**Методические рекомендации по совместной работе ребенка и специалиста по индивидуальной траектории развития(принятие собственной истории прошлого, осознание своего настоящего и будущего).**

 Обращенность в будущее, жизненные планы, временные перспективы жизни-эти возрастные новообразования у детей-сирот не вызревают сами собой, повинуясь неким возрастным законам развития. Напротив воспитанники детских домов испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. Исследования общих закономерностей и различных вариантов развития детей-сирот свидетельствуют о том, что типичной психопатологией является именно расстройство временной перспективы (тесно связанной с кризисом идентичности).

Говоря о том, что дети-сироты живут только сегодняшним днем, настоящим, что выражается отсутствием четких представлений о своем прошлом, поэтому главными задачами специалистов служб сопровождения минимизировать или нейтрализовать полученный жизненный негативный опыт, активизировать позитивные ресурсы через создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее», тем самым предоставляя ребёнку возможность дальнейшего позитивного развития.

В основе предлагаемой методики лежат психотехники, заимствованные из различных источников и направленные на работу с прошлым, настоящим и будущим.

Вся работа осуществляется в три этапа (этап работы с прошлым, настоящим и будущим).

**Цели совместной работы: стимуляция и развитие самосознания, содействие процессу личностного развития, выработка новых и изменение неэффективных жизненных установок, навыков и моделей поведения.**

**Задачи:**

**1этапа: осознание и принятие своего прошлого жизненного опыта.**

**2 этапа: создание ситуаций для актуализации проблем настоящего**

**3 этапа: анализ и осмысление своих перспектив и жизненных целей, актуализация личностных ресурсов, пробуждение интереса к теме личностного самоопределения.**

**Программа индивидуальной траектории саморазвития**

 **«Через тернии, к звездам»**

 Людей неинтересных в мире нет.

 Их судьбы как истории планет:

 У каждой все особое, свое,

 И нет планет, похожих на нее.

 Е.Евтушенко

**1 ЭТАП** –**ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ПРОШЛЫМ**

**Жизненный путь каждого человека** – это Путь, ради которого мы воплотились на земле. То как мы проходим этот Путь, есть качество Жизни. Чтобы получать радость и удовольствие от этого путешествия Вам потребуется:

1. **Карта**- честный анализ вашего Прошлого, Настоящего и Будущего.

На тренинге вы составите вашу личную Карту Жизни, узнаете, куда идти дальше, что мешает и что помогает Вам в Жизни. Вы совершите путешествие во времени. Вы научитесь, изменяя внутреннее отношение к прошлому, управлять внутренним состоянием Настоящего и видеть перспективы Будущего.

1. **Инструменты-** ваши таланты, знания, умения.

Вы проведете инвентаризацию Ваших внутренних активов, что значительно облегчит и ускорит процесс достижения целей.

 3.**Мечта-** это сокровище, которое мы находим в себе, идя по Пути.

**1-я встреча:**

**Упражнение «Моя линия жизни».**

**Цель.** «Инвентаризация» жизненного опыта. **Время.** 30 минут. **Вид.** Метафора-визуализация. **Материалы.** Не требуются.

 -Сейчас мы попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь.

 -Нарисуйте на листе бумаге вектор произвольной длины (можно вертикально или горизонтально). Начало вектора в точке рождения.

# Рождение------------------\*----------0--------------------------

 -Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете себя в данный момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это- предпочитаемый возраст («золотой»). Напишите, почему.

 -В промежутке от рождения до настоящего времени укажите все наиболее значимые для вас события, поступки, может быть какие-то периоды, этапы жизни. Обозначьте цветом или символом эмоциональную значимость этого события для вас.

 -Готово? А сейчас спланируйте свою будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось, случилось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на «линии жизни».

(При анализе данного упражнения можно обсудить с ребятами основные тенденции: насыщенность событиями прошлого и настоящего, эмоциональную окраску обозначенных событий, ориентацию на возраст, события внутреннего и внешнего плана и т.д. Чаще всего и больше всего бывает отмечено событий прошлого, имеющих негативный оттенок).

-Давайте проведем ревизию прошлого. Для этого я предлагаю вам провести большую генеральную уборку.

**2-я встреча:**

**Упражнение «Генеральная уборка»**

**Цель.** «Инвентаризация» негативного и позитивного жиз­ненного опыта.

**Время.** 40 минут. **Вид.** Метафора. **Материалы.** По 3 картонные коробки для каждого участни­ка (например, для «сейфа» — из-под обуви, для «мусора» можно использовать картонные стаканы из-под попкорна и т. п.). Мож­но также использовать бумажные пакеты или конверты (но ко­робки производят более сильное впечатление).

Листы бумаги А6 и любая бумага (для упаковки коробок). Ручки, фломастеры, ножницы, скотч. Большой полиэтиленовый мешок для мусора (для сбора «мусорных» коробок участников).

**Инструкция.**

«Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в ней перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправ­ляют в сарай или на чердак — как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становит­ся свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много все­го — это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное, треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей души. Каждый раз царапая вас, когда нечаянно заденете совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души.

Так вот, время настало. Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» — это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» — это то, что для вас очень ценно, и вы хотите сбе­речь это.

 «Чердак» — это то, что вам не очень-то и нужно, но как-то вы не решаетесь избавиться от этого на совсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, *кото­рые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или*' *даже больно —* чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Теперь вспомните *самое дорогое для вас —* моменты и собы­тия своей жизни, людей, предметы, места. Пометьте их на листоч­ках и распределите их по коробкам. Может быть, в сейф, а может! быть, пока вы думали, у вас изменилось к этому отношение, и вы **переложите** какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что вашей жизни есть не очень-то и нужное, но и выкинуть это из жизни, из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но, может, быть, вы перемените свое отношение и тогда поместите в какие- то другие коробки.

Теперь вы нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте, ведь переложить уже не удастся. На­пример, коробку с мусором мы выкинем, а коробку- «чердак»; придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом **деле** отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз.

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча.

Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусор­ный пакет. Теперь я его запечатываю скотчем. После занятий я его выкину на помойку. Остальные коробки возьмите и определите каждую на свое место».

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Ведущий подводит итог в соответствии с отзывами участников, В конце он может добавить обобщающие слова: «Каждый из нас носит в своей душе много ценного и мно­го лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все не нужное, мешающее, и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенечко подумать, чтобы отличить одно от другого»

Иногда люди твердо убеждены, что причиной страдании или неудач в жизни является определенное событие, поступок, грех, совершенный ими но отношению к другим или другими по отношению к ним. Негодо­вание, чувство обиды или сильный и стойкий гнев, порожденные ощущением несправедливости и причиненного зла, могут так же, как и чувство вины, стать препятствием к наслаждению собствен­ной жизнью.

Наша история — неотъемлемая часть нас. Когда мы думаем о прошлых и настоящих событиях как об источниках проблем, мы причиняем себе боль. Прошлое, совершенно как и люди, негативно реагирует на критику и отрицание, и благосклонно относится к уважению и «поглажи­ванию». Прошлое хочет, чтобы в нем видели ресурс и источник мудрости, исходящей из нашего жизненного опыта.

Вера в то, что трагедии прошлого являются источни­ком последующих проблем и делают людей уязвимее к будущим стрессам, может стать самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, мысль о своем прошлом как о ресурсе может помо­гать в достижении цели. Можно думать о прошлых испытаниях в позитивном свете — как об основе нынешних ресурсов и по­ложительных качеств.

На этом тренинге у вас есть возможность научиться видеть в своих прошлых несчастьях тя­желые испытания, которые не только породили страдания, но и вызвали к жизни что-то ценное и стоящее. Но прежде чем мы приступим к обсуждению, я предлагаю вам послушать притчу «Кто знает?»

 **3-я встреча:**

 **Притча «Кто знает»**

«В старые времена, давным-давно жил крестьянин, у ко­торого был породистый конь. Правитель той страны собирал редких скакунов и, узнав о коне крестьянина, послал к нему человека купить коня. Крестьянин сразу же отказал ему, ска­зав, что конь не продается. Тогда правитель послал к нему свиту, нагруженную серебром и золотом, но крестьянин выпроводил и их. Правитель удивился и решил сам поехать в сопровождении придворных в ту далекую провинцию. Уви­дев коня, он предложил полцарства за него, но крестьянин, хотя и вежливо, но твердо отказал: "Этот конь мне друг, а разве можно продавать друга?". Правитель повернулся и ушел, а пришедшие к крестьянину соседи стали осуждать его: "Ка­кую же ты глупость говоришь! Потерял полцарства. Если умрешь в нищете, то так тебе и надо! Каким ты оказался недальновидным!" Крестьянин же спокойно отвечал: "Кто знает..."

В ту же ночь поднялся страшный ураган. Выломав дверь конюшни, конь ускакал. Тут соседи начали сокрушаться: "Какое горе свалилось на тебя! Теперь ни коня, ни богатст­ва, от которого ты зря отказался. В каком ты оказался убыт­ке!" Крестьянин снова повторил соседям: "Кто знает...", и соседи, смутившись, разошлись по домам.

Прошло время. Ранним утром деревню разбудил топот. Конь крестьянина вернулся и привел за собой табун отбор­ных скакунов. Часть коней крестьянин выгодно продал, и семья встала на ноги. Тут соседи говорят старику: "Смотри, каким же ты оказался умным, что не впал в отчаяние, потеряв коня! Как он тебя осчастливил!" Крестьянин опять по­вторил свое "Кто знает..." Однажды единственный сын кре­стьянина, объезжая дикого скакуна, упал, сильно разбился и навсегда остался калекой. Снова пришли соседи и сказали: "Какое несчастье — твой сын охромел из-за этих лошадей". "Кто знает, несчастье ли это", — ответил старик.

Вскоре началась большая война. Всех юношей деревни забрали в армию, а сына крестьянина как калеку оставили дома. Пришедшие матери призванных на войну юношей говорили крестьянину: "Ты счастливый человек, у тебя дома, хотя больной, но живой сын". Старик ответил гос­тям: "Кто знает..."

Эта история длится до бесконечности».

-Как вы считаете, о чем эта притча?

(Эта метафора позволяет организовать групповую дискус­сию и мыслительный процесс в разных направлениях — можно разобрать субъективные реальности людей, насколько своеобразно воспринимает каждый из нас действительность, сколь отличным может быть наше «субъек­тивное» восприятие от восприятия другого человека (напри­мер, друзей, соседей и окружающих. Может быть также подчеркнуто положение, что каждое явление несет в себе позитивное и негативное; что если с нами происходит что-то «плохое», это не единственный и окончательный приговор; что мир не черно-белый; что существует закономерность, которая объе­диняет в себе «взлеты и падения», «хорошее и плохое».

Можно поразмыслить о том, как трудно людям во вре­мя больших потрясений воспринять их отдаленные послед­ствия. Можно проанализировать образ мудреца, присущие ему свойства.

Таким образом, эта метафора содержит разные возмож­ности и ведущий может свободно импровизировать, оперируя этими аспектами. Хотя следует все же отметить, что наиболее важно предоставить детям возможность увидеть свое травматическое прошлое «чужими глазами», что служит залогом изменения их отношения к случившемуся и помогает выработке более терпимой позиции).

-Вернемся к нашему обсуждению:

\*Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо- ли это в какой-то мере к вашей жизни, тем событиям которые вы выделили?

\*Возможно, это событие научило вас чему-то важному заставило задуматься о жизни, о себе или о других людях- что это было в вашем случае?

\* Есть ли что-то такое, чему вы научились из прошлых ис­пытаний, что могло бы оказаться полезным для вашей настоящей и будущей жизни?

\* Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети или внуки, вы захотите научить их чему-то важному о жизни, чему научили вас в свое время эти самые события. О чем бы вы им сказали?

\* Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?

Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое со­бытиями детство? Ведь человек, прошедший через все, что пережили вы, с большей вероятностью сможет разрешить многие трудные про­блемы, чем, скажем, человек, у которого было счастливое детство.
Разве не так?

(В этом упражнении участники говорят о том, что уже было. Решить, нужно ли задавать дополнительные вопросы, можно, только ис­ходя из общей обстановки в группе (доверие, открытость, желание высказаться.)

В жизни каждого человека, важную роль играют не только события, но и значимые люди, встречающиеся на жизненном пути.

(На данном этапе тренинга идет работа с фиксированными убеждениями и представлениями ребенка и ресурсными состояниями. Избавление от фиксированных убеждений (фиксированных шаблонов поведения), связанных в данном случае с утратой и скорбью, обидой, горем, и нахождение новых ресурсных состояний позволяет ребенку быстрее и с меньшими потерями завершить «работу с прошлым»).

**4-я встреча:**

**Упражнение «Голос поколений»**

**Цель.** Помощь в осознавании установок, влияющих на жизнь.

**Время.** 60 минут. **Вид.** Перестановка. **Материалы.** Инструкции для участников.

**Сообщение ведущего.**

**«В** жизни люди часто следуют предписаниям, о которых иногда даже не догадываются. Мы все носим с собой целый набор таких предписаний, доставшихся нам по наследству, от важных значимых для нас людей. Иногда они нам очень помогают, иногда мешают. В любом случае полезно знать о них, чтобы отделить наши личные предпочтения от навязанных!

Сейчас мы применим один очень интересный метод, **кото**рый поможет «услышать» предписания наших предков.

Пусть один доброволец выйдет ко мне.

\*Сейчас закрой глаза и скажи себе «Я — это Я». Прими наи­более характерную для тебя позу. Будь естественным.

\*Теперь сделай шаг назад. Это твоя мать. *(Если участник муж­ского пола, то это будет отец. Тогда работа идет по мужской схеме.)*

**Вспомни** ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты — это она... Ты — мать. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

\*Теперь сделай шаг влево. Ты — твой отец. Вспомни, его ха­рактерное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сей­час им. Сейчас ты — это он... Ты — отец. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

\*Теперь сделай шаг назад. Ты — твой дед. Вспомни его харак­терное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты — дед. Ты часто повторяешь внучке какие-то фра­зы. Произнеси их вслух.

\*Теперь сделай шаг вправо. Ты — твоя бабушка. Вспомни, ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты — это она... Ты — бабушка. Ты часто по­вторяешь внучке какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

 \*Теперь сделай два шага вперед. Ты — это снова ты. Почув­ствуй это. Произнеси: «Я — это я». Медленно открой глаза...

-Как ты себя чувствуешь?

-Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными?

-Что ты чувствуешь, когда слышишь их? (Заострить внимание на позитивных установках)

*-* Ты можешь говорить это сама себе, когда будет трудно?

Спасибо тебе за смелость и за открытость».

Работа в парах:

**Инструкция.**

«Теперь разделитесь на пары. Сейчас вы проделаете то же самое в парах. Раздать листочки с алгоритмом. Если участники говорят, что не помнят кого-то из родителей, бабушку или дедушку, то нужно предложить им представить их образ и то, что они могли бы сказать. Это вполне правомерно, так как не сами люди влияют на нас, а тот образ, который сложился у нас в голове.

Когда участники не знают, кого выбрать — предложите участнику выбрать того человека, который, по его мнению, больше всего влияет на него.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Я — это я.
2. Шаг назад. Я — это мама.
3. Шаг влево. Я — это папа.
4. Шаг назад. Я — это дедушка.
5. Шаг вправо. Я — это бабушка.
6. Два шага вперед. Я — это я.Вспомни характерное состояние,позу. Прими ее. Стань сейчас... Сейчас ты — это... Ты часто по­вторяешь (имя участника) какую-то фразу или две-три фразы.Произнеси их вслух.

Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя са­мыми важными? Что ты чувству­ешь, когда слышишь их?Ты можешь говорить это сама себе, когда будет трудно? Или: Как ты хочешь изменить пред­писания? |  Я-это …..Я-это мамаЯ-это бабушкаЯ-это дедушкаЯ-это папа |

Если окажется, что все предписания вам нравятся, в конце повторите те, которые, как вам кажется, больше всего помогут вам в жизни. Если окажется, что все предписания вас расстраи­вают, то в конце измените их так, как вы хотели бы. Когда вы за­кончите, поменяйтесь ролями и помогите услышать «голос пред­ков» своему партнеру. Начали».

 **Обсуждение.** Поделитесь вашими впечатлениями. «Думаю, для многих это был важный опыт. Когда близкие люди нам говорят что-то, это остается в на­шей памяти. Но только мы можем выбирать, что для нас полез­но. Если мы чувствуем, что чьи-то слова поддерживают нас, мы можем повторять их себе в трудную минуту. Или мы можем сами себе сказать то, что будет помогать нам».

(Часто это упражнение вызывает сильные эмоции — кто-то может испытывать подъем, кто-то плачет. Это полезный выброс эмоций, поэтому бояться их не нужно.

**2 ЭТАП- ТЕХНИКИ РАБОТЫ С НАСТОЯЩИМ**

**5-я встреча:**

**Упражнение «Сила вашего рода»**

Цель: укрепление личностного ресурса и позитивизация образа «Я».

Время: 20минут.

Вид: визуализация

Обретение силы своего рода — один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколь­ко хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родствен­ников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голо­са. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же на­ходятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы — одна из этих ветвей.

В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены — ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте по­дойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох — и вернитесь в этот мир.

**«Прошлое уже не изменить, но оно несет в себе ресурсы для преодоления проблем, настоящее уже существует, можно изменить лишь будущее».**

**6-я встреча:**

**Упражнение «Триптих»**

**Цель.** Обучение осознанному видению себя и своей жизни.

**Время.** 40 минут. **Вид.** Арт-таблица. **Материалы.** По 3 листа А4 каждому участнику. Наборы фломастеров.

**Инструкция.**

«Сейчас озаглавьте листы бумаги: «Мое прошлое», «Мое на­стоящее», «Мое будущее».

Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематич­но изображает то, что было в вашей жизни до последнего време­ни, второй — то, что происходит в вашей жизни сейчас, третий — то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем. Это может быть символическое отображение того, что вы цените в жизни, каких принципов, правил придерживаетесь, что является путеводной звездой вашей жизни, что отличает вас от других.

*После выполнения задания:*

Расскажите о трех ваших гербах.

-Что значила для вас жизнь в прошлом, что значит для вас жизнь сейчас?

-Каковы приоритеты ваших ценностей?

-О чем вы мечтаете в будущем?

- Скажите, что в них общего, то есть то, что вы будете сохранять в своей жизни всегда».

**Обсуждение.** «Что вы смогли понять для себя при выполне­нии этого упражнения?»

(В обсуждение необходимо вывести детей на то, что каждый выстраивает свою жизнь исходя из тех приоритетов, ценностей которые есть у каждого и у каждого они индивидуальны.)

 Создание положительных фантазий о будущем имеет много ценного. Разговор о надеждах порождает оптимизм. Он также помогает людям ставить перед собой конкретные цели, что является предпосылкой изменения. Положительные представления о будущем способны изменить взгляд на настоящее и прошлое. Когда впереди хорошее, человек автоматически начинает смотреть на свои трудности в на­стоящем как на переходную фазу, а не как на бесконечную мучи­тельную ситуацию. Мечта о позитивном будущем также проливает новый свет на прошлые и настоящие проблемы. Из бессмысленных страданий они превращаются в трудности, которые в конечном счете содействуют достижению цели. Фантазии о будущем также помога­ют размышлять о возможных способах решения проблем, замечать изменения, которые уже происходят, и понимать, как разные люди могли бы способствовать осуществлению желаемого результата).

«Каждый из нас выбирает свой жизненный путь. Мы идем по нему и несем свои жизненные ценности — это наши правила, убеж­дения, интересы, мечты. Но иногда на пути попадаются такие препятствия, которые мы рассматриваем как досадную помеху. Мы не знаем, что с ними делать, и поэтому предпочитаем их игнорировать.

 Мы затрачиваем мно­го энергии, нам приходится делать дополнительно много работы, и при этом иногда мы растрачиваем свои мечты, отказываемся от своих целей —потому что считаем, что уж лучше совсем отказаться от выбранного пути, чем каждый раз сталкиваться с препятствием, которое мы не можем обойти. То есть игнорировать на самом- деле не получается!»

**7-я встреча:**

**Упражнение «Лежачий камень»**

**Цель.** Стимуляция опыта отношений, основанных на игнорировании.

**Время.** 30 минут. **Вид.** Метафора. **Материалы.** Стулья участников. Пластмассовая кофейная чашка. Тяжелая металлическая чайная ложка. Дощечка без бор­тиков (поднос).

**Инструкция.**

«Сейчас мы из стульев сделаем дорогу, вернее тропинку, на котором лежит валун — такой большой «лежачий камень». По­скольку двигать его трудно, то мы постараемся сделать вид, что он нам не мешает, или даже используем его, например, для отды­ха. А «лежачим камнем» будет по очереди каждый из вас. Когда вы будете идти по тропинке, вы будете держать в руке свои «цен­ности». Их роль будет выполнять чашка с ложкой внутри нее, которая стоит на подносе. Вам нужно удерживать «ценности» так, чтобы они не рас­сыпались. Вы можете перешагивать через «камень» или садиться на него и перекидывать ноги. «Камень» садится на корточки спи­ной вверх. Стулья раздвигать нельзя. Каждый проходит по тро­пинке в одну, а потом в другую сторону, затем передает чашку с ложкой следующему, а сам становится „лежачим камнем" и **т.** д.».

**Предварительное обсуждение.**

**-** «Как вы чувствовали себя в роли «лежачего камня»?

-Что вы чувствовали и думали, когда пе­решагивали через «камень»?

-Удалось ли удержать «ценности»?»

 Вы уже видели, что это бывает трудно.

А ведь речь идет о проблеме (это может быть ситуация или конкретный человек), которая почему-то стоит на на­шем пути, но которую мы упорно не хотим замечать. Но что при этом происходит? Обратите внимание, что для роли «ценностей» мы использовали легкую (пластмассовую) кофейную чашечку и тяжелую металлическую чайную ложку, которая была вложена в чашечку. Ложечка стремилась опрокинуть чашечку, и вам при­шлось особенно стараться, чтобы этого не случилось.

У нас получилась метафора — нам всегда нужно особенно заботиться о сохранении своих жизненных ценностей. Преодо­левая препятствия, мы порой забываем о ценностях и теряем их. И наоборот, заботясь о своих ценностях, мы нередко останавливаемся не движемся дальше.

А что в это время переживает этот мешающий человек? Вы сами это почувствовали, когда были „лежачим камнем"».

**Обсуждение.**

-Что мы можем сделать, вместо того чтобы игнорировать?

-Можете ли вы привести примеры дру­гого поведения?»

Комментируя высказывания участников, ведущий особо отмечает те, которые ведут к главному выводу:»Вместо того чтобы игнорировать, мы можем обсудить с человеком как изменить ситуацию. Такое общение вызывает меньше раздражения, обид и ведет к взаимному уважению. Если мы не можем изменить ситуацию, мы может изменить свое отношение к ней.

 ***«Работа с ресурсами».*** Все люди обладают какими-либо ресурсами — это навыки, спо­собности, интересы, достойные восхищения черты характера и т. д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разре­шении проблемы. Однако эти ресурсы могут остаться и незамечен­ными, если намеренно не сфокусировать внимание на них.

**8-я встреча**

**УПРАЖНЕНИЕ «ФЬЮЧЕРВЕЙ» (ИЛИ «КОНСИЛИУМ»)**

**Цель.** Осознавание возможностей для решения жизненных затруднений и построения успешной жизни. **Время.** 50 минут. **Вид.** Ролевая игра-метафора.

**Материалы.** Листы ватмана для фьючервеев (их можно офор­мить в виде «свитка» или «письма из Будущего». Фломастеры.

Можно сделать специальные значки из бумаги или повязки для членов консилиума (то есть всех участников). Антураж, дизайн, необычные новые слова всегда интересны и важны для детей.

**Инструкция.**

«Разделитесь на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп — это Большой Консилиум. Вы — люди Будущего. И из Будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать новую жизнь, но не зна­ет, как решить свои проблемы и что делать. Вам нужно обсудить и выдать этому человеку фьючервей (от англ. «future» — будущее, «way» — дорога), то есть вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, первый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который... (конкретная проблема, например, постоянно попадает в неприятности), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

Второй Консилиум выписывает фьючервей человеку, кото­рый... (проблема), потому что считает, что он непривлекательный, и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей, и ему нико­гда не удастся добиться успеха в жизни.

Третий Консилиум выписывает фьючервей человеку, кото­рый... (проблема, например сильно зависит от мнения друзей), потому что его лучшие друзья начали употреблять алкоголь, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

Четвертый Консилиум выписывает фьючервей человеку, ко­торый... (проблема), потому что ему скуч­но, он никогда не знает, чем себя занять.

*После выполнения задания.* Теперь зачитайте свои фьючервеи. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным».

**Обсуждение:**

**-** «Что самое главное вы поняли при выполне­нии этого упражнения?

**-** Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему?

**-** Что из составленных фьючервеев вы хотели бы применить в собственной жизни?»

(Вырабатывая дорогу будущего для выхода из жизненного за­труднения, дети самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой могут затем следовать. Часто творческие спо­собности подростков и глубина их понимания проблемы удивляет. Но иногда их представления бывают поверхностны и наивны. В любом случае ведущий может слегка помочь «консилиу­мам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого фьючервея: подкинуть идею, раз­вить удачную мысль, внести небольшую поправку и т.д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конкретных кон­структивных шагов, позволяющих найти решение конкретного затруднения).

«Жизнь- это не то, что происходит с нами, а то, что мы можем сделать с ней. Можно плыть по течению, а можно управлять своей жизнью. У человека всегда есть выбор: борьба или пассивное бездействие. Что выберешь ты? Путь, который выберешь сейчас, определит в будущем твою судьбу.

**3 ЭТАП – ТЕХНИКИ РАБОТЫ С БУДУЩИМ**

**9-я встреча**

 **УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГРАММА УСПЕХА»**

**Цель.** Обучение программированию личной успешности. **Время.** 120 минут.

**Вид.** упражнение-схема с элемен­тами арт-подхода. **Материалы.** Бумага, ручки, наборы фломастеров.

**Инструкция :**«Подумайте и ответьте: Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя: «Я счастливый, успешный человек?» Начните так: на листе бумаги напишите «Я — успешный человек, потому что...» и даль­ше перечислите, что у вас есть или чего вы достигли, или достигнете в будущем, то есть то, что и делает или сделает в будущем вас успешным человеком. Постарайтесь ответить на вопрос точно и конкретно.

Запишите ответ на листе бумаги и, если хотите, прочитайте ответ вслух».

(Необходимо выслушать всех желающих. Нужно отмечать те формулировки, в которых описывается не то, что человек хочет, а то, чего участник хочет избежать. Та­кие ответы обязательно предложить переформулировать и ответить на во­прос «что я хочу», а не «что я не хочу». Важно отмечать и те ответы, где участник так отвечает на вопрос, что понимание успешности звучит размыто — непонятно, что именно является для участника успехом. Такие ответы так же нужно переформулировать и ответить на вопрос более точно и конкретно. )

**Рассказ ведущего**. (использованы материалы книги: *Тернер К.* Мы рождены для успеха. М.: Гранд, 1998. С. 97-100.)

«Мы живем в таком мире, где все пространство наполнено раз­личными волнами (радиоволнами, звуковыми волнами, световы­ми волнами и еще другими волнами направленной энергии). Этими волнами наполнены даже твердые предметы. Каждый из нас, в зависимости от интенсивности мыслей, производит вибрацию определенной силы. Они расходятся, как круги от брошенного вво­ду камня. Если мы бросим одновременно два камня разного размера и веса, то от каждого из них по воде пойдут круги, которые будут пересекаться и накладываться друг на друга. В тех местах, где эти круги будут пересекаться, волны, идущие от камня большего разме­ра, будут перекрывать волны, идущие от камня меньшего размера.

Совершенно то же самое происходит в мире наших мыслей — чем интенсивнее, мощнее и жизнеспособнее ваша мысль, тем боль­ше она перекроет более мелких мыслей и победит их. Если мы по­сылаем сильную позитивную мысль, она имеет большую скорость и гораздо более сильную вибрацию, чем негативная мысль. Человеческий разум постоянно притягивает к себе те вибра­ции, которые могут находиться в гармоническом единстве с его доминантными мыслями. Таким образом, когда вы настроены на что-то и убеждены в правильности этого, вы вызываете к жизни именно эту реальность. Универсальный закон гласит: то, во что вы действительно верите, постепенно становится реальным.

- Каким же образом сделать вашу мысль об успехе сильной?

- Нужно создать для нее тройную подпитку: образ, ощущения, звучание.

Сейчас именно этим мы и займемся».

**Инструкция:** «Сейчас представьте себе картинку или даже целый фильм, на которых будут изображены ситуации вашего личного успеха. Постарайтесь увидеть все ярко, в деталях.

Теперь возьмите бумагу и нарисуйте увиденное. Это будет выглядеть схематично. Главное, чтобы вы за каждой деталью изображения видели какую-то часть, составляющую ваш успех. У вас есть 15 минут.

*После выполнения рисунка:* Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы изобразили на рисунке».

**Рассказ ведущего:** «Наш мозг — это своеобразный биокомпьютер. И мы можем закладывать в него любую программу. Если программа бу­дет заложена верно, то вибрация поможет нам улавливать нуж­ную информацию и предпринимать те шаги, которые нужны для успеха. В этом нет волшебства. Вокруг нас действительно много раз­ной информации. Но ее так много, что мы не можем переварить все, и большинство просто пропускаем мимо себя. Когда мы на­строены на определенную волну, мы улавливаем все, что так или иначе может нам пригодиться. Это первое условие для эффектив­ной работы программы.

Второе условие — мы должны четко представлять себе то, что мы хотим. Значит, мы должны иметь четко сформулирован­ную цель.

Третье условие — эта программа должна учитывать модаль­ности. Это значит, мы должны видеть цель, ощущать ее телом и эмоционально, представлять ее звучание.

Мы уже сформулировали свою цель и увидели ее. Теперь нужно ее почувствовать.»

**Инструкция:** «Сейчас представьте себе, что вы уже достигли желаемого успеха. Почувствуйте свое состояние. Какое будет у вас настрое­ние? Какие ощущения в теле? Как вы будете двигаться? Встаньте, погрузитесь в состояние, соответствующее вашему стабильномууспеху, ходите, делайте те движения, которые, как вам кажется, вы будете делать, можете даже разыграть це­лую пантомиму. Не обращайте внимания на окружающих, будьте полностью погружены в переживание успеха. У вас будет на это 5 минут. Об окончании я вам сообщу.

*После выполнения:* Теперь объединитесь пары и расскажите друг другу, что вы почувствовали, пережили во время выполнения задания».

**Инструкция: Чтобы** услышать свой успех, мы должны не только почаще повторять вслух формулировку цели, но и слышать звучание каждого ее элемента.

Сейчас посмотрите на свое схематичное изображение цели и представьте, как должен звучать каждый ее элемент. Вы можете вспомнить известные вам мелодии или представить уникальное, особенное звучание. У вас будет на это 5 минут.

*После выполнения:* Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы «услышали», рассматривая свой рисунок».

**Рассказ ведущего.**

«Есть еще одно условие для достижения цели. Это четкое представление конкретных этапов для ее достижения. А на каж­дом этапе нужно четко представлять себе конкретные шаги. Это похоже на подъем по ступенькам дома на какой-то этаж. Чем выше цель, тем больше этажей вам нужно преодолеть. А при подъеме на каждый этаж нужно преодолеть ступеньки очередно­го пролета. К сожалению, лифты, которыми так часто мы поль­зуемся при подъеме на высокие этажи, в жизни не работают или работают крайне редко. Так что весь путь придется проходить своими ногами, при помощи своих сил. И это следующий индивидуальный этап работы».

**10-я встреча:**

**«Через тернии, к звездам»**

Цель: разработка индивидуальной траектории развития с использованием компьютерной презентации. Работа по слайдам:

Человек-автор своей собственной жизни. Только стремление изменить себя и свою жизнь может принести успех.

Подумайте и ответьте на вопрос: что для вас лично означает понятие «успех»? Выведите свою формулу успеха.

**11-я встреча**

 Построить успешную жизнь, не имея цели и мечты, так же невозможно, как построить дом без проекта. Каждый человек может достичь успеха, нужно только иметь цель и стремиться к ней. Постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь - так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь.

**12-я встреча**

То, кем мы хотим стать в жизни, чего достичь, тесно связано с тем что мы более всего ценим в жизни. Укажите стрелками разной длины наиболее важные или менее значимые по отношению к себе ценности.

**13-я встреча**

Выбранные тобой жизненные ценности помогут тебе правильно поставить цель. Поставленная цель-уже половина успеха. Сконцентрируй свое внимание на главном, что для тебя самое важное – обозначь конкретную цель, важно формулировать такие цели, *достижение которых в принципе зависит от тебя;* не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему ты стремишься, должно принадлежать тебе, исходить от тебя, быть твоим;

 **14-я встреча**

Планируя свои дела, мы добиваемся результата. Запиши все свои дела, которые предстоит сделать для достижения цели. Распредели их в порядке важности: 1-главное, то, что необходимо сделать срочно.2-важное, то, без чего дело не двинется дальше.3-менее важное, но то, что тоже необходимо выполнить. Затем нужно спланировать поиск людей (как взрослых, так и сверстников), мест (школа, учреждение дополнительного образования, библиотека, Интернет и т.д.), средств (бумажные или электронные носители и проч.), с помощью которых он сможет выполнить назначенные им самому себе задания.

 **15-я встреча**

Как ты считаешь, от чего зависят твои успехи в достижении целей? Выдели цветом тот вариант, который наиболее близок тебе.

**16-я встреча**

 А теперь постарайся выразить свою цель более точно. Недостаточно сказать я хочу быть успешным- это слишком расплывчато. Необходимо конкретизировать: что именно сделать, чего достичь и т.п.

**17-я встреча**

Теперь составьте список тех необходимых для достижения целей ресурсов*,* которыми вы уже обладаете. Опишите, что у вас уже есть - это могут быть какие-то черты характера, качества, умения, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете и т.п., которые вам помогут в достижении цели.

**18-я встреча**

Сила воли, трудолюбие, вера в себя –главные условия успеха. Определи свой «круг воли». Чтобы достичь положительного результата нужно увеличить свое желание и силу воли в 10раз.

**19-я встреча**

 А теперь проанализируй, *что пре­пятствует* иметь все то, о чем ты мечтаешь, к чему стремишься, прямо сейчас. Что конкретно мешает? Что ограничивает? Чего не хватает? Возмож­но, ты не умеешь планировать время. Или план есть, но никак не можешь приступить к его реализации. Может быть, делаешь слишком много дел одновременно, а может быть, на­против, чрезмерно сосредоточен на чем-то одном и упускаешь остальное. Может быть, просто боишься, что у тебя ничего не получится? Обозначь те волевые качества которые тебе необходимы в работе.

**20-я встреча**

Чего ты хочешь достичь в жизни, в чем преуспеть, что изменить в себе? Какие личностные качества и умения ты хотел бы развить в себе, чтобы достичь успеха?

**21-я встреча**

 Итак, первый, очень важный шаг сделан. Ты точно знаешь, чего хочешь; ты определил, какие стороны твоей личности помогают, а какие мешают достичь цели. Задача следующего шага - разработка соб­ственно стратегии достижения успеха. На этом этапе можно воспользоваться некоторыми идеями нейролингвистического программирования Дж. Гриндера и Р. Бандлера, а имен­но: попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к че­му ты стремишься. Воспользуйся такими моделями. Этими людьми могут быть те, кого ты хорошо знаешь, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. Вспомни имена 3-5 человек, *которые уже добились того, к чему ты стремишься.* В нескольких словах опиши их личност­ные качества и поведение, которые привели их к успеху.

После этого закрой глаза и представь, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать тебе совет, как лучше всего достичь цели. Запиши основную идею того, что они скажут.

**22-я встреча**

У каждого человека свой ключ успеха, подбери для себя тот который больше всего тебе подходит.

**23-я встреча**

 Успех-это ряд преодоленных неудач. Проанализируй свои возможности: можешь ли ты добиться своей цели один или тебе нужна помощь и поддержка. Где и в чем? Отметь стрелкой, на какой высоте пирамиды ты сейчас находишься в достижении своей цели.