**Тренинг временной перспективы для подростков**

**Основы тренинга -** эта серия упражнений направлена на формирование

одного из самых значимых аспектов личности, который становится решающим фактором самоопределения, а именно, перспективы своей жизни

**Задачи тренинга:**

* Сформировать активную позицию подростка в решении вопросов своей социальной реабилитации;
* Показать возможность и необходимость простраивания долгосрочной жизненной перспективы;
* Пробудить интерес к себе и своим ресурсам;
* Погрузить участников в размышления о жизненных достижениях и приоритетных целях.

**Методика проведения тренинга**

* Материалы тренинга могут использоваться и для диалога с подростком (с теми подростками, кто ограничен во многих внутренних ресурсах), и для его индивидуальной работы над собой (для тех, кто склонен разбираться в себе, проявляет интерес к своему внутреннему миру).
* Существенным ограничением для проведения этого тренинга становится недавняя утрата (например, смерть кого-то из близких, отказ от подростка со стороны семьи и т.д.). Кроме того, подростки могут нуждаться в предварительной подготовке для такой работы - например, участии в групповой работе.
* Психолог сам может установить режим работы - разделить тренинг на несколько занятий или провести упражнения за один раз. Каждый новый шаг тренинга отделен заголовком. Если вы решаете разделить тренинг на несколько занятий, то начинайте каждое занятие с вопросов «Чем мы занимались на прошлом занятии?», «Что тебе больше всего запомнилось на занятии?», «К каким вопросам ты хотел бы вернуться?».
* Проработка перспективы может спровоцировать такое явление как контрперенос - когда специалист не согласен с представлениями подростка и стремится, опираясь на свои принципы и ценности, изменить подростка. Помните, что перспектива жизни активизируется в рамках гуманистического подхода, т.е. основанного на движении специалиста за стремлениями и отношениями клиента.
* Диагностика продвижения может основываться на том, как подросток рассуждает о желаемых целях и путях их достижения. Важно опираться на динамику подростка, а не на существующие представления о том, какими должны быть представления подростка о своем будущем.
* В заключение тренинга спросите подростков о том, что им понравилось в проведенных занятиях, что показалось сложным и не очень интересным. В финале тренинга можно повторить первоначальное упражнение - попросить подростков еще раз написать свои желания. Заключительное собеседование можно провести, сравнивая первоначальный список желаний и финальный вариант.

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Цель |
| Вводное занятие. Что располагает человека достигать поставленных целей | Определить готовность подростка к проработке своих планов на будущее |
| Это сладкое слово - перспектива... | Показать возможность и необходимость простраивания долгосрочной жизненной перспективы |
| Задание «Запишите в столбик самые сильные желания…» «О чем я забыл...» | Проработать перспективы жизни |
| Упражнение «Жизненные цели». | Научить подростков осознавать свои желания |
| Упражнение «Чего я хочу...» Работа с негативно сформулированными желаниями | Научить анализировать содержания желаний, переделывать негативные желания в положительные |
| Задание «Расскажи историю идеальной жизни…» | Научить подростка формулировать конкретные желания |
| Я и время: кто кого?  Задание «Управление своим временем» | Расширить представления подростков о ценности понятия «время» как возможности человека воплотить задуманное. Развитие навыков управления временем для повышения эффективности работы и личностного роста. |
| Можно ли объять необъятное... («хочу успеть все...») | Сформировать у подростка представления о том, что любое намерения имеют определенную цену и связаны с отказом от чего-либо |
| Упражнение «Хочу и стану, хочу и буду...» | Определить, что изменилось в перспективе подростка в ходе тренинга |
| Упражнение «Хочу и стану, хочу и буду...» | Определить, что изменилось в перспективе подростка в ходе тренинга |