

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 городского округа город
Волгореченск Костромской области»**

«Согласовано»
с Методическим советом МБОУ «СОШ №3»
протокол № 1 от 30 августа 2017 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.С.Капитанова
документ № 30 августа 2017 г.

***Программа тренинга по формированию позитивных
жизненных целей***

Составила: педагог-психолог МБОУ «СОШ №3»
Тарасова Ирина Витальевна
Квалификационная категория: высшая

Цель тренинга:

Формирование способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

Целевая группа: подростки в возрасте от 12 до 18 лет.

Тематический план занятий.

<i>№ занятия, цель</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Занятие 1. Цель: формирование доброжелательной, рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии.</i>	<i>1. Знакомство с целями тренинга. 2. Выработка правил поведения. 3. «Молчанка-говорилка». 4. «Установление дистанции». 5. «Дружеская рука». 6. Рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 2. Цель: развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей.</i>	<i>1. «Узкий мост». 2. «Король школы». 3. «Дотронься до...» 4. «Датский бокс». 5. Рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 3. Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию</i>	<i>1. «Говорю, что вижу». 2. «Ассоциации». 3. «Взглянем вместе». 4. «Великий мастер». 5. Рефлексия</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 4. Цель: осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих.</i>	<i>1. «Пустое место». 2. «Какой я?». 3. «Банка секретов». 4. «Друг для друга». 5. «Бумажные мячики». 6. Рефлексия.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 5. Цель: развитие способности к определению жизненных целей и определение необходимых</i>	<i>1. «Подари улыбку». 2. «Диалектика». 3. «Волшебное зеркало».</i>	

<p>качеств для их достижения.</p>	<p>4. «Мои сильные стороны». 5. «Соглашаюсь-не соглашаюсь». 6. Рефлексия.</p>	<p>1ч.</p>
<p>Занятие 6. Цель: развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.</p>	<p>1. «Спутанные цепочки». 2. «Магазин». 3. «Мой выбор». 4. «Преграды». 5. «Помощь зала». 6. «Гусеница». 7. Рефлексия.</p>	<p>1ч.</p>
<p>Занятие 7. Цель: актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.</p>	<p>1. «Зеркало». 2. «Кино». 3. «Представление о времени». 4. «Чувство времени». 5. «Махнёмся не глядя». 6. Рефлексия.</p>	<p>1ч.</p>
<p>Занятие 8. Цель: повышение самооценки в достижении целей</p>	<p>1. «Закончи предложения». 2. «Цели и дела». 3. «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни». 4. «Дружеские руки». 5. Рефлексия.</p>	<p>1ч.</p>
<p>Занятие 9. Цель: повышение уверенности в достижении жизненных целей.</p>	<p>1. «Я знаю, что у тебя...». 2. «Дотянись до звёзд». 3. «Мои ресурсы». 4. «Мои достижения». 5. Рефлексия.</p>	<p>1ч.</p>
<p>Занятие 10. Цель: актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.</p>	<p>1. «Строим город». 2. «Ящик Пандоры». 3. «Чемодан в дорогу». 4. Прощание.</p>	<p>1ч.</p>

Критерии эффективности программы:

До начала занятий и после их окончания проводится психодиагностика детей. Методики, используемые для диагностики:

- 1. Опросник Кеттелла (адаптированный вариант).*
- 2. Проективная методика «Несуществующее животное».*

Ожидаемые результаты:

- формирование у детей адекватной самооценки;*
- снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного поведения;*
- формирование способности к планированию поведения и снижение конфликтности;*
- выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению.*