

**Конспект занятия проведенного в рамках месячника
психологического здоровья
на тему: «Моя судьба в моих руках».
(для подростков в возрасте от 14 до 17 лет)**

Цель занятия: Актуализировать в сознании учащихся вопрос ответственности за свою судьбу и проблему постановки жизненных целей.

Пролог:

Психолог. Ребята, тема нашего занятия сегодня звучит так: «Моя судьба в моих руках». Я обращаю ваше внимание, что это вопрос. Как вы думаете, о чем пойдет речь?

Этюд:

Психолог. Наверное, многие из вас смотрели фильм «Дневной дозор». Его главный герой, которого играет Константин Хабенский, искал и нашел в итоге древнюю реликвию – МЕЛ СУДБЫ, которым можно переписать заново свою жизнь или что-то в ней исправить. Герою удастся изменить с помощью это мела свою судьбу, и хорошо, если бы такой мел был на самом деле, но его, к сожалению, не существует. А как вы считаете, от кого или от чего зависит жизнь человека, его судьба?

Экспликация

Психолог. Да, мнения на этот счет разные. Одни считают. Что судьба зависит от внешних причин (везение, случай, красота, семья, в которой, родился, окружающие люди), другие считают, что судьба зависит только от собственных усилий. Давайте посмотрим на некоторые примеры из жизни великих людей.

Чарли Чаплин был гениальным киноактером, хотя имел не особо привлекательную и даже комическую внешность. Можно восхищаться такими людьми, как Бетховен, Достоевский, Блок, Пушкин, Эйнштейн и т.д.

- Как вы считаете, что объединяет этих людей?

Конечно, и случай, и везение играли определенную роль в жизни этих людей, но их объединяет, прежде всего, то, что они считали СЕБЯ полностью ответственными за свою жизнь, за свою судьбу.

- Как вы считаете, что еще помогло этим людям добиться успеха в жизни?

Успеха в жизни им помогла добиться настойчивость в преодолении жизненных трудностей и целеустремленность.

- А что такое цель? Как вы это понимаете?

ЦЕЛЬ – это то, к чему стремится человек, о чем мечтает, чего добивается, это смысл его жизни.



Я думаю, многим из нас хотелось бы быть похожими на этих людей, держать свою судьбу в своих руках, но для этого нам нужно, осознавая полную ответственность за свою жизнь, представить конкретно то, к чему мы стремимся, - свою главную цель в жизни. Это трудно, но мы попробуем это сделать прямо сейчас.

Практикум

Описание игровой ситуации

Психолог. Представьте, что вы – участники реалити-шоу. Наше шоу называется «Мел Судьбы». Мы находимся в телевизионной студии, я – ведущая. На эту программу пригласили именно вас, потому что вы - самые достойные представители молодого поколения. На нашем шоу будут работать три эксперта. Кто желает быть экспертом?

Минуту спустя я представлю вам гостей, а сначала предлагаю познакомиться с правилами проведения нашего реалити-шоу.

1. Каждый участник озвучивает результаты своей работы по желанию.
2. Остальные внимательно слушают, но не дают ни каких оценок.
3. По окончанию шоу каждый высказывает свое мнение.

Итак, начнем. К нам пожаловал гость – мистический персонаж фильма «Дневной дозор» , представитель высших сил – светлый маг высшей категории Гесер. Представитель высших сил, обеспокоенный обстановкой в современном мире, решил обратиться к человечеству (в вашем лице) с заявлением:

«Если в течение ближайшего времени люди не осознают полную ответственность за свою судьбу и не поставят перед собой правильные цели в жизни, человечество будет уничтожено. На несколько минут вам будет дан в руки Мел судьбы, которым вы сможете записать свою главную цель. Если эта цель будет правильной, то вы обязательно ее достигните и человечество будет спасено».

Психолог: давайте представим, что у нас есть всего несколько минут, для того чтобы обдумать свое будущее, сразу возникает закономерный вопрос: какую цель в жизни считать правильной? Ваше мнение?

Да, чтобы цель была правильной, она должна соответствовать определенным требованиям. Для того, чтобы проследить, как мы будем справляться с заданием, у нас работают три эксперта – специалисты по постановке жизненных целей. У каждого из них есть определенное требование к постановке цели. Им слово.

(Требования взяты из «Программы развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет»И.В.Дубровиной)

ЭКСПЕРТ №1

Цель в жизни должна быть: КОНКРЕТНОЙ

Зачитываете два примера цели в жизни. Участникам нужно определить какая из них более конкретная: Найти хорошую работу; стать великим математиком.

ЭКСПЕРТ №2

Цель в жизни должна быть: РЕАЛЬНОЙ. Реальной, т.е. зависящей только от вас, от ваших усилий!!

Зачитываете два примера цели в жизни. Участникам нужно определить какая из них более реальная: Стать военным, чтобы защищать страну от врагов; мир во всем мире.

ЭКСПЕРТ №3

Цель в жизни должна быть: ПОЗИТИВНОЙ. Позитивной, направленной на благо как самого человека, так и других людей.

Зачитываете два примера цели в жизни. Участникам нужно определить какая из них соответствует этому требованию: Стать богатым преступником; заработать много денег, чтобы помогать детям из детских домов.



Психолог: Спасибо экспертам, эти требования будут учтены. Итак, наше реалити-шоу продолжается, зрители взволновано приникли к экранам.

Перед вами лежат особые листы и Мел судьбы. Представьте, что вы сейчас действительно будете держать в руках свою судьбу. У вас есть всего несколько минут, чтобы определить, сформулировать и написать главную цель в жизни. Помните: все, что вы сейчас напишите, сбудется, а от того, как вы справитесь с заданием, насколько правильную цель поставите, зависит не только ваша судьба, но и судьба человечества.

Песочные часы начинают отсчет времени (у экспертов тоже есть листы и мел).

Время – 5 минут. Работа сопровождается спокойной музыкой. Через 3 минуты предложить подумать, что можно сделать для достижения этой цели в ближайшие 5 лет, а еще через 1 минуту – в течение этого года.



Психолог: Итак, у нас прошел своеобразный «мозговой штурм». Легко ли было вам работать?

Предлагаю желающим озвучить свои цели в жизни. Пожалуйста, вам слово (*говорить только «спасибо», не комментировать и не оценивать*). А теперь слово экспертам. Скажите в общем, не оценивая отдельно названные цели, все ли требования были учтены? (*Обсуждение.*)

Как ведущий, мне хотелось бы подвести итог нашего реалисти-шоу. Конечно, это игра, серьезное определение своей цели в жизни на самом деле может занять не один год. Мы с вами лишь потренировались в формулировании жизненных целей, и даже если они не все соответствовали требованиям, все равно они являются серьезным шагом в планировании вашего будущего. Я думаю. Что наш гость, представитель Светлых сил Гесер предоставит человечеству шанс выжить.

Релаксация «Достижение цели»

Приступим к визуализации и медитации. Расслабьтесь, сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три очень глубоких вдоха и выдоха.

Скажите про себя: «Расслабься». Расслабьте лицо, шею, плечи, грудь, руки, поясницу, бедра, ноги, ступни. Представьте, что всё напряжение просто стекает и уходит куда-то вниз. Может быть, к центру Земли, где оно сгорает. Ваше тело полностью расслаблено. Дыхание спокойное.

Закройте глаза и позвольте возникнуть образу, символизирующему вашу цель. Это может быть всё, что угодно: природное явление, предмет, человек, животное и т. д.

Вы ступаете на дорогу, и она раскрывается перед вами, становится широкой и ясной. Вы идете по ней, устланной шелковистой травой и освещенной приятным мягким светом, волшебные птицы поют вам песни, а сладкий аромат цветов опьяняет вас. По обеим сторонам дороги вы видите, слышите, чувствуете присутствие разнообразных существ. Одни будут пытаться помочь вам – примите их помощь, другие – увести вас в сторону, чтобы сбить вас с пути и помешать достичь вершины. Они могут делать всё что угодно, кроме одной вещи: они не могут преградить нам путь, который по-прежнему остаётся прямым, ясным, чистым и светлым.

Воспримите себя как чистую волю, как стороннего наблюдателя по отношению ко всем этим козням и продолжайте свой путь. Не пытайтесь понять, в чём состоит стратегия каждого из этих существ – сущностей, не вступайте с ними в диалог, не давайте себе никаких объяснений. Но обязательно уделите каждому из них просто внимание, просто наблюдайте, пока они не замолчат или не исчезнут. И продолжайте дальше свой ясный путь.

Достигнув вершины, смотрите на образ своей цели, находите какое-то время в его обществе, наслаждайтесь общением, возьмите ее в руки. Осознайте, что для вас значит достижение этой цели, цель сама может сказать, послушайте её.

Откройте глаза. Запомните, что увидели, почувствовали и испытали и больше не думайте об этом. Полезно «подержать» перед глазами сложившийся образ на вершине холма, когда вспомните.

Психолог: Как говорил Дейл Карнеги, все, что мы можем сделать для своего будущего, мы можем сделать только сегодня, потому что мы существуем только в реальном времени. Я думаю, наше реалисти-шоу для вашего будущего было полезным, и если вы станете настойчиво добиваться своей цели, то ваша судьба будет в ваших руках!

