**Час общения посвященный**

**Всемирному дню психического здоровья**

**«Формирование позитивных жизненных установок»**

**9 класс**

**Жарких Е.А., Иванова О.С.**

**Цель тренинга**: формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

**Цель занятия**: актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

**Целевая группа**: подростки 14-15 лет в количестве 3 человек.

**Продолжительность**: 40 минут.

1. **Вступительное слово педагога-психолога**.

 Цель: знакомство с темой и целью занятия.

Ребята, в жизни человека часто складываются ситуации, когда он должен выбрать для себя, как он будет жить в дальнейшем. В подростковом возрасте – это проблема выбора не только профессии, но и круга общения, возможностей реализации себя и своих способностей в жизни. На нашем занятии сегодня мы с вами будем продолжать учиться понимать себя и других людей и в соответствии с этим строить свои жизненные планы.

1. **Принятие правил групповой работы**.

Цель: знакомство и принятие правил групповой работы на занятии.

Несмотря на то, что раньше в нашей группе принимались правила, теперь они будут особенными, потому что на занятиях данного блока будут происходить разговоры об очень сокровенном, о мечтах и планах участников.

- мы равны в возможности высказываний

- мы свободны в выборе своей точки зрения

- мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор

- мы соблюдаем конфиденциальность вне группы

- мы оставляем все игровые ситуации в этих стенах и не выносим их в нашу жизнь вне группы

- мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

**3. Ожидания**.

Цель: развитие самопонимания и вербализация ожиданий.

Каждому из участников надо написать на стикере и озвучить свои ожидания от этого занятия. Это может быть одно-два слова, которые выразят ваши чувства и желания. Долго не раздумывайте. Ребята по-очереди выходят со стикерами, зачитывают содержание и приклеивают на парусник (паруса).

**4.Упражнение-активатор «Это я!»**

 Цель: эмоциональный разогрев.

Один участник выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

**5. Притча «Человек».**

**6. Упражнение «Мои цели»**.

«Возьмите 4 листка бумаги и ручку. На первом листе напишите: «Мои жизненные цели». Две минуты можете отвечать на этот вопрос. Пишите все, что приходит в голову. Это могут быть личные, семейные, профессиональные, социальные, общественные или духовные цели. Проверьте написанное. Отложите первый лист в сторону. На втором листе напишите сверху: «Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?». Потратьте две минуты на ответ. Чтобы узнать о своих целях под другим углом, напишите на 3 листке: «Если б я узнал, что мне осталось жить полгода с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?». Цель этого вопроса – выяснить, нет ли чего-нибудь важного для вас, но чего вы не делаете, о чем даже не задумываетесь в суете повседневных дел. Пишите также в течение 2 минут. На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных. Рассмотрите ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-то одной категории, например, к личным или духовным? Есть ли одинаковые цели на первых трех листках? Отличаются ли чем-нибудь от всех других те три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?

Это упражнение – хороший способ обнаружить отношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять его каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения». Дети по желанию 1-3 человека озвучивают свое мнение по заданным вопросам.

**7**. **Упражнение «Мои ресурсы»**.

Цель: развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении своих самых важных целей. Чем они уже обладают для их достижения? Ребята пишут свои личные ресурсы на полосках цветной бумаги (лучиках солнца), выходят к плакату с изображением парусника и прикрепляют лучики к солнышку, которое освещает дорогу паруснику. Озвучивают свои ресурсы.

**8**. **Упражнение «Дотянись до звезд»**.

Цель: повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите себе в карман. Можно сорвать несколько звезд.»

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту? Какие чувства они испытывали, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми. Но нельзя забывать, что для их достижения надо прилагать усилия и большое желание.

**9. Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи.

Ребята делятся впечатлениями о занятии.

Оправдались ли ожидания. Что понравилось, что оказалось полезным и важным?

В заключение хочу пожелать вам легких и интересных дорог, страстного желания в достижении ваших целей и устойчивой мотивации. Помните, что дорогу осилит идущий.

Спасибо за участие!