

## **Занятие с элементами тренинга «Самостоятельная жизнь»**

**Педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Гимназия № 7 г. Витебска  
имени П.Е. Кондратенко» Петрашко Е.С.**

Аннотация к занятию с элементами тренинга

Основой содержания занятия с элементами тренинга «Самостоятельная жизнь» является обучение решению проблем, с которыми подросткам предстоит столкнуться в ближайшем будущем, понимания перспектив и ответственности за собственный выбор, рациональное планирование своей жизни. Таким образом, формируется фундамент для вхождения подростков в самостоятельную взрослую жизнь.

Цель: сформировать социально-психологические механизмы, обеспечивающие благоприятное вхождение учащихся в самостоятельную взрослую жизнь.

Задачи:

- ознакомить с техниками, позволяющими принять оптимальные решения;
- развить причинно-следственные связи;
- расширить знания о способах эффективного управления временем;
- обучить постановке перспективных жизненных планов.

Ход занятия

Ведущий представляется и говорит несколько слов о том, что будет происходить.

### **Упражнение № 1 «2 правды, 1 ложь»**

Цель: Установление контакта между участниками группы.

Один из участников называет своё имя и 3 факта о себе (2 правды и 1 ложь). Задача остальных ребят – угадать, что из этого является правдой. Затем ход передаётся следующим участникам по кругу.

### **Упражнение №2 «Принятие решений»**

Цель: ознакомить с техниками, позволяющими принять оптимальные решения; развить причинно-следственные связи.

«Ежедневно человек принимает ряд решений. В некоторых случаях сделать выбор и ответить на возникшие вопросы мы можем, практически не задумываясь. В других — ситуация требует внимания и осознанности, так как спонтанные решения и ошибочные действия могут привести к потерям (в том числе финансовым). Давайте рассмотрим рабочие техники, которые помогут вам принять верное решение»:

1) Квадрат Декарта - техника, которую можно адаптировать под все сферы жизни (начиная с отношений с противоположным полом и заканчивая сменой рода деятельности). Она позволяет структурировать критерии выбора и отсеять незначительные в пользу перспективных. Кроме того, квадрат Декарта дает возможность заранее оценить последствия каждого варианта выбора.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?
ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

«Давайте попробуем применить эту технику на практике. Вам необходимо подумать о ситуации, где вы не знаете какое решение вам принять. Я раздам вам листочки с вопросами, а вы попробуйте на них ответить в контексте той ситуации.»

- *Что будет, если это произойдет?* Вопрос используют для поиска преимуществ от получения желаемого. На первый взгляд, ответы на этот вопрос кажутся очевидными. Однако важно не останавливаться на 1–2, попробуйте найти как можно больше ответов.

- *Что будет, если это не произойдет?* Отвечая на него и записывая все варианты, увидите позитивные моменты от того, что ситуация не изменится и не получите желаемое. Точнее — оцените то, что уже имеете и боитесь потерять.

- *Что не будет, если это случится?* Этот пункт подразумевает поиск минусов от изменения ситуации и получения желаемого. По сути, ответы на этот вопрос — это цена, которую придется заплатить за реализацию решения.

- *Что не будет, если этого не случится?* Отвечая на этот вопрос, человек должен найти недостатки от неполучения желаемого и сохранения текущей ситуации. Таким образом, отсекаются возможные «не» и страхи, которые мешают реализации задумки. На этом этапе желательно отвечать на вопрос, опираясь на интуицию (максимально быстро, не задумываясь).

## 2) Приём «Три десятки»

Три десятки в данном случае означают три временных отрезка, о которых нужно задать себе следующие вопросы:

- Что я буду думать о своем решении спустя 10 минут?
- Что я буду думать о своем решении спустя 10 месяцев?
- Что я буду думать о своем решении спустя 10 лет?

Ответив на эти вопросы, вы сможете оценить последствия своего выбора в долгосрочной перспективе. Это особенно актуально для трудных решений, которые способны повлиять на вашу жизнь в будущем.

Попробуем применить этот приём также для принятия решения в своей жизни (можно взять ту же самую ситуацию).

## 2) Техника «Монетка Эйнштейна»

Можно применять, когда есть 2 варианта, можно дать ответ «Да» или «Нет».

Возьмите монетку. Называем стороны монеты: орел - «да», решка - «нет». Бросаем монетку и, поймав, смотрим результат. В этот момент сразу же, пока не включили логику, спрашиваем себя: Что я почувствовал? (Радость, разочарование, облегчение и т.д.)

Если эмоция позитивная, значит, интуитивно вы склоняетесь к этому решению, если негативная – то наоборот. Негативной реакцией считается так же желание перебросить, изменить результат.

При желании участники могут поделиться своими результатами с группой.

Вопросы для обратной связи: Легко ли было искать ответы? Получилось ли у вас склониться к одной из сторон разрешения ситуации? Могли ли бы вы применять эту технику в своей жизни?

## **Упражнение №3 «Матрица Эйзенхауэра»**

Цель: развить навык рационального использования собственного времени.

«Для того, чтобы не тратить свою жизнь зря, иногда важно остановиться и посмотреть: а на что уходит моё время? Для этого я предлагаю рассмотреть свои дела по матрице Эйзенхауэра. Все текущие и будущие дела распределяют по четырем категориям матрицы в зависимости от их срочности и важности. Вот как ей пользоваться.»

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	<b>ДЕЛАЙ</b> Сделай сейчас	<b>ПРИМИ РЕШЕНИЕ</b> Установи срок выполнения и сделай при первой возможности
НЕ ВАЖНО	<b>ДЕЛЕГИРУЙ</b> Поручи другому	<b>ОТЛОЖИ И ЗАБУДЬ</b>

Предлагаю попробовать расписать дела на следующую неделю по этой матрице.

Обсуждение результатов.

#### **Упражнение №4 «Мои цели»**

Цель: обучить постановке перспективных жизненных планов.

«Давайте представим идеальную версию себя. Опишите на листочке себя таким, каким бы вы хотели себя видеть через год. Пишите то, что в действительности возможно осуществить»

По желанию ответы озвучиваются.

Учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той версии себя, которую они описали ранее. Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от них.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения, разбив на подцели, поставить конкретные сроки и уточнить, что будет являться показателем выполнения данных целей. Также можно воспользоваться техникой smart:



По желанию ответы озвучиваются.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: Понравилось ли вам сегодняшнее занятие? Какие техники вам особенно запомнились? Какие техники вы будете применять в жизни?

Завершение занятия. А теперь давайте скажем друг другу по кругу, что у него получится осуществить всё, о чём он мечтает!

## Использованная литература

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с.
2. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей. – М.: Омега-Л, 2005. – 114 с.
3. Моргенстерн, Д. Технология эффективной работы. 9 ключевых навыков самоорганизации. – М.: Добрая книга, 2008. – 336 с.