**Занятие 8: «Перспективы»**

**Цель:** формирование у участников видения жизненной перспективы, закрепление результатов, достигнутых в ходе занятий, рефлексия, получение обратной связи.

**Упражнение «Завтра в полет»**

Содержание: «Перспектива – планы, виды на будущее. Перспективы – это то, что дает возможность стремиться к чему- либо значимому впереди. Каждый день человек начинает свой новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена и интересна».

Инструкция:«Представьте, что завтра вы улетаете в космос. Сегодня ваш последний день на Земле перед долгой экспедицией. Как вы хотите его провести, что сделать, увидеть, почувствовать, побывать?»

Заметки для ведущего: В последующем обсуждении всем участникам предлагается высказаться, что было наиболее трудным – представить последний день на Земле или придумать занятие для себя; для чего был придумано такое задание?

**Упражнение «Я принимаю решения» (см. рабочий лист к занятию 8).**

Содержание: «Порой бывают такие ситуации, когда необходимо сделать выбор. Но в каждом конкретном случае это бывает непросто. С какими выборами вы уже сталкивались?» Участники отвечают. Ведущий: «Хорошо. А кто и как именно приходил к окончательному решению, сложно ли было выбрать из нескольких вариантов? К кому вы обращались за помощью? Сейчас мы попробуем на каком-нибудь конкретном примере сделать выбор». Ведущий раздаёт участникам специальные бланки, где расписан алгоритм принятия решения. Подросткам предлагается совместно решить, в какой ситуации они будут принимать решение. Затем по этому алгоритму ведущий расписывает те варианты, которые предлагают подростки.

Заметки ведущего:Пример должен быть конкретным и актуальным для самих подростков. Могут использоваться как личные цели, например «в будущем я хочу стать известным человеком», так и уже случавшиеся ситуации. Бланки с алгоритмом остаются у подростков как памятка в ситуации принятия решения.

**Упражнение «Взгляд в будущее» (см. рабочий лист к занятию 8).**

**Продолжительность:** 10 мин.

Перед участниками лежит лист бумаги и ручка.

**Психолог:** «Вы когда-нибудь задумывались о том, что будете делать в этом году, через пять лет, через десять? Задействуйте свою фантазию и представьте, какой будет ваша жизнь. Сядьте удобно, закройте глаза и попытайтесь представить то, что вы услышите.

* Представь, что ты ночью лежишь в своей кровати и видишь прекрасный сон. Ты видишь себя через десять лет? *(15 секунд)*
* Обратите внимание на то, какой у тебя вид у тебя будет через десять лет. Где ты будешь жить? Что ты будешь делать? *(15 секунд)*
* Представь, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще учишься или уже работаешь? За что именно ты отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу? *(15 секунд)*
* В течении некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе необходимо сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого сделал? *(30 секунд)*
* Теперь вернись обратно в настоящее время и хорошенько запомни все, ты увидел и узнал о себе. Потянись чуть-чуть, напряги или расслабь все свои мышцы и открой глаза…
* Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через десять лет, запиши, где ты будешь учиться или работать, кто будет важен для тебя. Опиши, как ты достиг всего этого. *(10 минут)*

Обсуждение:

* Довольны ли вы своими представлениями о будущем? Возможно кто-то хочет поделиться?
* Что вам понравилось больше всего?
* Есть ли там нечто такое, что вам не понравилось?
* Какие шаги вам надо предпринять, чтобы будущее было таким, каким вы хотите его видеть?

Вывод. Мы должны понимать, что все наши желания могут осуществиться. Только для этого нам надо будет приложить определенные усилия. Как говорят, все в твоих руках. И от того, насколько мы будем верить в себя в свои возможности, будем доверять себе, развиваться зависит ваше будущее.

**Упражнение «Морская звезда».**

Содержание: Подросткам выдаются специальные бланки, на которых им необходимо ответить на вопросы. Работа проводится индивидуально. После этого следует обсудить задание. После обсуждения участникам зачитывается притча «Морская звезда» и предлагается ответить на некоторые высказывания. Данная часть упражнения не обсуждается.

Заметки ведущего: Вопросы для обсуждения: Что такое для вас ответственность? Считаешь ли ты себя ответственным человеком? С какой ответственностью ты бы согласился? Кто из твоего окружения считает тебя ответственным? Почему?

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Содержание: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся всё сильнее и сильнее».

Заметки для ведущего: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает следующего, кому они аплодируют вдвоём. Третий выбирает четвёртого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Возможен вариант, когда аплодисменты идут по кругу, не выбирая конкретного участника.

**Завершение занятия.** Участники делятся впечатлениями о занятии. Далее рассказывают, что им дали занятия в целом, с какими впечатлениями уходят.

**Притча и бланки к упражнению «Морская звезда»,**

*Притча.* Старый человек рано утром гулял по морскому берегу и увидел вдали девушку, которая собирала морских звёзд и затем снова бросала их в воду. Он подошёл к ней и спросил, зачем она это делает. Она объяснила, что прибившиеся к берегу морские звёзды умрут, если долго будут лежать на солнце. «Но ведь пляж очень большой, здесь лежат тысячи морских звёзд», - сказал старый человек. – Какой смысл от того, что ты делаешь?» Девушка посмотрела на морскую звезду у себя в руке и бросила её в морские волны. «Эта звезда будет жить» - ответила она.

*Бланк.* Подчеркни, что для тебя подходит

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *ДА* | *МОЖЕТ БЫТЬ* | *НЕТ* |
| Я могу в своей жизни что-то улучшить |  |  |  |
| Я знаю человека, для которого важно то, что я делаю |  |  |  |
| Я стараюсь сделать что-то хорошее, даже для незнакомых людей |  |  |  |
| Общество меня ценит |  |  |  |
| Я мог бы быть ещё более полезен другим |  |  |  |