**Занятие 2: «Ценности и ресурсы».**

**Цель:** осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

**Упражнение-разминка «Слава богу, ты пришел, потому что...»**

Подростки сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Слава богу, ты пришел, потому что...» – и объясняет причину своей радости.

**Правила группы (повторение)**

**Упражнение «Лучшее о себе» (см. рабочий лист к занятию 2)**

*Описание упражнения:* Каждого из участников просят вспомнить и записать:

1) три своих сильных качества, достоинства;

2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

*Смысл упражнения.* Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей, что способствует повышению самооценки, уважительного отношения к себе.

*Вопросы для обсуждения*. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано?

**Упражнение «Ресурсы»**

*Описание упражнения.* Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. Внутренние', личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

*Обсуждение.* Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

**Упражнение «Дуем к цели»**

*Описание упражнения.* Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть…» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг…» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть…», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг…».

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение позволяет участникам конкретизировать свои цели и, в известной мере, совершить подсознательную настройку на их достижение, а также дает материал для обсуждения того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

Ведущему стоит обратить свое внимание на подростков, которые ставят заведомо недостижимые цели, сформулированные, скорее, как «отписки» (типа «Хочу слетать на Марс» или «Мечтаю стать президентом США»). Как правило, это те участники, для которых тренинг прошел недостаточно конструктивно – они либо так и не настроились на работу, либо негативно относятся к тренингу и/или ведущему, либо испытывают сильную тревогу, мешающую им искренне выражать свои .

*Обсуждение.* Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть…» приближалось к «Я уже достиг…»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения? Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

**Упражнение «Итоги».**

*Описание упражнения.* Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1-2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинг:

А) кратко записать, сведя его суть к 2-3 фразам;

Б) зарисовать.

На эту работу дается 3-5 минут. Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из занятия, и демонстрируют свои рисунки.

*Психологический смысл упражнения*. Технология подведения итогов работы, стимулирующая осознание того, что дала работа каждому из участников.

*Обсуждение.* «Наверное, кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах. Сейчас есть такая возможность»