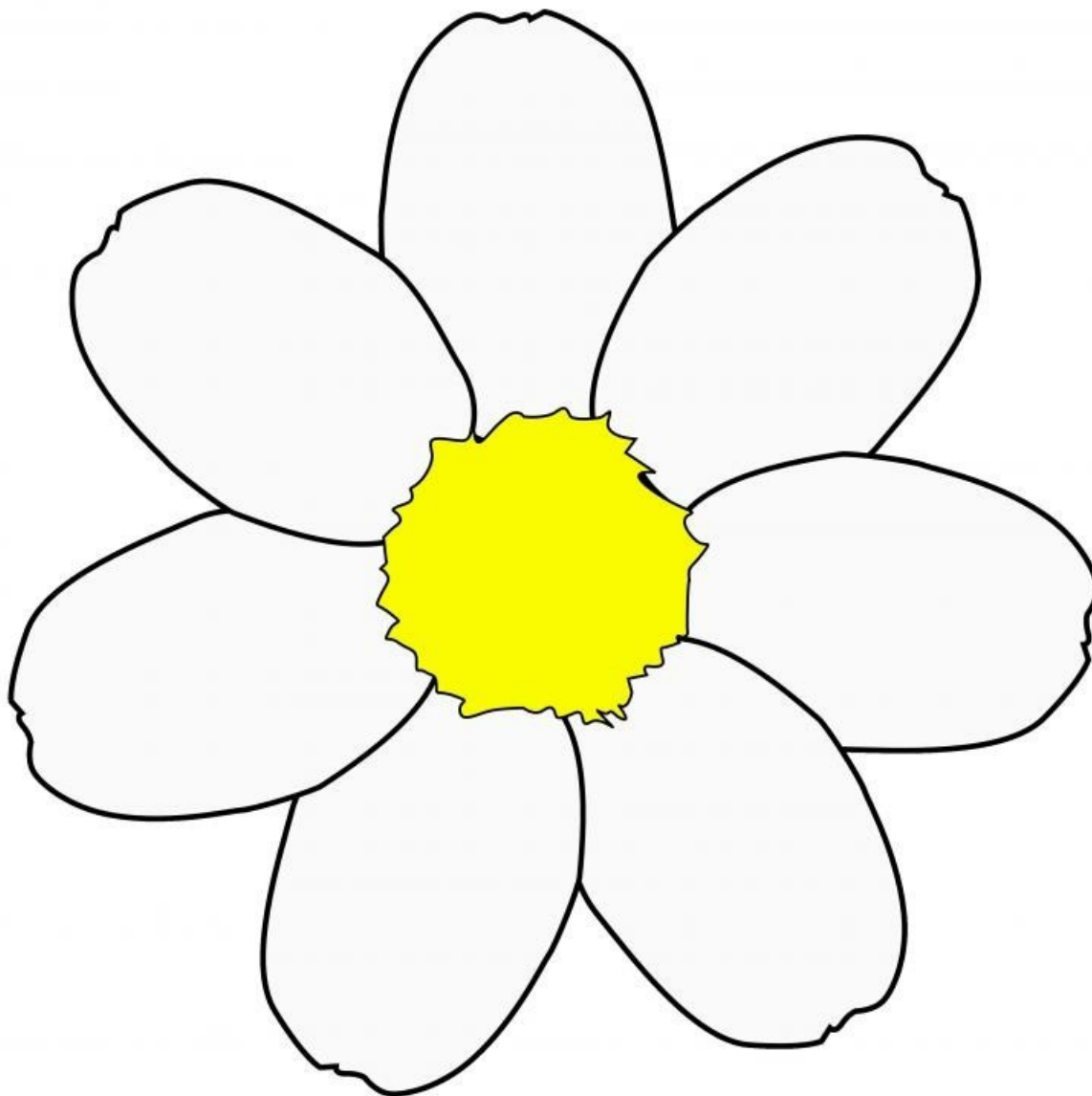
В центре ромашки, прямо по середине напиши «Я». На каждом из лепестков должны ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

«Без чего я не был бы я?»»

«Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»»

«Без чего я себя не представляю?»».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.



Когда напишешь ответы на вопросы, вырежи эту ромашку.

Далее упражнение выполняется с помощью психолога:

Посмотри, пожалуйста, на свою ромашку. Какая она у тебя получилась красивая. Сейчас тебе предстоит сделать вот что. Ты должен (а) будешь аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без ..., и ты произносишь то, что написано на одном из лепестков.

Затем отрываешь его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета».

Отрывая лепесток, ты должен (а) представлять себе, как ты на самом деле теряешь то, что написано на лепестке.

Отнесись к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей.

Выполняем упражнение пока не осталось 2 лепестка или сам ученик (ца) не задал (а) вопрос: «А если я не хочу расставаться со своими лепестками?»

Психолог говорит: «Ты можешь оставить 1 – 2 лепестка, которые ты точно не можешь потерять или без которых ты 100% не сможете обойтись в своей жизни».

Психолог обычно настаивает, чтобы ученик отрывал лепестки, но когда он наотрез отказывается отрывать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Каково вам было раз за разом,
отрывая от ромашки лепестки,
расставаться с тем, что для вас
ценно?

Что ты сейчас чувствуешь?

Как тебе без всего того, что тебе
дорого?

Какой вывод ты сделал? Что для
тебя действительно ценно?

Упражнение «Дом счастливого будущего»

Подумай о своем будущем, загадав какой-либо возраст. И на каждом этаже своего “Дома будущего” расположи в порядке значимости для себя различные ценности. Это могут быть: образование, деньги, счастье, любовь, здоровье, семья, жизнь, родители свобода, самостоятельность, независимость), дружба, признание (уважение окружающих, популярность), интересная работа, развлечения, отдых, хобби, творчество, отношения.



Занятие №7 «Я не одинок»

Упражнение «Храм тишины» (Выполняется с помощью психолога). Закрой глаза и слушай слова медиации.

Вообрази себя гуляющим на окраине многолюдного шумного города. Постарайся ощутить, как твои ноги ступают по мостовой. Обрати внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметь, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обрати внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, ты слышишь и другие звуки? Обрати внимание на витрины магазинов. Может быть, ты увидел в толпе знакомое лицо? Ты подойдешь и поприветствуешь этого человека? Или пройдешь мимо?

Остановись и подумай – что ты чувствуешь на этой шумной улице? Теперь поверни за угол и прогуляйся по более спокойной улице. Пройдя немного, ты заметишь большое здание, отличающееся по архитектуре от остальных. На нем большая вывеска: «Храм тишины». Ты понимаешь, что этот храм – место, куда не доносятся звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Тыходишь и трогаешь тяжелые резные деревянные двери. Открывай их, входи, и тебя окружает полная тишина.

Когда захочешь покинуть здание, толкни деревянные двери и выйди на улицу. Как ты себя чувствуешь теперь? Запомни дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы ты мог (а), когда захочешь, вновь вернуться туда.

Как ты себя чувствовал в своём «Храме тишины»?

Тебе было спокойно или одиноко?

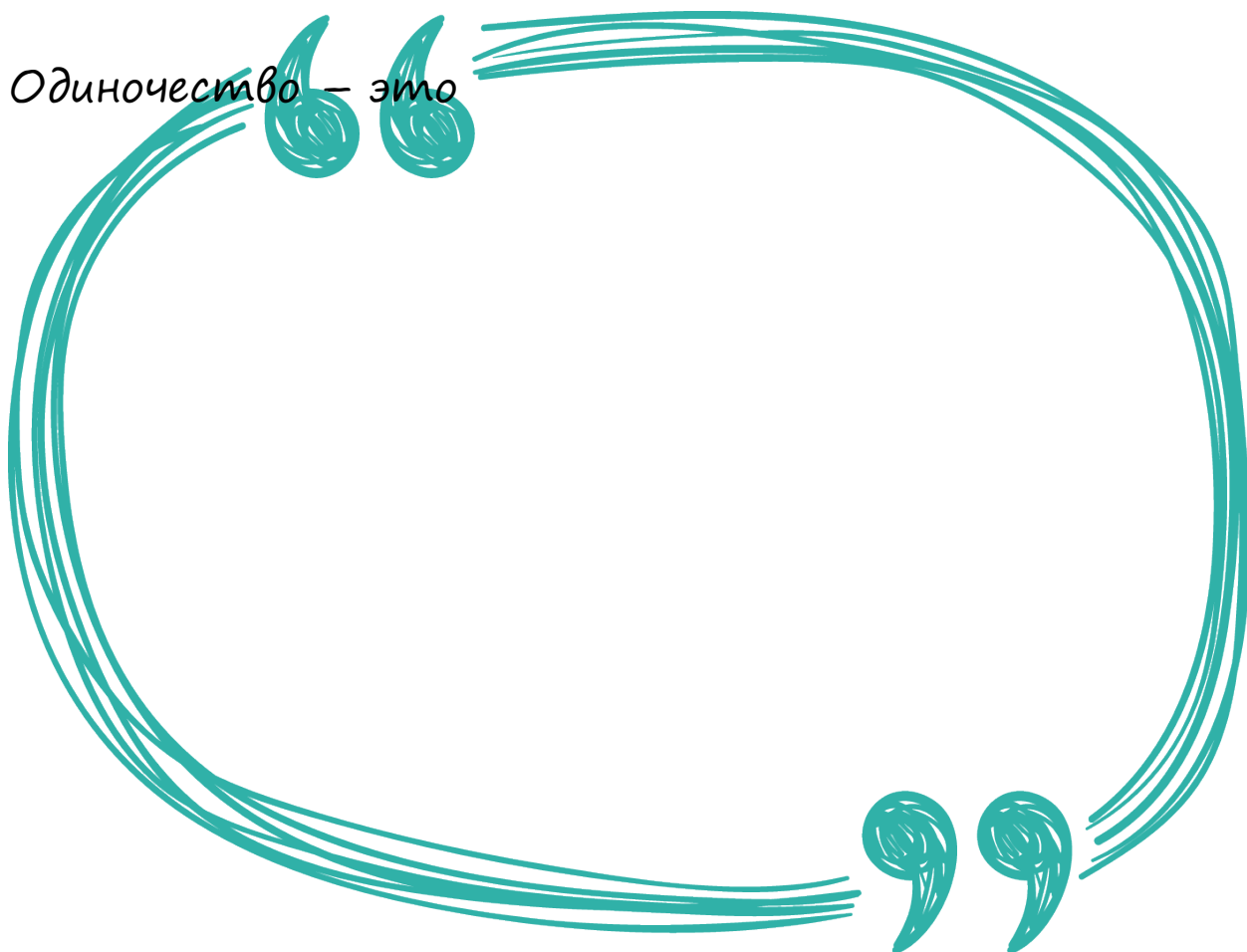
Тебе хотелось остаться там?

Рисунок «Мой храм тишины»

Упражнение «Одиночество - это...»

«Что такое одиночество?»

Когда у человека нет родителей, семьи и друзей? Но можно быть одиноким даже находясь с другими людьми. Когда ты один в комнате, ты одинок? Когда ты идешь по улице среди незнакомых людей, ты одинок? Когда мы чувствуем себя одинокими? Так, что же такое одиночество?»



А давай на минуту задумаемся, может ли быть одиночество хорошим? Многие оценивают его только негативно, потому что из-за него возникают проблемы. Но всегда ли одиночество отрицательно влияет на человека? Как человек может провести время в одиночестве с пользой? Например, можно почитать книгу, послушать любимую музыку, поразмышлять или помечтать.

Давай найдем положительные и отрицательные стороны одиночества.

Положительные стороны одиночества

Отрицательные стороны одиночества

Притча «Об одиночестве»

В одном небольшом посёлке жила обыкновенная женщина. Правда, у неё не было детей, не было мужа, не было родственников. Но женщина была очень добрым и отзывчивым человеком. К ней многие приходили за советом, поддержкой. Всех она встречала добрым, ласковым словом.

И вот однажды к ней пришла соседка, у которой была большая семья: муж, много детей, внуков. Но женщина была печальна.

- Мне так одиноко, - сказала она. – Дети выросли, у них своя жизнь, у внуков свои интересы. Остались мы с мужем одни. И я чувствую, что нет между нами былой любви. Я знаю, что тебе меня не понять. Ты всю жизнь одинока. Мне просто больше не с кем посоветоваться и поделиться своими чувствами, вот я и пришла к тебе.

Женщина подумала немного и ответила:

- Мне действительно тебя не понять, потому что я никогда не чувствовала себя одинокой. Как я могу быть одинока, если вокруг меня целый мир! Мы рождаемся свободными и счастливыми. Одиночество мы создаём себе сами. Каждый день из-за непонимания, недоговорённости мы теряем своих близких и, живя с ними, становимся одинокими.

Оглянись вокруг и ты увидишь, что рядом с тобой весь мир, нужно просто идти ему навстречу.

В чём отличие этих двух женщин?

Какие эмоции вызвала эта притча у тебя? Чему учит нас эта притча?

С кем тебе хочется поговорить,
когда ты чувствуешь себя
одиноким?

Ты замечаешь, когда кому-то
одиноким? Хочется ли тебе как-
то помочь тому, кто
испытывает одиночество?

Как ты бы мог помочь
одиноким человеку?

Занятие №8 «Я уверен в себе»

Тест «Уверен ли ты в себе?»

Сегодня мы будем вести разговор об уверенности в себе. Сейчас я предлагаю провести небольшой тест, чтобы понять, насколько ты уверен (а) в себе.

Выбери один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

- а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

- а) нет;
- б) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

- а) нет;
- б) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

- а) нет;
- б) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

- д) нет;
- е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

- б) нет;
- в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы.

- д) используете эту возможность;
- е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы

- б) под любым предлогом избегаете этого;
- в) звоните без колебаний;
- е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

- б) молча переживаете;
- г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

- б) глотаете про себя обиду;
- д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
- в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

- а) да;
- б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

- б) да;
- д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

- б) не знаете, что сказать в ответ; д) благодарите за похвалу;
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы.

- Ответ «а» — 3 балла,
- «б» — 0 баллов,
- «в» — 5 баллов,
- «г» — 2 балла,
- «д» — 4 балла,
- «е» — 1 балл.

Определите общую сумму.

Оценка: **менее 12 баллов** — сильная неуверенность в себе;

12—32 балла — низкая уверенность в себе;

33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе;

61—72 балла — высокая уверенность в себе;

более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

В центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь.



Упражнение «Символ уверенности»

А теперь закрой глаза и представь какой-то предмет, дерево или животное, который ты бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейся с ним! Стань таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением.

Нарисуй этот символ и ответь на вопросы: почему ты выбрал именно этот символ. Чем этот символ похож на тебя?

Мой символ уверенности

Упражнение «Я управляю собой» *(Тест зачитывает психолог)*

Сядь поудобнее и расслабься; сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажи себе следующее:

(Психолог произносит слова, а подросток проговаривает эти же слова мысленно с закрытыми глазами).

1. У меня есть тело. Но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

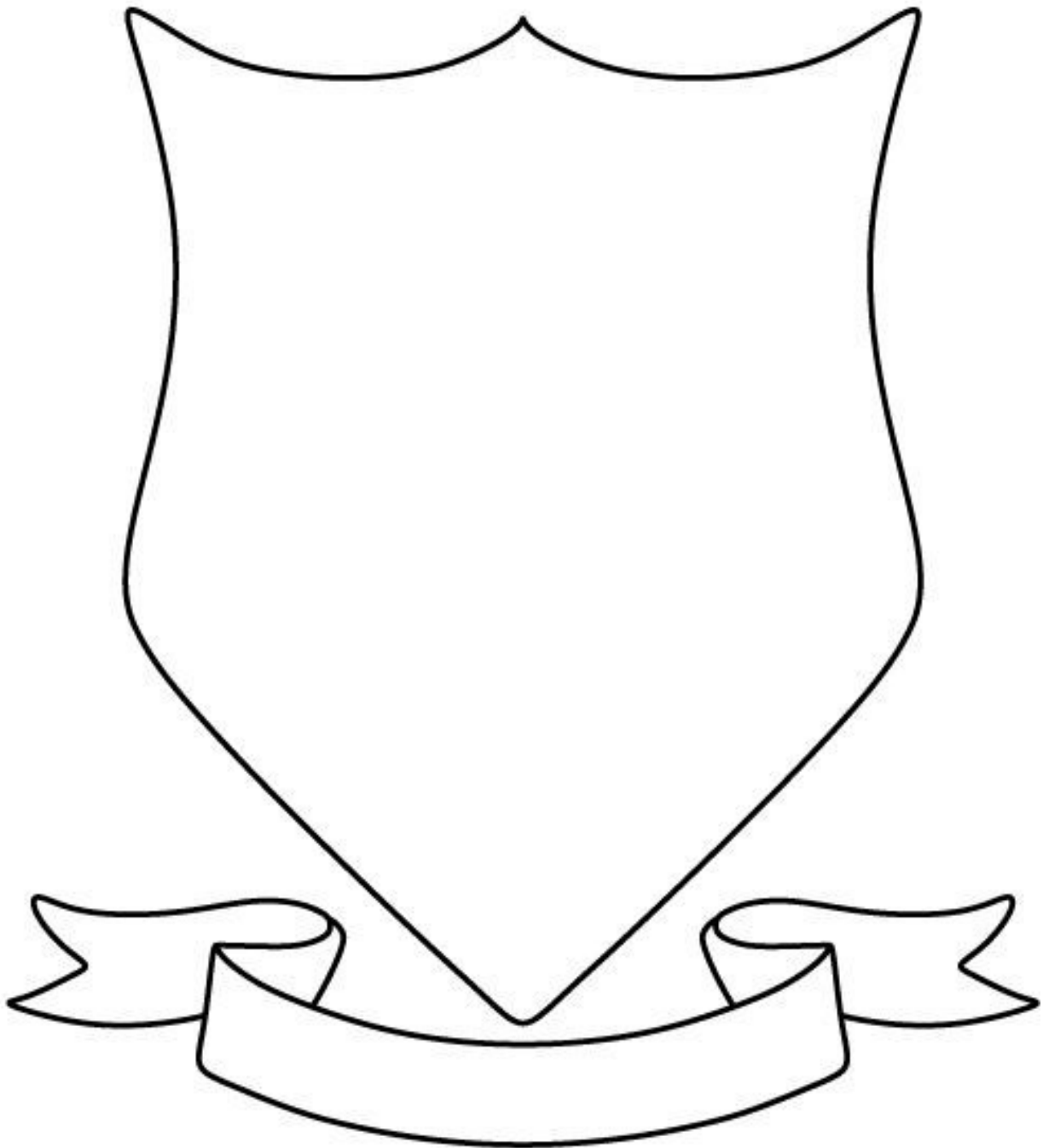
4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Занятие №9 «Мои цели»

Упражнение «Мой герб» (осознание целей жизни)

Нарисуй свой герб, который будет отражать твоё жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом.



Упражнение «Мои смыслы»

Ответь на следующие вопросы:

Что я даю жизни?
(Творчество, учеба...)

Что я беру от жизни? (ценности, переживания, опыт...)

Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.

К чему я стремлюсь?

Как я отношусь к труду?

Упражнение «Постановка целей»

Подумай, какую цель ты хотел бы достичь и запиши её.

Положив перед собой этот лист с написанной целью и просто расслабься, сконцентрируйся. Когда ты почувствуешь абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинай.

1. Начни с обдумывания всех шагов, которые тебе необходимо предпринять для достижения цели. Не оценивай насколько важны для тебя эти действия. Просто запиши все, что приходит на ум в первую колонку.

2. Теперь посмотри на каждое действие, которое тебе необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку, так же не пытайся обсуждать и оценивать свои мысли. Как пример, если твоя цель хорошо знать английский язык, то один из шагов может быть скачать приложение на телефон по изучению английского. Средством здесь будет наличие телефона, на который можно скачать приложение, наличие свободной памяти на телефоне, если нужное приложение окажется платным, то необходима сумма, для того, чтобы оплачивать его (договориться об этом с родителями) и др.

3. Перейди к третьей колонке и пронумеруй действия, перечисленные в первой колонке. Начинай с того, действия, которое собираешься выполнить первым.

4. Вновь посмотри на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцени их по степени важности и поставь соответствующий знак в четвертой колонке: А-очень важно, В-важно, С-выполнить, если будет возможность.

Моя цель:

Что мне нужно сделать

Необходимые мне средства

Порядок выполнения

Важность действия

Притча «О каменотесах»

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил, что они делают.

- Неужели ты не видишь - дроблю эти проклятые камни! - раздраженно буркнул один.

- Зарабатываю себе на жизнь, - пожал плечами другой.

- Я строю храм! - гордо ответил третий.

Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью.

Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели.

Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на жизнь.

Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым: он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

Желаю и тебе не просто дробить камни, а строить храм, то есть ставить перед собой высокие цели и добиваться их осуществления. Только тогда ты будешь по-настоящему счастливым (ой).

Занятие №10 «Линия жизни»

Упражнение «Фразы для размышления»

Прочитай фразу, которые написаны ниже и выбери одну или несколько и напиши продолжение этой фразы.

Самый большой страх — это

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю,

когда... Мне

грустно, когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Упражнение «Линия жизни»

Попробуй, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь. Нарисуй линию жизни. В промежутке от рождения до настоящего времени укажи наиболее значимые для тебя события, поступки, может быть, какие-то периоды, этапы жизни.

Упражнение «Мой жизненный путь»

Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представь себя на месте этого путника... О чем ты думаешь, что ты чувствуешь?

Перед тобой чистый лист бумаги. Возьми карандаш и изобрази на листе свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используй свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда ты хочешь прийти? Что ты возьмёшь с собой в дорогу? С чем встретишься на своем пути? Чему тебе предстоит научиться?» Можешь выполнить это задание на этом листе или взять лист большего размера.

Теперь ответь на следующие вопросы:

В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость?

Что этому способствует? Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.

Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними?

Какова цель этого пути?

Как ты узнаешь, что ваша цель достигнута?

Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

Занятие №11 «Моя семья»

Упражнение «Семейный портрет»

Закрой глаза и войди в свое собственное пространство.

Представь, что ты спускаешься по лестнице – лестнице жизни. Вот тебе 13, 1, 9, 6, 4 года, ты видишь перед собой дверь, открываешь её и оказываешься в комнате.

Как выглядит эта комната - большая или маленькая, пустая или заставленная вещами?

Что ты видишь в комнате, какие обои, мебель?

Кто в ней находится рядом с тобой?

Посмотри внимательно на каждого человека. Если бы ты нарисовал(а) их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было?

Если кто-нибудь напоминает тебе бабочку, потому что везде порхает,образишь ли ты его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают тебе круг, потому что они всегда окружают тебя?

А теперь нарисуй то, что ты увидел(а).

Начинай с того, кого ты представил(а) первым. Если ты зашел(а) в тупик, опять закрой глаза, вернись обратно в свое пространство и снова представь всех людей.

Ты можешь использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и все, что угодно, все, что придет тебе на ум.

Семейный портрет

Упражнение «Какой я вижу свою семью»

Вообрази себя в будущем и представь, что у тебя уже есть своя семья. Пофантазируй и ответь на следующие вопросы:

1. Какой состав твоей семьи? (муж, жена, дети (сколько детей) и т.д.)

2. Чем ты занимаешься (работа, хобби). Чем занимаются остальные члены твоей семьи?

3. Как проходят будние дни (вечера после работы)?

4. Как вы проводите выходные?

5. Как вы любите проводить отпуск?

6. Какие у вас взаимоотношения в семье? Как решаете спорные вопросы?

7. Какие традиции есть в вашей семье?

Коллаж «Моя семья сейчас, моя семья в будущем»

Подумай о своей семье в настоящем. Как бы ты мог (ла) изобразить свою семью?

А теперь представь свою будущую семью. Ты уже описал увлечения своей семьи, традиции, взаимоотношения. Подумай, как бы ты мог изобразить свою будущую семью. А сейчас выбери любые материалы, которые ты видишь: картон, вырезки из журналов, бумага и т.д. и изобрази свою семью в настоящем и свою будущую семью. Ты можешь работать на этом листе, а можешь взять лист большего размера.

Моя семья сейчас

Моя семья в будущем

Занятие №12 «Идеальное Я»

Упражнение «Идеальный, современный и плохой»

У каждого человека есть свои качества, они уникальны и могут проявляться в различных ситуациях. Сейчас я предлагаю тебе подумать и представить портреты идеального, современного и плохого подростка. Ниже запиши качества, которые характеризовали бы подростков этих трёх категорий. Ниже представлены различные качества личности, можешь выбрать из них.

Идеальный

Современный

Плохой

Качества личности

Агрессивность, аккуратность, активность, альтруизм, артистичность,

Бдительность, безволие, беззаботность, безразличие, бережливость, бескорыстие, безответственность, безнравственность, безрассудство, безынициативность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бестактность, бесхарактерность, благожелательность, благоразумие, благородство, болтливость, боязливость,

Вежливость, великодушие, величие, верность, веселость, властность, властолюбие, внимательность, возбудимость, ворчливость, воспитанность, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержка, выносливость, высокомерие,

Гибкость, гордость, горячность, грубость, гуманность,

Дальновидность, двуличность, деликатность, деловитость, демократичность, дерзость, деспотичность, деятельность, дисциплинированность, добродушие, доброжелательность, доброта, доверчивость, дружелюбие, душевность,

Жадность, женственность, жестокость, жизнерадостность,

Заботливость, завистливость, загадочность, замкнутость, заносчивость, застенчивость, злопамятность, идейность, избалованность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, истеричность,

Капризность, коллективизм, контактность, конфликтность, красноречивость, критичность, кротость,

Лабильность, лаконичность, ласковость, легкоеверие, легкомысленность, лень, лживость, лидерство, лиричность, лицемерие, льстивость, любвеобильность, любознательность, любопытство,

Медлительность, мечтательность, мнительность, многогранность, молчаливость, мудрость, мягкость, надежность, наивность, насмешливость,

Настойчивость, находчивость, небрежность, неверность, невнимательность, невозмутимость, нежность, независимость, некритичность, нелюдность, неподкупность, непрактичность, неприступность, неприхотливость, нерешительность, неряшливость, несдержанность, неуверенность в себе, неуживчивость,

Обидчивость, общительность, объективность, одаренность, оптимизм, организованность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, откровенность, открытость, отчужденность, очаровательность,

Пассивность, пессимизм, пластичность, подвижность, подозрительность, понятливость, постоянство, практичность, предприимчивость, престижность, пресыщенность, приветливость, придиричность, принципиальность, прозорливость, пунктуальность,

Радушие, развязность, разговорчивость, разносторонность, рассеянность, рассудительность, расчетливость, рациональность, резкость, религиозность, решительность, рискованность,

Самокритичность, самолюбие, самонадеянность, самостоятельность, самоуверенность, своеправность, сдержанность, сексуальность, скромность, скрытность, слабоволие, слабохарактерность, смелость, собранность, сообразительность, спокойствие, справедливость, старательность,

Тактичность, творчество, толерантность, торопливость, трудолюбие, тщеславие,

Удовлетворенность, уживчивость, упорство, упрямство, уравновешенность, усидчивость, усердие, уступчивость,

Фантазерство,

Хамство, хвастливость, хитрость, хладнокровие, хозяйственность, храбрость, целеустремленность,

Честность, чистоплотность, чувствительность, чувство юмора,

Щедрость, шутливость,

Эгоизм, экстравагантность, эмоциональность, эрудированность.

А теперь ответь на следующие вопросы:

*Какой портрет подростка тебе
наиболее приятен?*

*Какой портрет больше всего
похож на тебя?*

*Какими качествами личности
ты хотел(а) бы обладать?*

Упражнение «Я – реальное, Я – идеальное»

А теперь нарисуй себя таким(ой), каким(ой) тебя видят окружающие, то есть «Я – реальное» и таким(ой), каким(ой) ты хочешь быть, то есть «Я – идеальное». Может что-то совпадет с общим портретом идеального подростка, может что-то будет уникальным, идеальным лично для тебя.

Я – реальное

Я – идеальное

Медитация «Я – это я» (текст читает психолог под медитативную музыку)

Закрой глаза и слушай голос психолога...

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал (а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я - это Я, и Я – это замечательно

Занятие №13 «Психологическая поддержка»

Обсуждение «Как поддержать человека в трудной ситуации»

Каждый из нас порой попадает в трудную ситуацию, из которой нелегко выйти самостоятельно. При этом мы чувствуем подавленность, у нас плохое настроение, хочется отстраниться от людей, уйти в «себя». Такое случается и с нами и с близкими людьми: с друзьями и родными.

Как ты думаешь, что можно сделать, если близкий нам человек попал в трудную ситуацию?

Вот несколько вариантов, как можно поддержать человека, попавшего в трудную ситуацию:

1. Просто будьте рядом — иногда так важно понимать, что ты не один, что есть человек, который способен разделить твои чувства и эмоции.
2. Помолчите вместе, если нет подходящих слов, можно даже вместе поплакать.
3. Выслушайте, если близкий хочет выговориться. Можно ничего не говорить, просто кивайте, чтобы человек понимал, что его слышат, что ему сочувствуют, сопереживают.
4. При определенных обстоятельствах можно обнять, подержать за руку, положить руку на плечо — такие контакты успокаивают.
5. Помогите в решении бытовых вопросов или учебных вопросов. Когда человеку плохо, он часто не в состоянии думать ни о каких делах —сходите в магазин, помогите приготовить обед, помойте посуду, если речь идёт о близких взрослых. Если речь идёт о друзьях или знакомых, вы можете помочь с выполнением домашнего задания.
6. Предложите сменить обстановку — уговорите своего друга или близкого просто сходить на прогулку. Смена обстановки может немного отвлечь его от проблем.

Упражнение «Моё настроение»

Подумай и определи, в каком эмоциональном состоянии ты находишься чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение.

У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным.

Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка - и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

Как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует.

В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия.

Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению.

Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении.

Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Аукцион»

А теперь по типу аукциона, давай накидаем как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением.

Способы справиться с плохим настроением

The image shows a sheet of lined paper with a red margin line on the left side. The paper has a decorative, wavy edge on the right side. The title 'Способы справиться с плохим настроением' is written in a cursive font at the top. The rest of the page is blank, with blue horizontal lines for writing.

Упражнение «Мусорное ведро»

Часто бывает так, что на наше настроение и состояние влияет что-то из прошлого. Сейчас я предлагаю тебе подумать, что влияет на тебя. Это могут быть слова какого-то человека, твои мысли, которые часто прокручиваешь в голове, может быть есть предмет, какая-то вещь, которая напоминает тебе о чём-то плохом в твоей жизни. А теперь посмотри на это мусорное ведро. Представь, что ты выбрасываешь в него все свои негативные мысли, чьи-то слова, какие-то предметы, которые тебе напоминают о чём-то.

А теперь изобрази это на рисунке, прочувствуй. Будто ты на самом деле всё это выбрасываешь из своей жизни.



Занятие № 14.

Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций

Упражнение «Что такое конфликты?»

Сегодня мы поговорим о конфликтах. Давай определим, что же такое конфликт. Какие ассоциации у тебя возникают со словом конфликт?

Мои ассоциации со словом конфликт

Мои чувства, когда я думаю о конфликтах

Тест «Конфликтная ли я личность?»

Конфликт может привести или к улучшению климата в классе, к взаимопониманию, или, наоборот, к большей несправедливости. К сожалению, невозможно прожить жизнь без конфликтов. Но разрешение конфликта во многом зависит от нашего поведения. Давай посмотрим, как ты реагируешь на конфликт. Чтобы разобраться в этом, ответь на вопросы анкеты.

Анкета «Конфликтная ли вы личность»

1. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- 1) не принимаю участия;
- 2) кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной;
- 3) активно вмешиваюсь и «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?

- 1) нет;
- 2) только если имею для этого веские основания;
- 3) критикую всегда и по любому поводу.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

- 1) только в шутку и то если это люди необидчивые;
- 2) лишь по принципиальным вопросам;
- 3) споры - моя стихия.

4. Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?

- 1) я возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- 2) делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону;
- 3) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция?

- 1) не буду поднимать бучу из-за пустяка;
- 2) молча возьму солонку;
- 3) не удержусь от едких замечаний, и, может быть, демонстративно откажусь от еды.

6. На улице или в транспорте вам наступили на ногу ...

- 1) с возмущением посмотрю на обидчика;
- 2) сухо без эмоций сделаю замечание;
- 3) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

- 1) промолчу;
- 2) ограничусь коротким, но тактичным комментарием;
- 3) выскажу все, что я об этом думаю.

8. Не повезло, в лотерею вы просадили кучу денег. Как вы к этому отнесетесь?

- 1) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в этом безобразии;
- 2) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- 3) проигрыш испортит мне настроение, мне захочется бить кулаком и кричать.

Теперь подсчитай количество баллов по этому ключу:

Ключ:

1-й вариант ответа – 4 очка,

2 – 2 очка,

3 – 0 очков.

22-32 очка. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» не может быть вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально.

12-20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, только если нет иного выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношениях к вам товарищей. При этом вы не выходите за рамки, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечание в свой адрес – вы готовы «рвать и метать». Это критика ради критики. Постарайтесь обуздать свой характер.

Не воспринимай результаты анкеты слишком серьезно, ведь это просто набор разных ситуаций, и они не определяют тебя как личность, но всё же обрати внимание, если твои реакции часто бывают излишне эмоциональными, ведь конфликт на пустом месте приводит лишь к печальным последствиям.

Упражнение «Сглаживание конфликтов»

Представь себя арбитром, миротворцем. Ниже представлены несколько конфликтных ситуаций. Прочитай их и напиши варианты как можно разрешить такой конфликт. Что можно было бы сделать, чтобы всё закончилось мирно.

Ученица шестого класса, Оксана, плохо успевает в учебе, раздражительна и груба в общении с учителем. На одном из уроков девочка мешала другим ребятам выполнять задания, бросала в ребят бумажки, не реагировала на учителя даже после нескольких замечаний в свой адрес. На просьбу учителя выйти из класса, Оксана также не отреагировала, оставаясь сидеть на месте. Раздражение учителя привело его к решению прекратить вести занятие, а после звонка оставить весь класс после уроков. Это, естественно, привело к недовольству ребят.



Решение конфликта. Как можно было его избежать?

Ученик 8 класса Коля всегда задиристый, конфликтный. Часто был замечен за кражей личных вещей других учеников. Родители Коли перестали давать ему карманные деньги. Так как Коля пропустил обед в столовой из-за того, что его задержали после уроков за плохое поведение, ему очень хотелось есть, а денег, чтобы купить обед, у него не было. На перемене он подошёл к ученику 3 класса Саше и начал вымогать деньги. Саша испугался взрослого школьника и отдал все деньги, что у него были.



Решение конфликта. Как можно было его избежать?

В 7В класс пришла новенькая ученица Катя. Она была довольно скромная и не сразу шла на контакт. В этом классе также была ученица Лена, которая пользовалась популярностью и имела характер довольно конфликтный, задиристый. Новенькая не понравилась Лене за её скромность и неразговорчивость. Катя стала объектом её насмешек. Лена обзывала Катю, толкала на переменах, писала оскорбительные сообщения в социальных сетях. К этому стали подключаться также и другие ученики в классе.



Решение конфликта. Как можно было его избежать?

Женя, ученик 8 класса, постоянно нарушает дисциплину на уроках, обижает девочек в своем классе и отбирает личные вещи у ребят младших классов. Этот мальчик не пользуется большой популярностью и, за то, что он плохо обращается с одноклассницами другие мальчики, постоянно бьют его после уроков.



Решение конфликта. Как можно было его избежать?

Занятие №15 Я могу.

Способы преодоления жизненных трудностей

Притча «О трудностях»

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасплавленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Какие чувства вызвала у тебя эта притча?

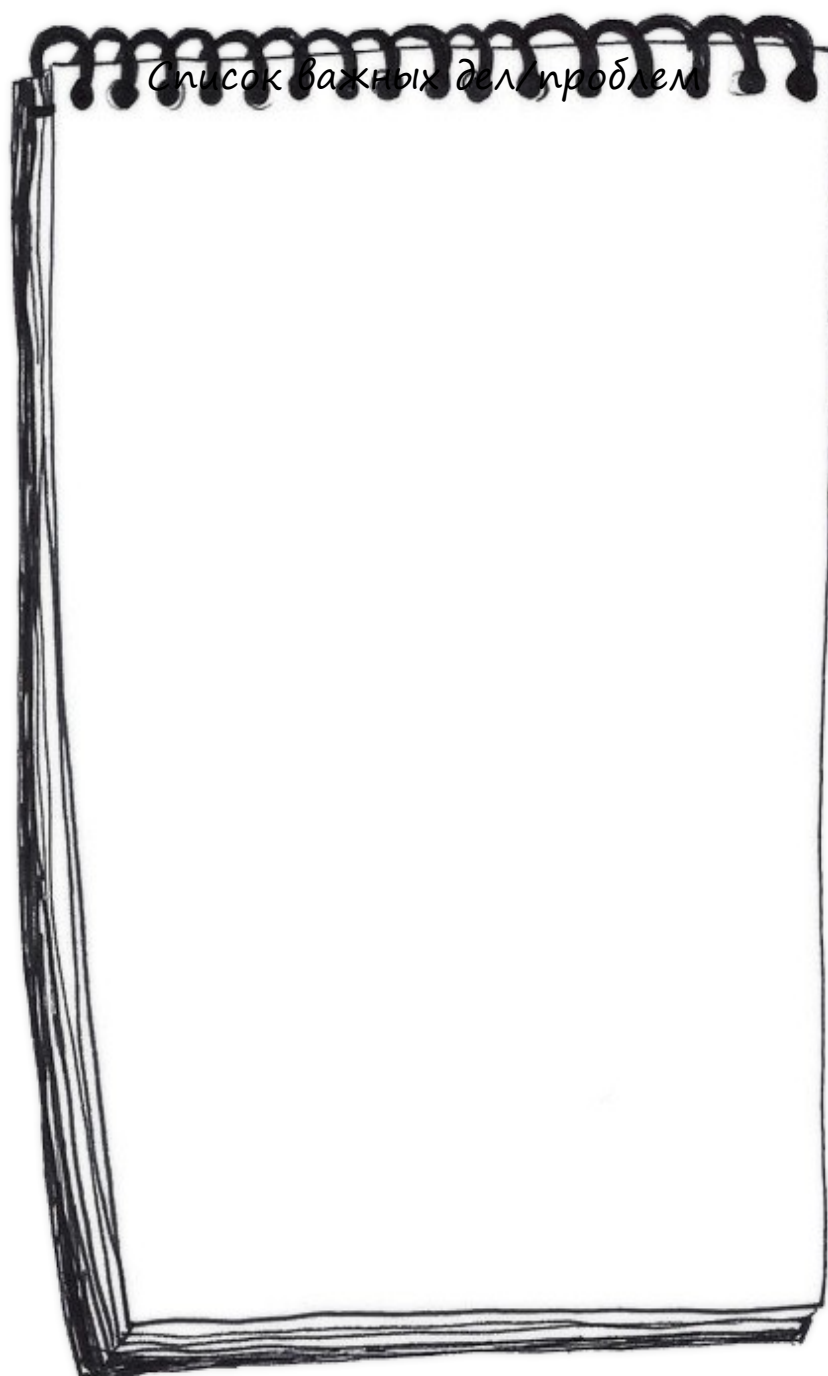
На какие мысли она навела на тебя?

Какие выводы ты сделал(а)?

Упражнение «Через три года»

Выполни упражнение, которое позволит взглянуть тебе 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.

Составь список наиболее важных дел/проблем, занимающих тебя в данный период жизни.



А теперь представь себе, что ты стал(а) старше на три года, и подумай об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как, будто с тех пор уже прошло три года.

Раздумывая над этим, ответь на следующие вопросы:

Что именно ты сможешь вспомнить об этой проблеме?

Как она влияет на то, как складывается твоя жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед тобой, как бы ты стал(а) ее решать?

Упражнение «Лучшая версия себя»

Выбери себе удобное место, постарайся расслабиться и начни фантазировать.

Представь совершенно комфортное и безопасное место, где ты наслаждаешься своей силой и здоровой внутренней сущностью.

Где именно ты находишься? Что видишь и слышишь? Что чувствуешь?

Представь, какой(ая) ты, когда обладаешь лучшими качествами, когда тебе всё удается, когда ты всё можешь. Представь лучшую версию себя.

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

Пофантазируй так примерно 10-15 минут, затем опиши качества, которыми обладает лучшая версия тебя. После этого нарисуй образ, который ты смог увидеть в своей фантазии.

Качества, которыми обладает лучшая версия меня

Рисунок «Лучшая версия себя»

Занятие №16 Мои желания и возможности

Притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках.

Какие мысли и чувства возникли у тебя?

Какие выводы ты сделал (а)?

Упражнение «Моё будущее»

Закончи следующие предложения:

Моё будущее видится мне...

Я жду...

Я хочу....

Я думаю...

Мне хочется достичь успеха в ...

Для этого мне необходимо...

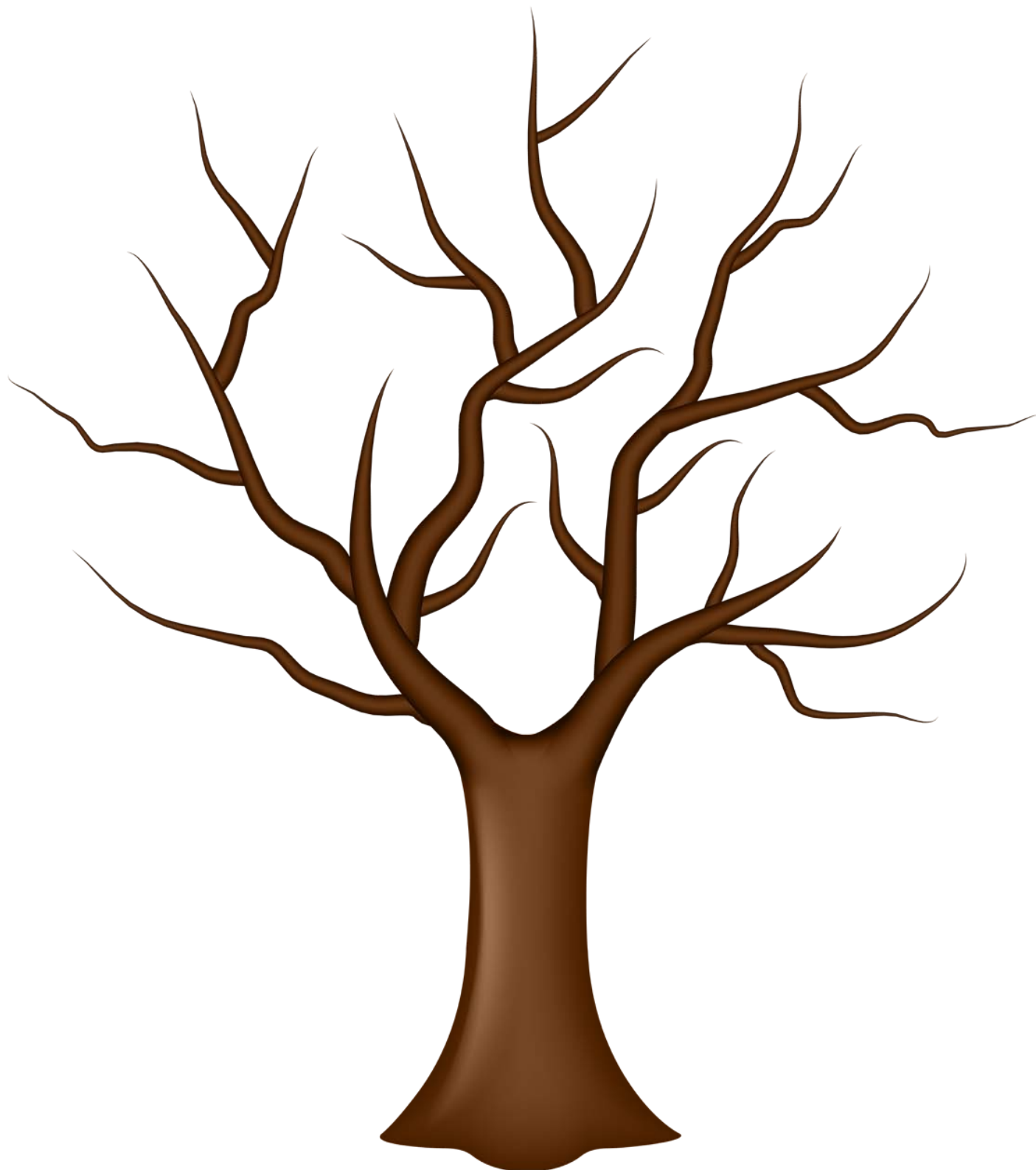
Главная сложность, с которой я столкнулся (ась)...

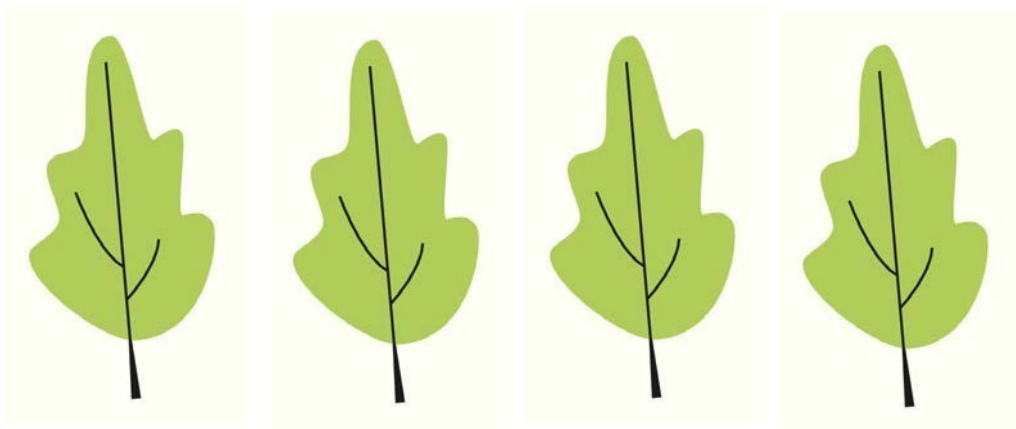
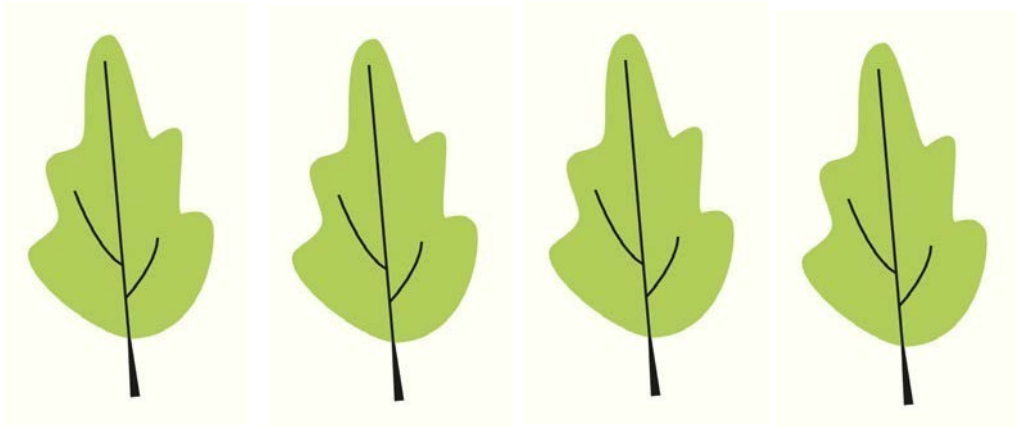
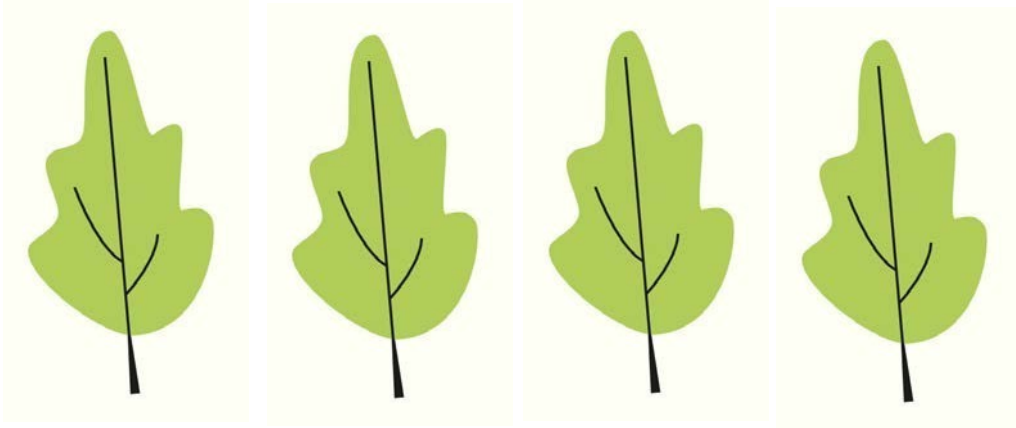
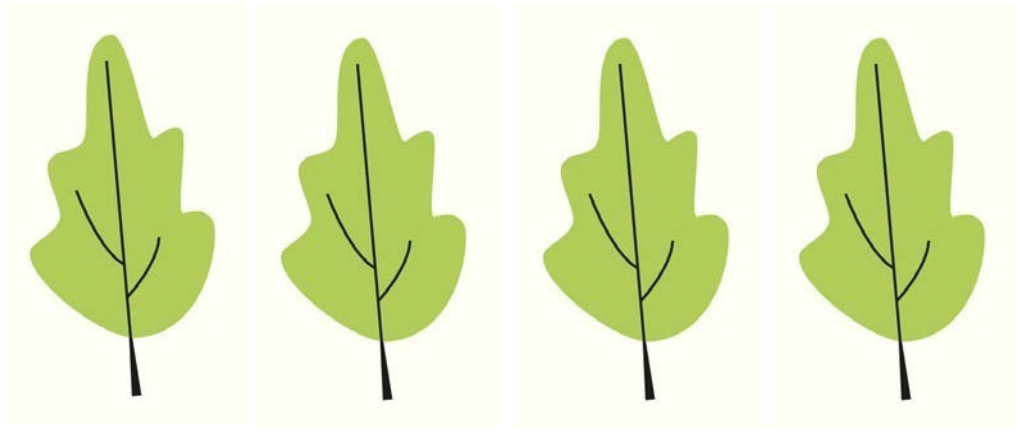
Преодолеть препятствия мне поможет...

Упражнение «Дерево желаний»

Мысленно представь, чего ты хочешь от жизни и конкретно, о чем мечтаешь, что планируешь.

Ты видишь перед собой дерево. Оно без листьев. Вырежи листья, которые ты найдёшь на другой странице и напиши на каждом из них свои мечты и планы на будущее. Затем приклей их на это дерево. Оживи его своими мечтами.





Занятие №17 «Формула удачи»

Упражнение «Подведём итоги»

Сегодня мы завешаем наши встречи, поэтому давай вспомним весь наш пройденный путь.

Что было интересного, что запомнилось больше всего, что нравилось, что нет?

Какие выводы ты сделал, чему научился, что возьмёшь с собой в свою будущую жизнь?

Упражнение «В чём моя опора?»

Люди часто могут попадать в сложные ситуации из которых, как кажется не видно выхода, но каждый из нас может преодолеть сложности, если найдёт опору в себе, а если очень сложно, то важно найти опору во вне: в друзьях, родных, в увлечениях и даже в домашнем питомце.

В чём твоя опора? Подумай и запиши к кому ты обратишься, если тебе нужна будет опора и поддержка.

Как ты сам(а) себе поможешь?

Коллаж «Мой жизненный путь»

Ты шагаешь по дороге, название которой -

Жизнь... Откуда Ты идешь и куда?

Есть ли у тебя главные достижения?

Что придает тебе сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает?

Какие предметы находятся вокруг тебя? И какова конечная цель?

Подумай, поразмышляй над этими вопросами, а затем возьми вырезки из журналов, газет, картон, бумагу, цветные ручки, карандаши и воздай коллаж под названием «Мой жизненный путь».

После того, как коллаж будет готов (а), ответь на следующие вопросы:

Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?

Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?

Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?

Как можно постараться его достичь?

Успеха тебе, на твоём пути

