# "Курс на взрослую жизнь»

Подготовке детей к самостоятельной жизни в детском доме уделяется много внимания, однако, часто выпускники оказываются не совсем готовы ко встрече с самостоятельной жизнью, отсутствие целеполагания, формирование психологии потребителя, отсутствие возможностей или умения жить самостоятельно в обществе, подверженность личности специфичности социализации.

Вышеуказанные явления диктуют необходимость сопровождения подростков и подготовке с целью смягчения адаптационного периода посредством психолого-педагогической поддержки, а также актуализации полученных в детском доме знаний по адаптации в быту и социуме. Поэтому разработано занятие по адаптации выпускников к будущей жизни.

# Занятие "Мои цели"

**Цель занятия:** актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни подростка, их осознание и интеграция, развитие навыка постановки цели.

# План:

1. Приветствие. Упражнение "Хорошие новости" (5 мин.)
2. Упражнение "Кем я хотел быть" (15 мин.)
3. Упражнение "Постановка позитивных целей" (20 мин.)
4. Упражнение "Счастливый день моей жизни" (10 мин.)
5. Завершение занятия. Упражнение "Дружественная ладошка" (10 мин.)

**Оборудование:** карточки из бумаги, ручки, карандаши, фломастеры, бланки для заполнения (Приложение 6), бумага А4.

# Ход занятия:

1. **Упражнение "Хорошие новости"**

**Цель:** создание позитивного настроя на занятие.

**Ход упражнения:** Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое – либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего. Например: "Привет! Я недавно получил хорошую оценку по трудному для меня предмету".

# 2.Упражнение "Кем я хотел быть"

**Цель:** формирование в группе доверительных отношений, стимулирование интереса к теме профессионального самоопределения.

**Оборудование:** карточки из бумаги, ручки, карандаши.

**Ход упражнения**: Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

# 3.Упражнение "Постановка позитивных целей"

**Цель:** развитие навыка формирования позитивных целей и выявления ресурсов для их достижения.

**Оборудование:** ручки, бланки для заполнения (Приложение 2).

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает письменно сформулировать участникам свои цели на предстоящий год, полугодие. Цель должна быть сформулирована конкретно (нужно точно понять, чего вы хотите) и позитивно.

*Комментарий для ведущего:* цели должны быть сформулированы как ответы на вопрос "Чего ты *хочешь*?", а не на вопрос "Чего ты *не хочешь*?" (например, участник говорит: "Надоело страдать". Тогда ведущий спрашивает его: "Что будет, когда ты перестанешь страдать? Что хочешь взамен этого?"). В ответе не должна использоваться отрицательная частица "не" (например, участник говорит: "Хочу, чтобы было не тяжело". Тогда ведущий добивается

более конкретного позитивного ответа, спрашивая его: "А что будет, когда перестанет быть тяжело?").

Ведущий: "При постановке цели важно использовать только позитивное утверждение. Используя таблицу "Мои цели", сформулируйте свои ближайшие цели и запишите в левой части таблицы.

А теперь подумайте над тем, что же нужно сделать для достижения этих целей. И запишите свои мысли в правой части таблицы.

Пусть все ваши планы сбудутся!"

*(памятка с вопросами, полезными при формулировании и достижении цели выдается ребятам перед началом заполнения таблицы):*

* + Какова Ваша цель? (формулировка цели).
  + Почему для Вас важна эта цель?
  + Что Вы будете делать для достижения Вашей цели: во-первых, во-вторых?
  + Какие трудности могут встретиться Вам на пути достижения цели? Как бы Вы хотели на них реагировать?
  + Как Вы узнаете, что достигли Вашей цели? Как Вы поймете, что процесс завершен?

**4.Упражнение "Счастливый день моей жизни»**

**Цель:** снятие психологического напряжения.

**Ход упражнения:** Дается задание членам группы вспомнить и рассказать об одном из самых счастливых дней своей жизни. Участники задают друг другу вопросы. Психолог подводит участников к мысли о том, что поводы для ощущения счастья у всех людей похожи: радостные события, отношения между людьми и т.д.

**Завершение занятия.**

**5.Упражнение "Дружественная ладошка"**

**Цель:** позитивное завершение занятия, сплочение участников.

**Оборудование:** бумага, карандаши, фломастеры.

**Ход упражнения**: На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает свое имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).