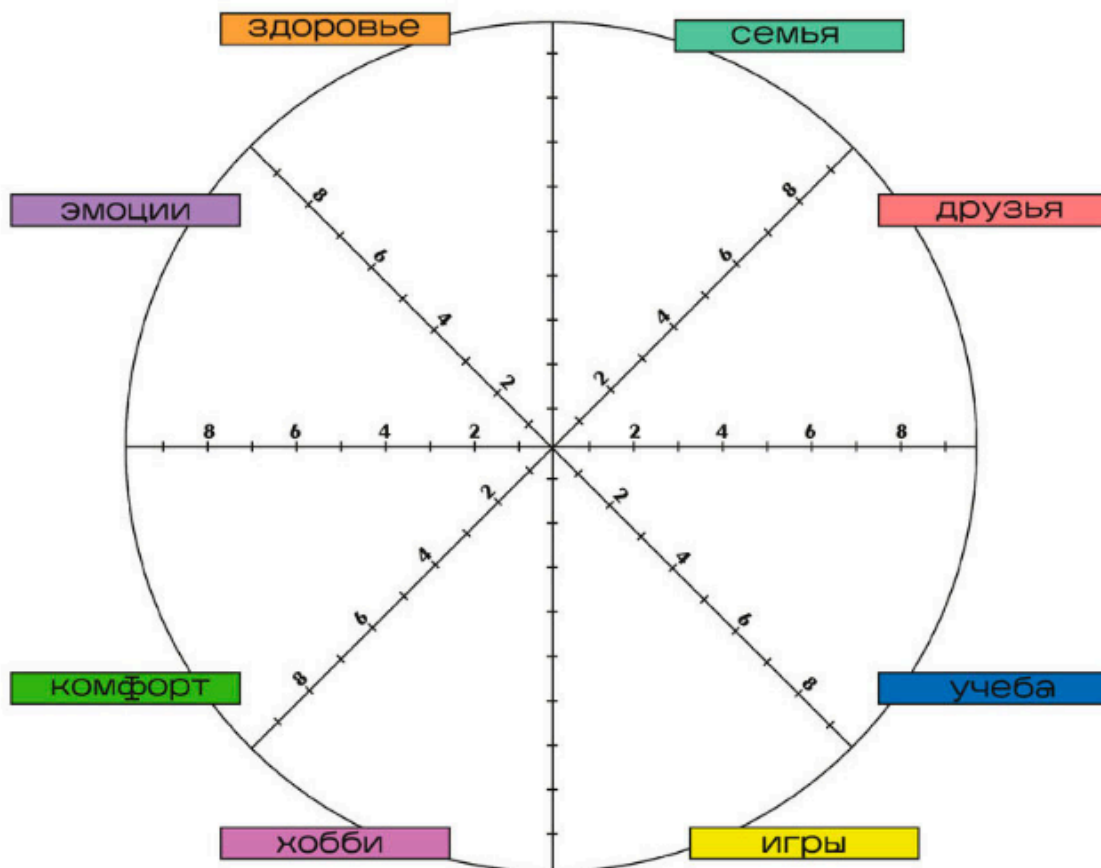




Тренинг для учеников 9 классов на тему: «Формула моего Я: код к будущему»

Цель: помочь подросткам лучше понять себя, свои сильные стороны, ценности и осознанно подойти к выбору дальнейшего образовательного и жизненного пути.

Задачи:

1. Актуализировать представление о своих личностных качествах и ресурсах
2. Снизить уровень тревожности, связанный с неопределенностью будущего.
3. Развить навыки коммуникации и самоанализа

Приветствие.

Педагог-психолог приветствует группу, представляется и предлагает ученикам вместо самопредставления, представить своего соседа по парте и обязательно охарактеризовать его (назвать его положительные стороны, черты характера, выдающиеся способности или достижения). Данный формат приветствия направлен на создание благоприятной обстановки в классном группе.

1 этап. Диагностический блок

Упражнение «Колесо баланса 9 – классника»

Педагог-психолог раздаёт карточки с предложенными факторами по которым ученикам предлагается провести самодиагностику.

Суть «Колеса жизненного баланса» заключается в том, что оно предоставляет возможность самостоятельно провести анализ различных аспектов жизни — учёбы, взаимоотношений, здоровья и многого другого. Это круговая диаграмма, внутри которой есть шкалы от 0 до 10 на каждую сферу.

Такой анализ позволяет школьникам не только увидеть свои сильные и слабые стороны, но и понять, какие области требуют внимания и улучшений. Процесс заполнения колеса приносит множество преимуществ, включая возможность установить конкретные цели и создать план действий для их достижения.

Когда ребенок начинает заполнять колесо, он или она анализирует свою жизнь с точки зрения личных ценностей и предпочтений. Важно понимать, что определённые сферы могут иметь различную значимость для разных людей.

Например, для одного ребёнка дружба может стоять на первом месте, в то время как для другого важнее спортивные достижения или творческое развитие. Поэтому родителям следует поддерживать детей в этом процессе, помогая им не сравнивать себя с другими, а ориентироваться на свои желания и потребности.

- Учёба. В этой сфере школьник анализирует успеваемость, увлечение предметами и подход к обучению.
- Здоровье — это основа благополучия, включающая физическую активность, правильное питание и психоэмоциональное состояние. Здесь анализируется уровень энергии, сопротивляемость стрессу и общее самочувствие.
- Семья — важная поддержка и опора. Сфера охватывает отношения с родителями и близкими, и помогает понять, насколько они гармоничны и поддерживающие.
- Друзья — источник общения и радости. Анализ отношений с друзьями позволяет оценить качество этих связей и их влияние на социальную адаптацию и чувство принадлежности.
- Игры — мир развлечений, который обеспечивает отдых и радость. Здесь ребёнок оценивает, насколько игры помогают ему развиваться, снимать стресс и просто веселиться.
- Хобби — личное пространство для самовыражения и творчества. В этой сфере детально рассматриваются увлечения, которые приносят удовольствие и дают возможность развиваться вне учебной среды.
- Комфорт — эмоциональное и физическое пространство, где школьник чувствует себя уютно. Анализ включает в себя обстановку дома, личные вещи и условия, которые способствуют продуктивности и спокойствию.

- Эмоции — внутренние реакции на окружающий мир. Тут ребёнок исследует, как он справляется с чувствами, как управляет стрессом и находит радость в повседневной жизни.

Результаты самодиагностики в группе не обсуждаются.

Но педагог-психолог задаёт вопросы для саморефлексии:

- Какие шаги можно предпринять для повышения удовлетворенности в этой области?
- Как изменить свое отношение к определенным аспектам жизни?
- Сколько времени я уделяю каждой сфере, и не стоит ли перераспределить это время, чтобы оно было более сбалансированным?
- Какие бы еще сферы жизни ученики хотели бы включить в «Колесо жизненного баланса» ?

Использование «Колеса жизненного баланса» поможет не только лучше понять себя, но и научит учеников брать на себя ответственность за свою жизнь. Это и есть залог того, что выросшие подростки смогут уверенно идти по жизни, принимая осознанные решения и ставя перед собой цели.

2 этап. Ценностный блок.

Упражнение «Компас ценностей»

Педагог-психолог раздает карточки с названиями ценностей (свобода, семья, деньги, слава, стабильность, творчество, помощь людям, приключения, карьера и т.д.).

Свобода
Семья
Деньги
Слава
Стабильность
Творчество
Помощь людям
Приключения
Карьера

Задача участников: выбрать 5 самых важных для себя ценностей и 2-3, которые не значимы. Затем педагог-психолог поводит обсуждение и задаёт ученикам вопросы:

- Почему вы выбрали именно эти ценности?

-Кем Вы видите себя в будущем?

- Как будущая профессия поможет реализовать значимые для Вас ценности?

Упражнение «Профессия будущего» (творческое задание)

Участники делятся на команды по 3-4 человека. Их задача: придумать и представить профессию будущего, которая будет востребована через 20 лет.

В презентации дети должны указать:

- Название профессии;
- Какие задачи они решают?
- Какие качества нужны человеку для этой профессии?

Это упражнение развивает креативность, умение работать в команде и заставляет задуматься о трендах и своих навыках.

3 этап. Заключительная часть

Подведение итогов

«Остались ли у кого-нибудь вопросы? Что нового вы узнали на данном тренинге?»

Рефлексия

Перед каждым учеником на парте лежат 3 смайлика: красный злой, жёлтый нейтральный и улыбающийся зеленый.

Педагог-психолог просит оценить удовлетворенность занятием и его полезность выбрав и подняв один из смайликов.

Разработал: педагог-психолог МКОУ Побединская ООШ
Николаева Л.В.