

Рабочая тетрадь

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПОДРОСТОК Тренинг подготовки к взрослой жизни

ФИО _____

ТЕМА 1: «Первое знакомство с самостоятельностью и с собой»

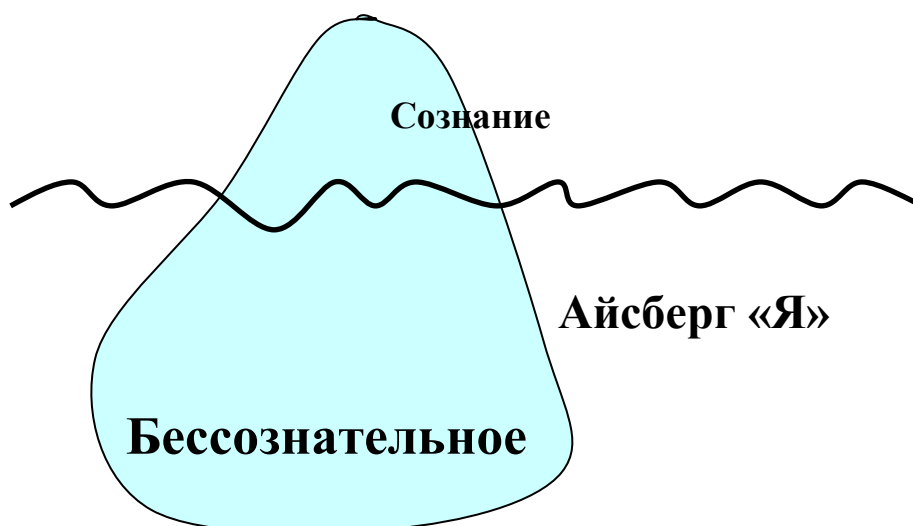
Самостоятельность:

- умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах;
- умение выполнять привычные дела без обращения за помощью к взрослому и контроля с его стороны;
- умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности;
- умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять элементарное планирование, получить результат);
- умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности;
- умение переносить известные способы действий в новые условия.

Внутренние ресурсы — это внутренние силы, восстанавливаемая энергия человека, помогающие справиться с жизненными трудностями, стрессом. Внутренние ресурсы есть у каждого человека. Просто у некоторых нет к ним доступа. В стрессовой ситуации внутренние ресурсы помогают человеку справиться с трудностями быстрее и легче.

Сознание человека — это часть человеческого Я, форма отражения объективной действительности (память, желания, знания, чувства, ощущения, то, что открывается человеку в процессе самонаблюдения). Сознание человека выражается в его мыслях. Оно не объективно, а зависит от воли и желания человека, оно воспринимает окружающее исходя из предыдущего жизненного опыта.

Бессознательное — часть человеческого Я, также форма отражения объективной действительности, недоступная для осознания (забытые воспоминания и чувства, неосознаваемые чувства, ощущения и желания). Проявляется в интуиции, необъяснимых поступках, всплесках чувств, импульсивном самовыражении, творчестве (рисунок, стихи, книги, сказки).



Упражнение «Перевоплощение»

Инструкция. Я — сумка.

Подумайте пожалуйста, если бы вы были... предположим, сумкой! То какой сумкой вы были бы? (Маленькая сумочка, рюкзак, дипломат, авоська, барсетка, кейс, чемодан, клатч или что-то другое)

— Если бы вы были сумкой, то какого вы были бы цвета? (Одноцветная, разноцветная, с рисунком или что-то другое.)

— Как бы вы выглядели? (С заклепками, классическая, в стиле модерн, походная, с блестками, со стразами, строгая, яркая, элегантная или что-то другое.)

— Чем бы вы отличались от других сумок? (Качеством, размером, функциональностью, фактурой — мягкая, гладкая, пушистая, ценой, ценной кожей или мехом, эксклюзивностью модели или что-то другое)

— Чем вы лучше других сумок?

— Какие у вас как у сумки достоинства? (Красивая, удобная, непромокаемая, износостойкая, модная, стильная, приятная на ощупь или что-то другое.)

— Насколько то описание сумки, которое у тебя получилось, похоже на тебя самого? Чем?

ТЕМА 2: «Чего я хочу в будущем?»

Упражнение: «Мое будущее»

Для того чтобы достичь желаемых целей, нужно четко определить, чего мы хотим добиться, четко обозначить наши цели.

Инструкция. На каждом листочке вам нужно нарисовать те ощущения, которые бы вы хотели получать от будущей учебы, дружбы, отношений с молодым человеком или девушкой, от работы и так, глобально, от своей жизни. Главная ваша задача, чтобы ваш рисунок был абстрактным. Возможно, он будет понятен только вам: что обозначает та или иная линия, тот или иной цвет. Это условие очень важно для получения наибольшего результата.

А теперь пропиши, какие ощущения ты хотел бы получать от будущей учебы? От жизни? От дружбы? От отношений?

Учеба

Жизнь

Дружба

Отношения, любовь

ТЕМА 3: «Что для меня моя жизнь?»

Упражнение «Мой мир. Моя жизнь. Я»

Мой мир — _____
(сад, компьютер, магазин, лабиринт, дорога, дом, театр)

Моя жизнь (отглагольное существительное, например — метание, рождение, говорение, сотворение, придумывание, путешествие). Придумайте что-то свое.

Я (образ, роль, например — путник, отшельник, воин, жрица, дурак, шут, королева, король, дракон, садовник, покупатель). Придумайте что-то свое.

Интерпретация моей жизни:

ЕСЛИ ТВОЙ МИР — ЭТО... ТВОЯ ЖИЗНЬ — ЭТО... ТЫ...
то что тогда для тебя самое главное в жизни?

Теперь, зная это, ты сможешь направлять свою жизнь в то русло, которое для тебя ценнее.

ЕСЛИ ТВОЙ МИР — ЭТО... ТВОЯ ЖИЗНЬ — ЭТО... ТЫ...
то что тогда для тебя твои отношения, любовь?

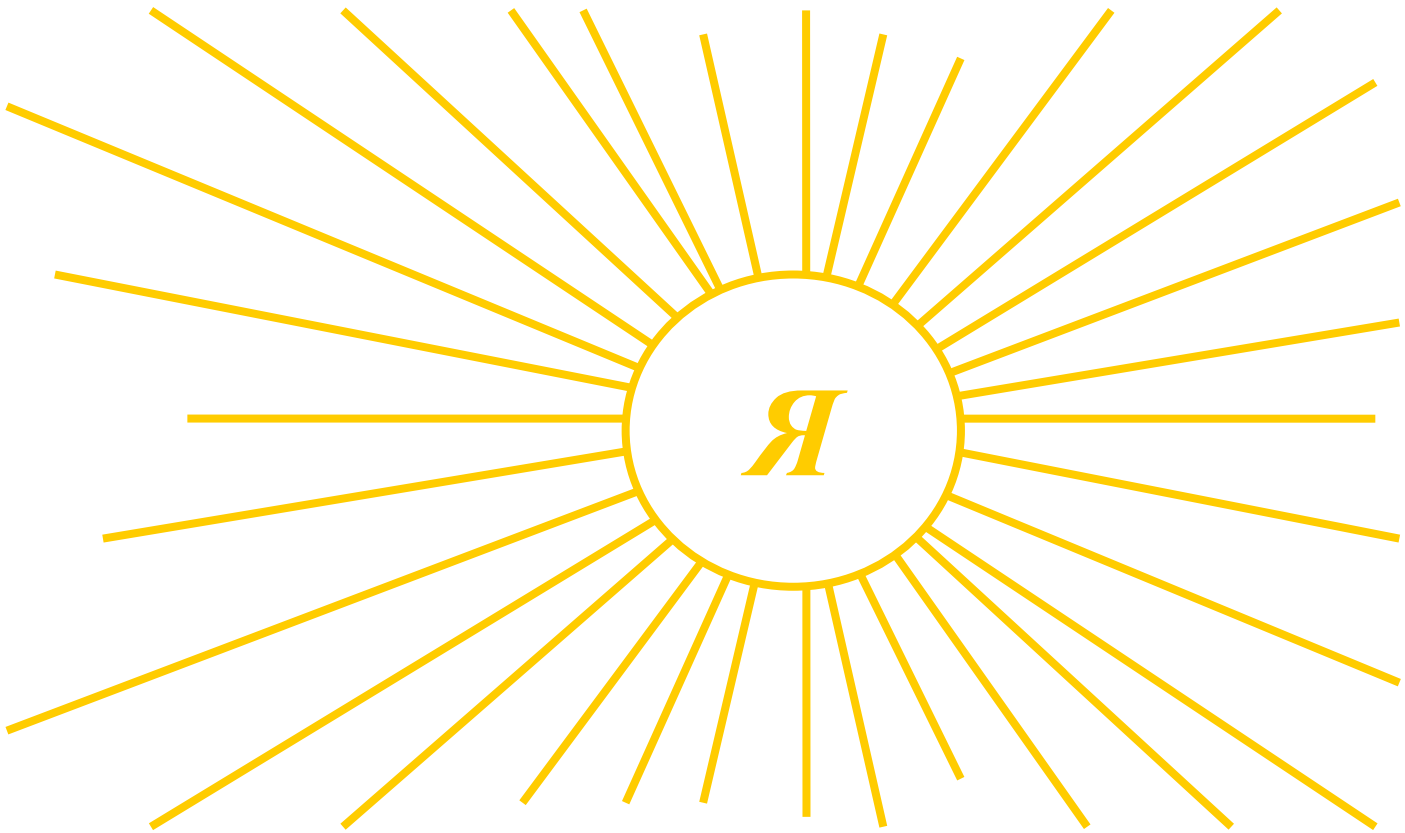
И если это так, то что для тебя наиболее важно в отношениях и любви?

Теперь, зная это, ты будешь знать, на что обращать внимание, чтобы твои отношения и твоя любовь были у тебя такими, которыми ты хотел бы их видеть.

ТЕМА 4: «Что я из себя представляю»

Упражнение «Солнышко»

— МОИ КАЧЕСТВА (написать на лучиках):



Какие качества из тех, которые вы написали, могли бы вам помочь в будущей самостоятельной жизни?

Что интересного вы узнали о себе или о других на сегодняшнем занятии? Возможно, что-то поняли или получили удовольствие, или возникли какие-либо другие ощущения?

ТЕМА 5: «Что нужно для самостоятельности»

Каких ощущений, качеств или состояний вам не хватает для успешной самостоятельной жизни?

Упражнение «Ресурсная релаксация»

Упражнение «Рисунок мандалы»

(Нарисовать свое состояние после выполнения упражнения «Ресурсная релаксация».)

Напишите, какие ощущения вы испытывали, выполняя предыдущее упражнение.

ТЕМА 7: «Жизненная реализация»

Упражнение «Линия жизни»

1. На листе нужно нарисовать линию, определить ее как линию жизни. Отметить точки настоящего, рождения и будущего.

2. Опиши линию (ширина, края, цвет, материал).

3. Теперь раздели часть линии от рождения до настоящего на значимые для тебя жизненные периоды и назови каждый период. Его могут начинать и заканчивать какие-либо события, ситуации. Если это так, то пропиши и их.

Какой из этих периодов для тебя является приятным/неприятным?

Если бы у каждого периода был свой образ, картинка, то какие бы они были?

4. Теперь отметь на линии жизни «в будущем» основные значимые события, которые ты бы хотел, чтобы произошли.

5. Посмотри попристальней на свою линию жизни, какая она у тебя получилась? Нравится ли тебе она?

6. Раскрась ее так, чтобы она тебе безумно нравилась, вызывала приятные чувства, чтобы хотелось на нее смотреть и смотреть.

ТЕМА 8: «Профессиональная успешность»

Успешность — наличие желаний развиваться, достигать чего-то, а также их ДОСТИЖЕНИЕ.

ЧАСТЬ I

ИГРА «Лабиринт»

1. Опишите, пожалуйста, насколько вы сейчас профессионально реализованы? Какие знания, достижения, навыки, качества у вас уже есть, которые вам помогут в профессии?

Знания:

Достижения:

Навыки:

Качества характера:

2. Какие существуют этапы вашего профессионального становления (учеба: школа колледж, курсы повышения квалификации, работа, работа с более высоким заработком, максимум возможной реализации вашей карьеры) и в чем они состоят?

1 этап —

2 этап —

3 этап —

4 этап —

5 этап —

6 этап —

7 этап —

8 этап —

9 этап —

10 этап —

3. С какими трудностями вы столкнетесь в процессе достижения профессионального успеха:

.....
(недостаток каких-либо качеств или наличие каких-либо качеств, которые будут этому мешать)

.....
4. Какие ощущения, состояние могли бы помочь справиться с этими трудностями? Нарисуйте их (рисунок в круге)

.....
5. Ощущали ли вы когда-нибудь в своей жизни то же самое? Знакомы ли вам эти ощущения?

Если да, то когда, в какой ситуации вы ощущали то же самое?

.....
6. Что вы чувствуете, ощущаете, вспомнив эти ситуации?

.....

Тема 7: «Профессиональная успешность»

Часть II

7. Представьте, что вы сейчас находитесь на каком-то этапе вашего профессионального успеха. Нарисуйте, пожалуйста, себя и свое окружение в это время (возможные варианты окружения: дом, семья, работа, предметы быта и т.д.)

8. Почувствуйте, что вы в это время испытываете (на этом этапе успеха)?

.....

9. Какие изменения в вашем состоянии произошли, когда вы стали профессионально успешны (что у вас появилось, чего раньше не было)?

.....

10. Теперь вы — успешный человек и с высоты своего опыта и возраста можете что-нибудь важное посоветовать себе в прошлом, тому человеку, который еще учится. Напишите себе прошлому письмо.

.....