

Построение жизненных перспектив

«Мы вооружаем (вернее, должны вооружить) ребенка в соответствии с его возрастом средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира.»

И.В. Дубровина

Известно, что подростковый возраст является одним из наиболее опасных с точки зрения социальных рисков. Это возраст может стать началом активного употребления ПАВ. Здоровье и здоровый образ жизни не является ценностью, когда тебе 14-17. В это время другие приоритеты: подросток активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. И тогда главная цель воспитания – это формирование жизненной установки: здоровье – это ресурс, средство стать индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом, и что невозможно достичь никаких целей, если этот ресурс бездумно растратить в юности. Нередко неэффективное поведение подростков основывается на стереотипах и предрассудках. Именно эти структуры поведения и должны стать объектом корректирующего воздействия профилактической работы. Формируя адекватные установки, новые стратегии поведения, необходимо убедительно продемонстрировать неэффективность уже имеющихся.

При организации профилактической работы среди подростков следует учитывать, что для них большее значение имеют мнения и оценки сверстников, чем взрослых; потребность к самоутверждению и риску. Поэтому необходимо использовать формы и методы, которые позволят создать безопасную, доверительную, безоценочную среду, где подростки смогут удовлетворить одну из основных потребностей этого возраста - чувствовать себя взрослым. С этой целью на занятии «Построение жизненных перспектив» организуем работу в группах, создаем и защищаем проекты, дискутируем.

Новизна занятия: Формирование мировоззренческой безопасности как средства профилактики социально-негативных явлений. Темы, предложенные подросткам для обсуждения, не ограничиваются лишь проблемами и последствиями употребления ПАВ, а способствуют формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать свое поведение и быть ответственными за свое здоровье.

Целевая аудитория: школьники 14-17 лет.

Продолжительность: 1,5 часа

Форма проведения: деловая игра.

Основная идея мероприятия: мое будущее предопределяется моими сегодняшними действиями. Я несу ответственность за то, что Я делаю или за то, чего Я не делаю.

Методы работы: работа в группах, дискуссия, проектная деятельность.

Глоссарий: личность, успешный человек, социальная активность, мобильность, образ будущего, поступок, ценность.

Место проведения: учебная аудитория с мобильной мебелью.

Материалы: Листы бумаги А₄ на каждого участника, схема человека А₄, цветная бумага, клей, ножницы, скотч, фломастеры, рисунок человека и кирпича, списки качеств успешного человека, бумага для записей.

Цель: Способствовать формированию мотивации к учебной деятельности и построению жизненных перспектив.

Задачи:

1. Сформировать представления о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим.

2. Помочь участникам осознать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.

3. Сформировать навык проектирования собственного будущего.

Ход занятия:

1. Вступление. Ведущий: Понятие будущего — один из важных вопросов человеческой жизни. Каждый человек не раз задумывается над вопросом: какое мое будущее, что меня ожидает, кем стану Я в будущем..?

-Кто из вас хочет стать успешным человеком, поднимите руки? Какими качествами обладает успешный человек? (ответы участников записать на доску). Зачитать все названные характеристики.

-Кто хотел бы быть таким?

-Давайте подберем к каждому прилагательному антоним? (записать рядом с первым столбиком). По окончании зачитываем характеристику, состоящую из антонимов.

-Встречали таких людей? Что их довело до такой жизни? (ответы участников игры).

Обсуждение вопроса «В чьих руках мое будущее?»

-Действительно это дилемма. Моя судьба предрешена и я слепо повторяю ее повороты? Или каждый человек сам кузнец своей судьбы?

2. Формула Удачи

Мы все читаем книги, смотрим телевизор, общаемся с достаточно большим количеством людей. Наверняка каждому из нас известны люди, которых называют “везунчиками” и о которых говорят, что они родились в рубашке. Этим представителям человечества хорошо в нашем непростом мире. Им всегда везет, обстоятельства складываются для них благоприятно. Они никогда не жалуется на нехватку денег, они достигают тех должностей, которых хотят. Они выглядят веселыми и беззаботными. Они успешны во всем и всегда, а приглядишься — и во внешности ничего особенного нет, и рост маленький, и прическа — репейник. Но что-то в них есть. Что-то, что

притягивает других людей, заставляет говорить с ними, прислушиваться к их мнению, идти за ними.

Но мы также знаем людей, которым в этой жизни не везет. Они пришли в этот мир не радоваться, а отбывать наказание. Они работают в поте лица своего, да только хлеб их всегда скуден, а уж на то, чего хотелось бы, денег никогда не хватает. В лучшем случае они могут надеяться, что повезет в будущем. Поэтому они всегда покупают не то, что хотят, а то, на что есть деньги, и потом еще переживают, расставшись с деньгами и сомневаясь: «А стоило ли?» Мир воюет против них. Они не достигают желанных должностей — всегда какой-нибудь «нехороший» человек перехватывает желанное место. Это дает им повод завидовать ему. Впрочем, завидуют они всем и во всем: у того жена красивее, у этой муж хорошо зарабатывает, те лучше отремонтировали квартиру, а эти уже третью машину за три года меняют, а у меня... Подобные люди пребывают в вечном раздражении, всё не по ним. Это неудачники.

Пример исследования

- А Вы везучий человек? Поднимите руки те, кто считает себя везунчиком (Приведите примеры).

В ответ на этот вопрос большинство людей неуверенно пожмут плечами: «Всякое бывает...» Но есть и такие счастливики, которые не сомневаются в своей удачливости, — они легко приведут множество примеров, когда обстоятельства их жизни складывались настолько выигрышно и благоприятно, что просто грех было не воспользоваться такими замечательными возможностями. Увы, немало и тех, кто готов посетовать на grimасы судьбы-злодейки. По их убеждению, им никогда не выпадают счастливые шансы — напротив, неудачи и неприятности их словно преследуют.

Отчего одним Фортуна постоянно улыбается, а других будто и не замечает и даже издевается над ними? На сей счет существует множество мистических гипотез.

Куда смотрели невезучие?

Английский психолог Ричард Вайзман из Хартфордширского университета решил научно исследовать этот вопрос. В нескольких национальных газетах он опубликовал объявление, в котором предлагал людям, которые считают себя исключительно удачливыми или, наоборот, страшно невезучими, связаться с ним и принять участие в психологическом эксперименте. Откликнулись сотни людей, которых Вайзман подробно проинтервьюировал, выясняя особенности их поведения и жизненного пути.

А опыт, в котором им предлагалось поучаствовать, был удивительно прост. Каждому испытуемому ученый выдавал толстую газету (многие английские газеты насчитывают десятки страниц) и просил точно сосчитать количество фотографий в ней. Подвох состоял в том, что одна из страниц газеты была искусно смоделирована ученым. Вместо банального рекламного объявления в нее было вмонтировано объявление следующего содержания: «Сообщите экспериментатору, что вы увидели ЭТО, и получите в награду 250 фунтов стерлингов».

Объявление было набрано крупными буквами высотой в 2 дюйма и занимало полстраницы. Несмотря на это, ни один из испытуемых, ранее заявивших о своей невезучести, его не заметил! Все они были заняты выполнением инструкции — скрупулезным подсчетом фотографий — и на текстовые сообщения даже не обращали внимания. А вот все «счастливики» подтвердили свою невезучесть и получили немаленький приз, который для многих был равен их недельному заработку.

Марк Твен писал: *«По крайней мере раз в жизни Удача стучится в дверь к каждому, но многие из нас в это время сидят в соседнем кабаке и не слышат стука».*

Опыт английского психолога наглядно подтверждает это суждение. Удача — это не удачное стечение обстоятельств, а наша готовность им воспользоваться. Первое случается в жизни практически каждого, и не раз, а вот второе отличает далеко не всякого.

«Неудачники» оказываются закрыты для благоприятных возможностей. В поисках работы, просматривая в газете список вакансий, они выискивают то, что по каким-то субъективным параметрам считают подходящим, и даже не обращают внимания на неожиданные более выгодные предложения. Отправляясь на вечеринку, они мечтают завести блестящий роман и составить выгодную партию, и при этом упускают возможность обзавестись новыми добрыми друзьями. Сосредоточившись на каких-то проблемах, которые они считают важными, «неудачники» не принимают подарки судьбы потому, что оказываются к ним абсолютно не готовы.

3. Энергизатор «Противоположные движения».

Ведущий демонстрирует движения, участники повторяют противоположные.

- Удалось или не удалось справиться с заданием? Почему?

Мостик: Поступки человека определяются не только его желаниями, но и внешними факторами, средой.

4. Портрет успешного человека.

- Теперь наша с вами задача — создать портрет успешного человека. Для этого разделимся на 5 группы. (каждой группе раздаем пакеты со всем необходимым для того, чтобы группа могла создать свой портрет успешного человека). Приложение 1.

- В каждом пакете находится «неуспешный человек» (ведущий показывает шаблон фигуры человека) — у него нет ничего, даже одежды. Также в пакете вы найдете цветную бумагу, клей, ножницы, фломастеры. - В течение 10 минут подумайте и обсудите в группе те качества, интересы, цели в жизни, которые определяют успешного человека. Обсудите, как вы это отразите на портрете. - Ваша задача — отобразить не только внешние черты (цвет глаз, форму носа и т.д.), но и внутренние — его характер, способности.

- Если во время выполнения задания у вас возникнут вопросы — обращайтесь ко мне. Если есть вопросы сейчас — спрашивайте.

Ребята приступают к работе. Во время выполнения задания ведущий подходит к каждому столу, отвечает на вопросы, при необходимости уточняет

задание, интересуется ходом работы, направляет тех, кто зашел в тупик, подбадривает сомневающихся, напоминает о лимите времени.

Через 10 минут он напоминает, что время подходит к концу и необходимо закончить задание через несколько минут (не более 5).

Примечание для ведущего. Обычно при выполнении этого задания в классе становится довольно шумно. Но это, как правило, деловой шум, свидетельствующий о том, что среди учеников нет равнодушных. Учащиеся с большим интересом и энтузиазмом выполняют задание: бурно обсуждают качества успешного человека и способы их воплощения на шаблоне, спорят, распределяют роли (кто придумывает, кто рисует, кто вырезает и клеит, кто пишет). Не стоит их утихомиривать, необходимо только следить, чтобы шум оставался «деловым» до конца занятия.

- Теперь, когда все группы создали свой портрет успешного человека, выберите от каждой группы тех ребят, которые представят вашего успешного человека всему классу.

5. Презентации групп. От каждой группы по очереди выступают представители, демонстрируя классу своей проект (портрет успешного человека).

По окончании презентации проекта, ведущий предлагает закрепить портреты на магнитной доске, чтобы они были видны всему классу. Любой участник мероприятия может получить ответ на вопрос - Как стать успешным?

- Спасибо всем, вы отлично поработали. Посмотрите, перед нами целых 5 успешных людей, которые ... (называет 5–6 качеств, присутствующих в работах ребят). При этом, я думаю, все согласятся, что пока никто из нас не является по-настоящему успешным человеком, мы все только стремимся к этому идеалу. Поэтому я предлагаю сделать следующее.

6. Дистанция

- Пусть каждый из вас встанет на том расстоянии от идеала, на котором он себя ощущает. Постарайтесь оценить, какое расстояние отделяет вас от по-настоящему успешного человека. Я тоже вместе с вами поищу это место.

Ребята встают со своих мест, ходят по классу, находят «свое» место. Для тех, кто затрудняется, ориентиром может служить ведущий, который выбрал место ближе к противоположной от доски стене класса.

Примечание для ведущего. Здесь важно предложить подросткам выполнить задание, условно говоря, в реальном пространстве, что позволит им не только поразмыслить, но и подвигаться по классу в поисках «своего» места. Сначала некоторые ребята подходят к самой доске, говоря о том, что они уже достаточно успешны и им нечему учиться. Но это лишь детская шутка, игра. Ведущему не следует одергивать ребят, делать им замечания, просить быть серьезнее и т.д. После выплеска эмоций каждый подросток довольно серьезно и ответственно начнет искать свое место. Этому во многом способствует включение в выполнение задания ведущего, который служит для подростков своеобразным ориентиром («если уж взрослый человек, педагог (психолог) считает себя недостаточно образованным, то и нам не стыдно признаться в этом...»).

7. Работа с качествами.

- Как видите, мы все находимся на разном расстоянии от нашего идеала — успешного человека. А теперь попробуем преодолеть этот путь между нами и идеалом.

Представьте успешного человека в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь. Для этого каждая группа сначала обсудит и выберет пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного человека. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждает в группе и приходите к общему решению. Затем представитель группы объявляет выбранные качества и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств).

Качества:

- дух соперничества,
- чувство товарищества,
- способность к творчеству,
- любознательность,
- озабоченность материальным успехом,
- порядочность,
- честность,
- доброта,
- независимость,
- интеллектуальная развитость,
- послушание,
- предприимчивость,
- открытость,
- наличие собственных убеждений,
- уравновешенность,
- организованность,
- чувство юмора,
- эмоциональность,
- искренность,
- способность адаптироваться,
- воспитанность,
- настойчивость.

Ведущий раздает каждой группе по 5 «кирпичей». (Приложение 2)

- Из этих кирпичиков мы выложим дорогу до нашего идеала. Но сначала каждая группа пишет на своем «кирпичике» то качество или условие, которое необходимо для того, чтобы приобрести данное качество. (Учащиеся выполняют задание — пишут на полосках цветного картона качества и условия, которые им необходимы).

- Каждый по очереди будет прикреплять свой «кирпичик», громко называя то качество или условие, которое необходимо. И мы все вместе будем продвигаться по выложенной дорожке к нашему идеалу — успешному человеку.

- Наконец-то мы дошли! Тяжелый же проделали путь! Для этого нам понадобилось ... (называет несколько качеств, условий, которые написали ребята). Непростая, оказывается, это задача — стать успешным человеком!

Примечание для ведущего: Пять качеств успешных людей с точки зрения психологов:

1. Такие люди честолюбивы.

Они видят себя способными стать лучше. Они развивают в себе способности, ни минуты не сомневаясь в правильности своих решений. Вы должны видеть себя способным измениться к лучшему.

2. Они храбры.

Они работают, чтобы преодолевать опасения, которые сдерживают большинство людей. Два самых больших врага вашего успеха — опасения и сомнение. Устранение опасений и сомнения — ключ к успеху.

3. Они верят в себя и свое дело.

Успешные люди в каждой области, в которой они работают, полностью преданы своему делу. Они верят в себя; они верят в свою компанию; они верят в свои изделия и услуги; они верят в своих клиентов; они имеют огромную веру.

4. Они профессиональны.

Они профессиональны в любом деле, которым занимаются, так как постоянно учатся и совершенствуются. Они вечные ученики. Профессионал никогда не прекращает узнавать новое. Они готовятся к любой ситуации, обдумывают вопросы перед каждой деловой встречей.

5. Они ответственные.

Они видят себя президентом своей собственной персональной корпорации услуг. Самая большая ошибка, которую мы можем когда-либо сделать, состоит в том, чтобы думать, что мы работаем для кого-то еще, кроме себя. Думайте, что вы — президент вашей собственной жизни.

Психологи утверждают, что успешный человек успешен в любом деле. Что же объединяет успешных людей? Как правило, дело не только в таланте и врожденных способностях.

Их отличают:

- активность: они ценят активный образ жизни, с удовольствием проявляют инициативу;
- креативность: они рассматривают проблемные ситуации как интересные задачи для решения и не боятся их;
- ответственность: готовы брать ответственность за свои поступки и решения на себя;
- уверенность: верят в свои силы и стремятся проявить свои возможности в полной мере;
- коммуникабельность: умеют грамотно дать обратную связь, поддержать, попросить о помощи.

8. Рефлексия.

Основные вопросы для рефлексии:

- Что сегодня было?

- Что это значит для меня?
- Что делать дальше?

Итог. Мы сегодня много говорили об успешных людях, их качествах и ценностях. Вы «примерили на себя» путь к успеху.

9. Притча.

Закончить наш разговор мне бы хотелось притчей.

Приходит к отцу молодая девушка и говорит: — Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.

— Что изменилось? — спросил он свою дочь.

— Яйцо и морковь сварились, а кофе растворились в воде — ответила она.

— Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой.

Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так и люди — сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

— А кофе? — спросила дочь

— О! Это самое интересное! Кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее — превратили кипяток в ароматный напиток.

Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Приложение 1



