

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

Рассмотрено
На заседании
педагогического совета
протокол № 9
от «13» 06 2022 г.

Утверждено:
приказ № 352 от 01.09.2022
Директор И.В. Жабицкая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптации выпускников организаций
для детей-сирот в ранний постинтернатный период
«Курс на взрослую жизнь»

г. Хабаровск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Тематический план первого модуля

Содержание занятий

Занятие 1. «Знакомство»

Занятие 2. «Мой жизненный путь»

Занятие 3. «Мои цели»

Занятие 4. «Я – подарок для человечества»

Занятие 5. «Учимся общаться»

Занятие 6. «Я – такой»

Занятие 7. «Мои ценности»

Занятие 8. «Граница моего «Я»»

Тематический план второго модуля

Содержание занятий

Занятие 1. «Здоровое тело»

Занятие 2. «Взаимоотношения юношей и девушек»

Занятие 3. «Документы при устройстве на работу»

Занятие 4. «Собеседование»

Занятие 5. «Финансовая грамотность»

Список используемой литературы

Пояснительная записка

Выпуск из детского дома - важное событие для каждого воспитанника. Подготовке детей к самостоятельной жизни в детском доме уделяется много внимания, однако, часто выпускники организаций для детей-сирот (далее – выпускники) оказываются не совсем готовы ко встрече с самостоятельной жизнью. Многие растеряны, окружающий мир ими воспринимается как непредсказуемый, опасный и ненадежный. В качестве ответной реакции вырабатывается защитный механизм бесчувствия, избавляющий от душевной боли, происходит ориентация на внешний контроль вместо умения справляться с трудными жизненными ситуациями, нередко негативная, агрессивная позиция по отношению к другим людям. Молодые люди практически не имеют родственной привязанности к собственным братьям и сестрам и в процессе общения оказываются неспособными устанавливать конструктивные, эмоционально адекватные отношения с другими. Ребятам свойственны низкая самооценка, чувство неуверенности в себе. Эти черты становятся характеристиками личности. Доктор психологических наук И.А. Зимняя к особенностям выпускников также относит следующие явления: искажение собственного «Я», отсутствие целеполагания, формирование психологии потребителя, отсутствие возможностей или умения жить самостоятельно в обществе, подверженность личности специфичности социализации. Затруднения в формировании самосознания приводят к постоянному подражанию другим, поверхностности чувств, агрессивности. Пытаясь самоутвердиться, молодые люди демонстрируют свою самостоятельность отказом от подчинения правилам и моральным нормам.

Вышеуказанные явления диктуют необходимость сопровождения выпускников в раннем постинтернатном периоде с целью смягчения адаптационного периода посредством психолого-педагогической поддержки, а также актуализации полученных в детском доме знаний по адаптации в быту и социуме. Поэтому и создана программа по адаптации выпускников организаций для детей-сирот в ранний постинтернатный период «Курс на взрослую жизнь» (далее – Программа).

Программа состоит из двух модулей. Первый модуль Программы направлен на коррекцию образа «Я», преодоление трудностей общения и установления контактов с окружающими, на познание и принятие себя, мобилизацию личностных ресурсов (далее – первый модуль). Второй модуль Программы направлен на развитие социально-бытовых навыков, необходимых для успешной самостоятельной жизнедеятельности выпускников (далее – второй модуль).

Актуальность Программы заключается в необходимости оказания своевременной поддержки выпускникам в раннем постинтернатном периоде.

Цель: успешная социализация, социальная адаптация и дальнейшая интеграция в общество выпускников организаций для детей-сирот, в ранний постинтернатный период.

Задачи:

1. Оптимизация эмоционального состояния участников.
2. Профилактика негативного самоотношения, коррекция самооценки.
3. Мобилизация личностных ресурсов.
4. Развитие коммуникативных навыков, способности к конструктивному взаимодействию с окружением.
5. Повышение мотивации к позитивным изменениям в личностном плане, к социально одобряемому образу жизни.
6. Развитие способности к формированию временной перспективы, позитивного представления будущего.
7. Развитие социально-бытовых навыков.

Участники: воспитанники в предвыпускной период, временно выбывшие воспитанники и выпускники организаций для детей-сирот (от 14 до 23 лет).

Структура и содержание Программы:

Количество участников: 10-16 человек. Регулярность проведения занятий: 2 раза в месяц. Время проведения занятия: 45-60 минут.

Структура занятия:

1. Приветствие - позволяет создать атмосферу доверия.
2. Разминка – позволяет снять напряжение, повысить настроение и доверие между участниками, настроить участников на работу в группе.
3. Основная часть – упражнения, направленные на достижение цели каждого конкретного занятия и Программы в целом.
4. Рефлексия и прощание – позволяют закрепить положительный настрой каждого участника и определить, что понравилось, что нет, почему важно то, что было сделано на занятии.

Основные принципы проведения занятий:

1. Добровольность участия.
2. Безоценочность.
3. Увлеченность ведущего (способствует «заражению» участников соответствующими эмоциями).
4. Соблюдение структуры занятия.

Ожидаемые результаты:

1. Сформировано позитивное самоотношение, повышен уровень самооценки.
2. Повышен уровень эмпатических способностей.
3. Развита способность к конструктивному взаимодействию с окружением.
4. Мобилизованы личностные ресурсы, сформировано позитивное представление будущего.
5. Актуализированы базовые знания, необходимые для решения бытовых вопросов, развития социальных навыков.

Эффективность программы и наличие ожидаемых результатов определяются посредством следующих методик: (диагностика проводится в начале программы и в конце)

1. Изучение общей самооценки по опроснику Г.Н. Казанцевой.
2. Тест рефлексии. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник А.В. Карпова.
3. Методика исследования самоотношения В.В. Столина.
4. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.
5. Тест «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха).

Тематический план первого модуля

№	Тема занятия	План занятия	Цель	Длительность занятия
1	«Знакомство»	Занятие 1. 1) Знакомство, установление контакта. Упражнение «Паутинка» 2) Установление правил занятия 3) Упражнение «Какой Я?» 4) Упражнение «Закрытый клуб» 5) Завершение занятия. Упражнение «Подарок группе»	Знакомство участников, создание благоприятной атмосферы для самораскрытия	55 мин
2	«Мой жизненный путь»	Занятие 2. 1) Приветствие. Упражнение «Я сегодня вот такой» 2) Обсуждение притчи «В руках судьбы» 3) Упражнение «Жизненный путь» 4) Упражнение «Мяч» 5) Завершение занятия. Упражнение «Заключительное слово»	Актуализация и интеграция прошлого опыта, развитие навыка позитивного мышления	55 мин
3	«Мои цели»	Занятие 3. 1) Приветствие. Упражнение «Хорошие новости» 2) Упражнение «Кем я хотел быть» 3) Упражнение «Постановка	Актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами	60 мин

		<p>позитивных целей»</p> <p>4) Упражнение «Счастливый день моей жизни»</p> <p>5) Завершение занятия.</p> <p>Упражнение «Дружественная ладошка»</p>	<p>жизни, их осознание, развитие навыка постановки цели.</p>	
4	«Я - подарок для человечества»	<p>Занятие 4.</p> <p>1) Разминка. Упражнение «Если бы ты был цветом»</p> <p>2) Упражнение «Заверши предложения»</p> <p>3) Упражнение «Я - такое дерево»</p> <p>4) Упражнение «Прислушивание»</p> <p>5) Завершение занятия.</p> <p>Упражнение «Я - подарок для человечества»</p>	<p>Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе.</p> <p>Повышение самооценки.</p>	60 мин
5	«Учимся общаться»	<p>Занятие 5.</p> <p>1) Приветствие. Упражнение «Встреча руками»</p> <p>2) Упражнение «Бармен»</p> <p>3) Знакомство с техникой «Я-высказывание».</p> <p>Теоретическая и практическая часть</p> <p>4) Упражнение «Сбор фраз для контакта»</p> <p>5) Завершение занятия.</p> <p>Упражнение «Я стал чуточку сильнее»</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков</p>	60 мин
6	«Я – такой»	<p>Занятие 6.</p> <p>1) Разминка. Упражнение «Я надеюсь - я опасаюсь»</p> <p>2) Беседа по заданному вопросу</p> <p>3) Упражнение «Самореклама»</p> <p>4) Упражнение «Хорошо или плохо»</p> <p>5) Завершение занятия.</p> <p>Упражнение «Я желаю себе»</p>	<p>Развитие навыка представления собственной личности окружающим.</p>	60 мин
7	«Мои ценности»	<p>Занятие 7.</p> <p>1) Разминка. Упражнение «Солнце светит на того, кто</p>	<p>Выявление и осознание потребностей,</p>	50 мин

		ценит...» 2) Упражнение «Волшебный магазин» 3) Обсуждение притчи «Богатство» 4) Упражнение «Надежды на мир» 5) Завершение занятия. Упражнение "Подарок"	установок и ценностей.	
8	«Грани моего «Я»»	Занятие 8. 1) Разминка. Упражнение «Прогноз погоды» 2) Упражнение «Говоря откровенно» 3) Упражнение «Грани моего «Я»» 4) Упражнение «Поллюбить себя» 5) Упражнение «Я в лучах солнца» 6) Обратная связь по программе	Осознание своих отрицательных и положительных качеств, принятие себя.	60 мин

Содержание занятий

Занятие 1. «Знакомство»

Цель занятия: Знакомство участников друг с другом, установление контакта, создание благоприятной атмосферы для самораскрытия.

План занятия:

1. Знакомство, установление контакта. Упражнение «Паутинка» (10 мин.)
2. Установление правил занятия (5 мин.)
3. Упражнение «Какой Я?» (20 мин.)
4. Упражнение «Закрытый клуб» (15 мин.)
5. Завершение занятия. Упражнение «Подарок группе» (5 мин.) Оборудование: клубок ниток, ватман с написанными правилами, маркер, колода метафорических карт «Огонь, мерцающий в сосуде».

Ход занятия:

1. Знакомство. Упражнение «Паутинка»

Цель: знакомство участников друг с другом, установление контакта, сплочение группы.

Оборудование: клубок ниток.

Ход упражнения: Ведущий (психолог): «Сядьте в круг. У каждого из вас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем ты любишь заниматься, какая у тебя любимая игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе.»

(Игру начинает ведущий. Он берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, оставляет конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив).

«Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все участники оказываются «в паутине».

Обсуждение: Как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину? А теперь слегка потяните нитку на себя, почувствуйте натяжение. Теперь мы – группа. Мы связаны этой паутинкой. И я надеюсь, что мы в таком же составе пройдем все занятия.

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к ведущему. В процессе распутывания нить может запутаться.

Такую ситуацию можно прокомментировать юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно «связаны» между собой.

Обсуждение: Все ли высказались? Что почувствовали? Чьи рассказы заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал интерес?

2. Установление правил занятия

Цель: принятие правил дальнейшей работы группы.

Оборудование: ватман с уже написанными правилами, маркер.

Ход упражнения: Ведущий зачитывает написанные правила:

1. Активность (для того, чтобы работа в группе была результативной и полезной для каждого участника, нужно быть активными: внимательно слушать ведущего, включаться в упражнения).

2. «Я-сообщение» (говорим только от первого лица, т.е. именно о своих чувствах, выражаем только свое мнение; если информация адресована кому-то конкретно, то обращаемся напрямую к этому человеку, а не говорим о нем в третьем лице).

3. Искренность (говорим честно, только то, что думаем или чувствуем на самом деле).

4. Уважение мнения других участников (помним, что не бывает правильных и неправильных мнений, не вступаем в споры и воспринимаем мнение других без критики).

5. Правило поднятой руки (если необходимо что-то добавить, прокомментировать и т.д., поднимаем руку и ждем разрешения ведущего говорить).

6. Право «Стоп» (в случае, если участнику сложно говорить о своих чувствах или переживаниях, можно воспользоваться этим правом, но злоупотреблять им нельзя).

7. Право ведущего (ведущий всегда может остановить участников, если почувствует, что это необходимо, он вправе регулировать ход занятия).

8. Пунктуальность (не опаздываем на занятия).

9. Абонент недоступен (во время занятия не отвлекаемся на телефоны, переводим их в беззвучный режим).

10. Конфиденциальность (не распространяем и не обсуждаем за пределами тренинга то, что происходит на занятиях).

После знакомства с правилами ведущий спрашивает, все ли согласны с ними, предлагает участникам внести свои предложения, дополняет список правил (при необходимости).

3. Упражнение «Какой Я?»

Цель: актуализация внутренних ресурсов личности.

Оборудование: колода метафорических карт «Огонь, мерцающий в сосуде».

Ход упражнения: Психолог предлагает из карт-трафаретов выбрать один:

- Выберите сосуд, который чем-то похож на вас. Выберите наполнение для сосуда.

- Расскажите о выбранном вами сосуде и о том, как вы себя чувствуете с таким наполнением, почему вы выбрали именно его.

- А теперь вы можете поменять наполнение вашего сосуда, если хотите.

- Расскажите о том, почему вы выбрали именно такое наполнение? Как вы чувствуете себя с ним.

- А теперь я прошу вас поделиться: трудно ли было выбирать карты? Что вы при

этом почувствовали?

4. Упражнение «Закрытый Клуб»

Цель: сплочение группы, укрепление доверия.

Ход упражнения: психолог предлагает участникам представить себя кандидатами в Закрытый Частный Клуб. С традициями. Только для Избранных. Не всякого возьмут.

Участники делятся на группы по 2-3 человека и рассказывают о себе внутри группы. Затем составляют небольшую речь "Рекомендацию" на соседа для принятия его в Клуб.

Речь: «ФИО (характеристика, особенности...)... В своей жизни он(а) занимается... Настоятельно рекомендую принять его в наш Клуб!»

5. Упражнение «Подарок группе»

Цель: позитивное завершение занятия, настрой на дальнейшую работу в группе.

Ход упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное занятие аплодисментами!»

Обсуждение: «Наша встреча подошла к завершению. Хочу спросить у вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Хочется поблагодарить команду за активность, слаженность в работе. Не забывайте, что ВЫ – единое целое, КАЖДЫЙ из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! ВМЕСТЕ вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Занятие 2. «Мой жизненный путь»

Цель занятия: актуализация и интеграция прошлого опыта, развитие навыка позитивного мышления.

План занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Я сегодня вот такой» (5 мин.)

2. Обсуждение притчи «В руках судьбы» (10 мин.)

3. Упражнение «Жизненный путь» (20 мин.)

4. Упражнение «Мяч» (15 мин.)

5. Завершение занятия. Упражнение «Заключительное слово» (5 мин.)

Оборудование: Колода метафорических карт «Пути-дороги», мяч/клубок ниток.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Я сегодня вот такой»

Цель: Приветствие, выражение внутреннего состояния.

Ход упражнения: Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Остальные участники говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

2. Обсуждение притчи «В руках судьбы»

Цель: погружение в тему занятия, осознание значимости собственных решений.

Великий японский воин по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя врагов было в десять раз больше. Он знал, что победит, но его солдаты сомневались.

По дороге он остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:

- После того, как я навещу святыню, я брошу монетку. Если выпадет орел - мы победим, если решка – проиграем. Судьба держит нас в руках. Нобунага вошел в святыню и молча помолился. Выйдя, он бросил монетку. Выпал орел. Его солдаты так рвались в бой, что легко выиграли битву.

- Никто не может изменить судьбу, – сказал ему слуга после битвы.

- Конечно, нет, – ответил Нобунага, показывая ему монетку, у которой с обеих сторон был орел.

Обсуждение: Как вы думаете, о чем эта притча?

3. Упражнение «Жизненный путь»

Цель: актуализация чувств, связанных с разными этапами жизни.

Оборудование: Колода метафорических карт «Пути-дороги».

Ход упражнения: Участникам предлагается выбрать карту, символизирующую их жизненный путь. Инструкция: «Посмотрите внимательно на карты и выберите ту, которая больше всего похожа на то, как складывалась ваша жизнь до сегодняшнего дня. Расскажите о своем выборе». Допускается взять две-три карты, если возникает желание.

После обсуждения предлагается выбрать карту, символизирующую будущий жизненный путь участников: «А теперь вы можете вернуть карты на место и выбрать такую, на которую вы бы хотели, чтобы была похожа ваша жизнь в дальнейшем. Расскажите о своем выборе».

Обсуждение: Почему ты выбрал эту карту? О чем она тебе напоминает? Сложно ли было сделать выбор? Нравится ли тебе эта карта? Есть ли что-то, что ты хотел бы в ней изменить?

4. Упражнение «Мяч»

Цель: развитие навыка позитивного мышления.

Оборудование: мяч/клубок ниток.

Ход упражнения: Психолог дает инструкцию: «Сейчас я брошу мяч одному из вас и задам ситуацию, а вы попробуете найти такой выход из ситуации, если бы были оптимистом. После этого мяч возвращаете мне».

Ситуации:

Получил двойку.

Подскользнулся и упал в людном месте. Хотел подарить подарок, а денег нет.

Конфликт с преподавателем.

Стал жертвой зависти, строят козни, наговаривают. Дали кличку.

Провоцируют на драку.

Потерял большую сумму денег или дорогую вещь. Ссора с другом.

Вывод: Не бойтесь трудностей. У каждого из вас всегда есть выбор делать что-то легкое или что-то потруднее. Но главное, чтобы ваше решение вело вас вверх, а не

тянуло вниз. Чтобы после каждого, даже маленького решения, вы испытывали радость и удовлетворение от победы над своей слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужны только желание измениться и уверенность в своей способности изменить себя.

5. Упражнение «Заключительное слово»

Цель: Позитивное завершение занятия.

Ход упражнения: участники по кругу произносят и заканчивают фразу: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...».

Занятие 3. «Мои цели»

Цель занятия: актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция, развитие навыка постановки цели.

План:

1. Приветствие. Упражнение «Хорошие новости» (5 мин.)

2. Упражнение «Кем я хотел быть» (15 мин.)

3. Упражнение «Постановка позитивных целей» (20 мин.)

4. Упражнение «Счастливый день моей жизни» (10 мин.)

5. Завершение занятия. Упражнение "Дружественная ладошка" (10 мин.)

Оборудование: карточки из бумаги, ручки, карандаши, фломастеры, бланки для заполнения (Приложение 6), бумага А4.

Ход занятия:

1. Упражнение «Хорошие новости»

Цель: создание позитивного настроения на занятие.

Ход упражнения: Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое - либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего. Например: «Привет! Я недавно получил хорошую оценку по трудному для меня предмету».

2. Упражнение «Кем я хотел быть»

Цель: формирование в группе доверительных отношений, стимулирование интереса к теме профессионального самоопределения.

Оборудование: карточки из бумаги, ручки, карандаши.

Ход упражнения: Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

3. Упражнение «Постановка позитивных целей»

Цель: развитие навыка формирования позитивных целей и выявления ресурсов для их достижения.

Оборудование: ручки, бланки для заполнения.

Ход упражнения: Ведущий предлагает письменно сформулировать участникам свои цели на предстоящий год, полугодие. Цель должна быть сформулирована конкретно (нужно точно понять, чего вы хотите) и позитивно.

Комментарий для ведущего: цели должны быть сформулированы как ответы на вопрос «Чего ты хочешь?», а не на вопрос «Чего ты не хочешь?» (например, участник говорит: «Надоело страдать»). Тогда ведущий спрашивает его: «Что будет, когда ты перестанешь страдать? Что хочешь взамен этого?». В ответе не должна использоваться отрицательная частица «не» (например, участник говорит: «Хочу, чтобы было не тяжело»). Тогда ведущий добивается более конкретного позитивного ответа, спрашивая его: «А что будет, когда перестанет быть тяжело?»).

Ведущий: «При постановке цели важно использовать только позитивное утверждение. Используя таблицу «Мои цели», сформулируйте свои ближайшие цели и запишите в левой части таблицы.

А теперь подумайте над тем, что же нужно сделать для достижения этих целей. И запишите свои мысли в правой части таблицы. Пусть все ваши планы сбудутся!» (памятка с вопросами, полезными при формулировании и достижении цели выдается ребятам перед началом заполнения таблицы):

1. Какова Ваша цель? (формулировка цели).
2. Почему для Вас важна эта цель?
3. Что Вы будете делать для достижения Вашей цели: во-первых, во-вторых?
4. Какие трудности могут встретиться Вам на пути достижения цели? Как бы Вы хотели на них реагировать?
5. Как Вы узнаете, что достигли Вашей цели? Как Вы поймете, что процесс завершен?

4. Упражнение «Счастливый день моей жизни»

Цель: снятие психологического напряжения.

Ход упражнения: Дается задание членам группы вспомнить и рассказать об одном из самых счастливых дней своей жизни. Участники задают друг другу вопросы. Психолог подводит участников к мысли о том, что поводы для ощущения счастья у всех людей похожи: радостные события, отношения между людьми и т.д.

5. Завершение занятия. Упражнение «Дружественная ладошка»

Цель: позитивное завершение занятия, сплочение участников.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры.

Ход упражнения: На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает свое имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Занятие 4. «Я - подарок для человечества»

Цель занятия: актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе, повышение самооценки.

План занятия:

1. Разминка. Упражнение «Если бы ты был цветом» (10 мин.)
2. Упражнение «Заверши предложения» (15 мин.)
3. Упражнение «Я – такое дерево» (20 мин.)
4. Упражнение «Прислушивание» (10 мин.)
5. Завершение занятия. Упражнение «Я – подарок для человечества» (5 мин.)

Оборудование: Карточки с незаконченными фразами (Приложение 3), колода метафорических карт «Деревья».

Ход занятия:

1. Упражнение «Если бы ты был цветом»

Цель: разминка, выявление особенностей взаимоотношений в группе, поиск личностных ресурсов участников.

Ход упражнения: Участникам предлагается по кругу рассказать свою фантазию относительно сидящего рядом участника на тему: «Если бы ты был цветом, то ты был бы..., потому что...». Свое мнение нужно обосновать. Например: «Если бы ты был цветом, то ты был бы желтым, потому что ты всегда освещаешь, даришь тепло, но ты можешь обжечь, если тебе надо себя защитить».

Заметка для ведущего: Это упражнение-разминка, но для психолога оно дает хороший диагностический материал: если в группе есть скрытая агрессия, в подобных упражнениях она проявляется в виде язвительных сравнений. Если группа доброжелательная, сравнения будут нацелены на проявление ресурсных особенностей человека.

2. Упражнение «Заверши предложения»

Цель: осознание и понимание собственных чувств, проявляющихся в различных жизненных ситуациях.

Оборудование: карточки с незаконченными фразами.

Ход упражнения: Ведущий: «Я предлагаю вам завершить несколько предложений. Прочитайте их и подумайте о том, в каких ситуациях вы испытываете чувства, о которых говорится в каждом из них».

Предложения для завершения:

Мне хорошо, когда... Мне грустно, когда...

Я чувствую себя глупо, когда... Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда... Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда... Я горжусь собой, когда...

3. Упражнение «Я – такое дерево»

Цель: актуализация и выражение чувств, связанных с отношением к себе, поиск ресурсов личности.

Оборудование: колода метафорических карт "Деревья".

Ход упражнения: Карты раскладываются изображением вверх. Участникам предлагается выбрать карту, про которую они могли бы сказать "Это я". То есть, изображение должно отражать наиболее характерные черты участника, его особенности.

В ходе упражнения предлагается показать выбранные карты и обсудить их.

Обсуждение: Почему ты выбрал эту карту? Чем это дерево похоже на тебя? В чем его особенность? А что оно любит? Дружит ли оно с другими деревьями? Какими? Нравится ли ему жить так, как оно живет?

4. Упражнение «Прислушивание»

Цель: снятие психологического напряжения.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в кабинете, в коридоре, на улице. На каждое прислушивание дается по 2–3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное.

Вопросы, которые можно задать: Как вы себя чувствуете? Менялись ли ваши ощущения по ходу упражнения? Улучшилось ли самочувствие?

5. Завершение занятия. Упражнение «Я – подарок для человечества»

Цель: повышение самооценки.

Ход упражнения: Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я – подарок для человечества, потому что я...»

Занятие 5. «Учимся общаться»

Цель занятия: развитие коммуникативных навыков. План занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Встреча руками» (5 мин.)

2. Упражнение «Бармен» (15 мин.)

3. Знакомство с техникой «Я-высказывание». Теоретическая и практическая часть (25 мин.)

4. Упражнение «Сбор фраз для контакта» (10 мин.)

5. Завершение занятия. Упражнение «Я стал чуточку сильнее» (5 мин.)

Оборудование: карточки с «Ты-высказываниями» (Приложение 4), бланки для заполнения (Приложение 5), ручки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Встреча руками»

Цель: создание доверительной обстановки.

Ход упражнения: «Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза.

По команде ведущего пусть ваши руки сначала найдут:

1. Друг друга.
2. Познакомятся.
3. Проявят симпатию.
4. Потанцуют.
5. Подерутся.
6. Помирятся.
7. Попрошаются

Обсудить чувства на разных этапах.

2. Упражнение «Бармен»

Цель: развитие навыка убеждения.

Ход упражнения: Из участников выбирается «Бармен», все остальные – посетители кафе, мечтающие о чашке кофе. Интрига в том, что у бармена осталось всего три чашки кофе, и отдать он их должен по собственному усмотрению.

Инструкция просящим: «Вы можете придумать легенду, которая облегчит вашу задачу; можете обойтись без нее, уговаривая бармена или угрожая ему. Главное: будьте максимально убедительны».

Инструкция бармену: «Не торопись. Отдай чашку тому, кому действительно захочется ее отдать. Тебе не обязательно делать свой выбор сразу; можешь сначала выслушать каждого, а потом все взвесить».

Обсуждение: Что помогло победителям и помешало проигравшим? На какие критерии при выборе делал упор «Бармен?»

3. Знакомство с техникой «Я-высказывание»

Цель: познакомить участников с техникой «Я-высказывание», формировать навык практического применения данной техники.

Ход упражнения: Рассказывается история на проблемную тему (Например: девушка опаздывает на свидание. Молодой человек ждет уже давно, нервничает. Наконец, когда девушка приходит, он, не дав ей сказать ни слова, раздраженно говорит: «Ты опять опоздала! Сколько можно? Я каждый раз тебя жду! Мне это уже надоело!»). Девушка обижается, тоже нервничает. Итог – ссора). Затем ведущий объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем человеку, можно преподнести по-другому, воспользовавшись техникой «я-высказывания». Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас

или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы нужно сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Практическая часть

Участникам предлагается превратить различные негативные «ты-высказывания» в «я-высказывания».

Ты-высказывание: «Из-за тебя я сегодня опоздал на работу, вечно ты со своими дурацкими разговорами, как будто нельзя было с вечера!» Я-высказывание: «Сегодня я опоздал на работу, было очень неприятно; хотелось бы решать важные вопросы с вечера».

Ты-высказывание: «Опять ты пролил чай! Ты вообще что-нибудь можешь делать нормально?».

Я-высказывание: «Ой, чай на полу, досадно... опять заваривать, да еще вытирать».

Ты-высказывание: «Ты постоянно оставляешь дверь открытой».

Я-высказывание: «Когда дверь открыта, я мерзну, потому что возникает сквозняк, ведь на улице холодно, мне бы очень хотелось, чтобы дверь была закрыта».

Ты-высказывание: «Ты должна идти спать, потому что уже поздно».

Я-высказывание: «Когда уже поздно, а мы еще не спим, я огорчаюсь, потому что утром ты будешь сонной, и тебя сложно будет разбудить, мне бы очень хотелось, чтобы ты поскорее заснула».

Обсуждение: Что изменилось с использованием «я-высказываний?» При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки «я-высказываний» в жизни?

3. Упражнение «Сбор фраз для контакта»

Цель: расширить запас фраз для установления контакта с незнакомым человеком.

Оборудование: бумага, ручки, карандаши.

Ход упражнения: Ведущий: «Конечно, для знакомства иногда бывает недостаточно просто появляться в местах скопления интересных людей (хотя и это часто помогает справиться с одиночеством). Обнаружив интересного для вас человека, имеет смысл к нему обратиться, используя приветствие, нейтральные вопросы или просьбу. На имеющихся у вас бланках я прошу записать минимум 3 фразы, с которыми мы можем обратиться к незнакомому человеку. Если это обращение уместно только в определенной ситуации, то отметьте, пожалуйста, что

это должна быть за ситуация в специальной графе.»

4. Завершение занятия. Упражнение «Я стал чуточку сильнее»

Цель: подведение итогов занятия, повышение самооценки.

Ход упражнения: Пусть каждый участник начнет фразу, которая заканчивается так: «... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее.»

Занятие 6. «Я – такой»

Цель занятия: развитие навыка представления собственной личности окружающим.

План занятия:

1. Разминка. Упражнение «Я надеюсь – я опасюсь» (10 мин.)

2. Беседа по заданному вопросу (15 мин.)

3. Упражнение «Самореклама» (15 мин.)

4. Упражнение «Хорошо или плохо» (15 мин.)

5. Завершение занятия. Упражнение «Я желаю себе...» (5 мин.)

Оборудование: Бумага А4, ручки, карандаши, мяч/клубок ниток.

Ход занятия:

1. Упражнение «Я надеюсь – я опасюсь»

Цель: разминка, формулирование ожиданий от занятия.

Оборудование: Бумага, ручки, карандаши.

Ход упражнения: Ведущий раздает участникам бумагу и просит написать их надежды и опасения, связанные с предстоящим занятием. Например: «Я надеюсь, что тренинг поможет мне разрешить проблему с моим другом, я опасюсь, что занятие будет скучным». Подписывать записки не нужно.

Все записки сдаются ведущему.

Психолог зачитывает записки по одной, и группа обсуждает, что нужно сделать для того, чтобы эти надежды оправдались, а опасения остались лишь опасениями.

2. Беседа. Вопрос для обсуждения: что делает человека привлекательным, вызывающим желание общаться с ним? Написать эти признаки на листе бумаги. Отметить, что некоторые из них могут быть прямо противоположными. Обсудить причины этого. Например: внешний вид (прическа, макияж, фигура); добрый взгляд; желание человека начать разговор; хорошие манеры; вызывающее поведение; схожие черты поведения; физическая сила.

3. Упражнение «Самореклама»

Цель: развитие навыка презентации своей личности.

Ход упражнения: Участникам предлагается написать о себе несколько фактов в виде текста для рекламы. Затем происходит представление каждого участника.

4. Упражнение «Хорошо или плохо»

Цель: развитие навыка поиска позитивных и негативных сторон различных качеств личности.

Ход упражнения: Ведущий выбирает какое-либо качество. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник

свое высказывание начинает со слов: «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее, попеременно.

Например: «Хорошо быть неряшливым, можно бросать свои вещи, где хочешь», «Плохо быть неряшливым, девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную и негативную позицию в оценке качества.

5. Завершение занятия. Упражнение «Я желаю себе...» Оборудование: мяч/клубок ниток.

Ход упражнения: Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним: «Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы открыли в себе качества, полезные для профессионального становления. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия. У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он, оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит то, что он желает себе».

Занятие 7. «Мои ценности»

Цель занятия: выявление и осознание потребностей, установок и ценностей.

План занятия:

1. Разминка. Упражнение «Солнце светит на того, кто ценит...»(5 мин.)
2. Упражнение «Волшебный магазин» (10 мин.)
3. Обсуждение притчи «Богатство» (15 мин.)
4. Упражнение «Надежды на мир» (15 мин.)
5. Завершение занятия. Упражнение «Подарок» (5 мин.)

Ход занятия:

1. Упражнение «Солнце светит на того, кто ценит...»

Цель: выявление общих для участников ценностей.

Ход упражнения: Ведущий произносит фразу: «Солнце светит на того, кто ценит... (дружбу, семью, себя, здоровье, других людей, время и т.д.)». Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место.

Обсуждение: Что понравилось в упражнении? Что показало, открыло это упражнение?

2. Упражнение «Волшебный магазин»

Цель: выявление ценностных ориентаций участников.

Ход упражнения: Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Ведущий говорит о том, что одну из понравившихся вещей можно взять себе. «Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните членам группы, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?»

3. Обсуждение притчи «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Ход упражнения: вниманию группы предлагается притча:

За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых они давно выросли.

- Купите газету, леди?

Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

Леди, вы богаты?

- Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик. Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:

- Ваши чашки подходят к блюдцам, – и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждение:

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного? (материальные, духовные)

- Что вам кажется более ценным? Почему?

Вывод ведущего: Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

4. Упражнение «Надежды на мир»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей, осознание общечеловеческих ценностей.

Ход упражнения: участникам предлагается подумать и ответить на вопрос:

«Каким бы вы хотели видеть этот мир?». Затем каждый подросток делится своими мыслями и представлениями по заданному вопросу.

После того, как все участники выскажутся, можно подвести итог, выявив общие для всех ценности, показать, что многие люди хотят одного и того же.

5. Завершение занятия. Упражнение «Подарок»

Цель: позитивное завершение занятия.

Ход упражнения: участникам предлагается сделать «подарок» своему соседу. Этот «подарок» может быть в виде пожелания («я дарю тебе уверенность в себе/крепкое здоровье/большое счастье»), а может быть чем-то несуществующим или тем, чего пока нет у человека («я дарю тебе золотую рыбку, которая будет исполнять твои желания/собственный большой дом»).

Занятие 8. «Грани моего «Я»»

Цель занятия: осознание своих положительных и отрицательных качеств, принятие себя.

План занятия:

1. Разминка. Упражнение «Прогноз погоды» (5 мин.)
2. Упражнение «Говоря откровенно» (10 мин.)
3. Упражнение «Грани моего «Я»» (20 мин.)
4. Упражнение «Поллюбить себя» (15 мин.)
5. Упражнение «Я в лучах солнца» (10 мин.)
6. Обратная связь по программе (10 мин.)

Оборудование: карточки с незаконченными фразами (Приложение 6), колода карт «Огонь, мерцающий в сосуде», бумага А4, ручки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: обозначение чувств и настроения на данный момент.

Ход упражнения: Участникам предлагается сравнить свое настроение с погодой или природным явлением. Например: «Мое настроение похоже на солнечный теплый день/на морской шторм». Можно спросить о причинах плохого настроения, но не заставлять участника рассказывать, если он не хочет.

2. Упражнение «Говоря откровенно»

Цель: осознание и актуализация чувств, связанных с собственной личностью.

Оборудование: карточки с незаконченными фразами.

Ход упражнения: Ведущий: «Я сейчас раздам вам карточки, на которых написаны незаконченные фразы. Подумайте, как их закончить, а затем, если захотите, поделитесь с нами. Постарайтесь быть откровенными и искренними».

Фразы для упражнения:

Я горжусь собой, когда я...

Я симпатичный человек, потому что...

У меня есть два таких замечательных качества...

Одна из самых лучших вещей, которые я сделал (а) в своей жизни... Мой самый

большой страх – это...

Я не доверяю людям, которые... Я сержусь, когда кто-то...

Я печалюсь когда...

В собственном характере мне больше всего нравится... Когда кто-то, кто мне нравится, не соглашается со мной, я ... Когда мне не нравится кто-то, кому нравлюсь я, я...

Мне нравится...

Самое счастливое время... Мне не удалось ...

Мне нужно...

Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, это... Труднее всего мне...

Когда я настаиваю на своем, люди...

Больше всего от других людей мне необходимо...

В людях мне больше всего нравится....., потому что..... Я скучаю, когда...

Мне очень трудно забыть... Мне радостно, когда... Мне очень хочется...

Обсуждение: Трудно ли было заканчивать предложения? Как чувствуете себя после того, как ответили на вопросы в группе?

3. Упражнение «Грани моего «Я»»

Цель: осознание своих положительных и отрицательных качеств.

Оборудование: колода карт «Огонь, мерцающий в сосуде.»

Ход упражнения: Участникам предлагается выбрать по две карты. Одна должна отражать положительную сторону их личности, а вторая – отрицательную. После того, как сделан выбор, карты демонстрируются в группе, и происходит обсуждение каждой из них.

Обсуждение: Почему были выбраны именно эти карты? Были ли сложности с выбором? Какую карту было выбирать сложнее, а какую – проще и почему? Комфортно ли тебе с этими картами? Хочется ли какую-то из них заменить?

4. Упражнение «Полюбить себя»

Цель: осознание и принятие своих недостатков.

Оборудование: бумага А4, ручки, карандаши.

Ход упражнения: Ведущий: «В течение ближайших 10 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. Написали? Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя. Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не

сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас не устраивают».

5. Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: повышение самооценки, положительное завершение занятия.

Оборудование: бумага А4, карандаши, фломастеры.

Ход упражнения: Ведущий: «На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. Если вам станет особенно грустно на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит, все время гладить себя по голове и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже плохие черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, с которыми вы столкнетесь».

Обратная связь по программе. Что было полезным? Изменилось ли что-то в вашей жизни? Что именно и в какую сторону? Как вы чувствуете себя сегодня?

Тематический план второго модуля

№	Тема занятия	План занятия	Цель	Длительность занятия
1	«Здоровое тело»	<p>Занятие 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников (5 минут) 2. Погружение в тему. Мини-лекция «Как быть здоровым» (7 минут) 3. Физкультминутка «Правила красивой осанки» (3 минуты) 4. Упражнение «Я хочу» (5 минут) 5. Мини-лекция «Если ты заболел» (10 минут) 6. Упражнение с карточками «Правильное поведение при появлении болезненных ощущений» (5 минут) 7. Обсуждение темы «Уход засобой» (5 минут) 8. Рефлексия (5 минут) 	<p>Формирование правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни, правилах гигиены тела.</p>	45 мин
2	«Взаимоотношения юношей и девушек»	<p>Занятие 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие (2-3 минуты) 2. Актуализация знаний (5 минут) 3. Упражнение «Как я вижу себя» (10 минут) 4. Дискуссия «Дружба. Влюбленность. Любовь» (15 минут) 5. Упражнение «Ловушки влюбленности» (5 минут) 6. Рефлексия. (5 минут) 	<p>Формирование понятий «Дружба, влюбленность любовь между юношами и девушками», тренировка полезных навыков общения.</p>	45 мин
3	«Документы при устройстве на работу»	<p>Занятие 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Упражнение «Баранья голова» (5 мин.) 2. Упражнение «Я все знаю» (5 мин.) 3. Презентация (показ слайд-шоу) перечня документов, необходимых при устройстве на работу. Порядок приема на работу (15 мин.) 	<p>Правовое просвещение</p>	45 мин

		4. Упражнение «Угадай-ка» (8 мин.) 5. Тестирование на закрепление пройденного материала (7 мин.) 6. Вывод. Обратная связь (5 мин.)		
4	«Собеседование»	Занятие 4. 1. Приветствие (5 мин.) 2. Упражнение «Восточный базар» (15 мин). 3. Мозговой штурм «Зачем люди работают?» (10 мин.) 4. Ролевая игра «Собеседование с работодателем» (25 мин.) 5. Вывод. Обратная связь. (5 мин.)	Формирование уверенного поведения работу	60 мин
5	«Финансовая грамотность»	Занятие 5. 1. Приветствие, установление правил встреч (5 мин.) 2. Погружение в тему: заполнение теста «Умеешь ли ты тратить деньги?» (15 мин.) 3. Упражнение «Как понять, от чего можно отказаться?» (15 мин.) 4. Практическое упражнение «Ошибка в чеке» (20 мин.) 5. Вывод. Обратная связь (5 мин.)	Формирование практически х навыков ведения бюджета для успешной социализации и адаптации выпускников	60 мин

Содержание занятий

Занятие 1. «Здоровое тело»

Цель: формирование у участников правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни, правилах гигиены тела.

План занятия:

1. Приветствие участников (5 мин.)
2. Погружение в тему. Мини-лекция «Как быть здоровым» (7 мин.)
3. Физкультминутка «Правила красивой осанки» (3 мин.)
4. Упражнение «Я хочу» (5 мин.)
5. Мини-лекция «Если ты заболел» (10 мин.)
6. Упражнение с карточками «Правильное поведение при появлении болезненных ощущений» (5 мин.)

7. Обсуждение темы «Уход за собой» (5 мин.)

8. Рефлексия (5 мин.)

Оборудование: презентация, ноутбук, метафорические ассоциативные карты «О природе и погоде», ручки, «Я хочу...» (Приложение 7), карточки с заданиями «Правильное поведение при появлении болезненных ощущений» (Приложение 8), «Какие необходимые медицинские средства должны быть под рукой» (Приложение 9).

Ход занятия:

1. Приветствие участников.

Оборудование: метафорические ассоциативные карты «О природе и погоде.»

Цель: создание позитивной атмосферы для доверительного общения.

Ход проведения: Ведущий приветствует участников и просит их рассказать, как прошел день, как они себя чувствуют, используя метафорические ассоциативные карты, также просит участников поделиться своими ожиданиями по теме встречи.

2. Погружение в тему. Мини-лекция «Как быть здоровым!»

Цель: расширение знаний участников занятия о здоровье и теле.

Ход проведения: Ведущий: «Вы видите тему нашей встречи, о чем мы будем разговаривать? Как вы понимаете, что значит – быть здоровым, что такое здоровье? Здоровое тело – это, какое тело?» Участники дают обратную связь.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» – это определение здоровья Всемирной организации здравоохранения. Как вы понимаете эти слова? Здоровый человек – это только тот, который не болеет. Очень важно именно захотеть быть здоровым! Потому, что в этом случае всегда найдутся и время, и силы, чтобы следить за своим физическим состоянием и всегда быть в форме! Здоровье – самое главное, что у нас есть, и дается оно совершенно бесплатно. Именно поэтому люди так безответственно к нему относятся. Только заболев и потратив немалые деньги на лечение, люди понимают его истинную ценность. А быть в хорошей форме не так уж сложно, это как с порядком в квартире или комнате – если каждый день убирать вещи в шкаф, пылесосить и мыть полы, то времени на уборку уходит не много. Но если запустить этот процесс, то уборка может превратиться в утомительное и долгосрочное мероприятие. У каждого из нас есть врожденный иммунитет – это система, обеспечивающая защиту организма от воздействия внешней среды. Как можно укрепить иммунитет?»

Участники дают обратную связь.

«Закаливание – один из способов повышения иммунитета. Принимать контрастный душ (поочередно горячая, холодная вода) ежедневно. Кроме закаливания, хорошо укрепляют сосуды занятия спортом и баня. Если вдруг ты заболел, утомляешься, часто появляется желание поспать, это может означать, что в твоём организме недостаточно витаминов. Витамины – это

вещества, которые нам жизненно необходимы, потому, что организм сам их производить не может. Источник витаминов – сбалансированная пища».

3. Физкультминутка «Правила красивой осанки»

Цель: удержать умственную работоспособность во время занятия, предупредить утомление, научить участников занятия снятию напряжения мышц и получению физической разрядки во время долгой монотонной деятельности.

Ход проведения: Ведущий: «Осанка – это умение без особого труда сохранять красивую позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Осанкой называют и саму эту правильную позу. Главное условие для развития красивой осанки – это здоровье позвоночника. Если положение тела правильное, негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит. Однако если человек неправильно сидит за столом, сидит на неудобном стуле, постоянно носит тяжелую сумку в одной руке, часто долго лежит или сидит, сгорбившись «в телефоне» – все это может привести к искривлению позвоночника, болям в спине и шее. Это очень некрасиво и вредно для здоровья: частые головные боли, страдают внутренние органы из-за плохой циркуляции крови, снижается работоспособность. Посмотрите на картинку: где девушка стоит в правильной и красивой позе? Как вы это поняли? Что делать, чтобы осанка была красивой?»

Следи за тем как ты сидишь за столом во время еды и занятий:

1. Не закидывай ногу на ногу – это «перекручивает» тело и ухудшает кровообращение.

2. Не сутулься.

3. Не опирайся подбородком на руки – это так же искривляет положение тела.

4. Регулярно делай зарядку и занимайся спортом.

Ведущий и участники вместе выполняют следующие упражнения.

Зарядка для спины:

1) Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

2) Кисти к плечам, делаем круговые движения руками.

3) Упражнение «Замок».

4) С предметом на голове встаем на носочки.

5) Выпады с книгой на голове.

6) Приседания с книгой на голове.

7) Наклоны тела вперед и назад.

8) Плавно поднять руки вверх, хорошо потянуться и «сбросить».

4. Упражнение «Я хочу»

Цель: формирование у участников бережного отношения к своему здоровью, развитие навыков гигиены.

Оборудование: карточки «Я хочу...» (Приложение 7), простой карандаш. Ход проведения: Участникам выдаются карточки «Я хочу...», в них они отмечают, что они бы сделали, чтобы достичь желаемого в столбце «Для этого мне нужно...». Затем следует обсуждение.

5. Мини-лекция «Если ты заболел»

Цель: формирование у участников бережного отношения к своему здоровью.

Ход проведения: Ведущий: «Нам всем кажется, что с нами ничего плохого не случится. Пусть так и будет. Но аптечка всегда должна быть под рукой. Аптечка содержит набор перевязочных материалов, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой помощи, а также лекарственные средства для оказания медикаментозной помощи и медицинской помощи.

Что положить в домашнюю аптечку?

- 1) Стерильный бинт;
- 2) Зеленка;
- 3) Перекись водорода;
- 4) Вата;
- 5) Йод;
- 6) Градусник;
- 7) Бактерицидный пластырь;
- 8) Болеутоляющие и жаропонижающие средства (анальгин, парацетамол, но-шпа);
- 9) Активированный уголь (принимать при отравлении, в том числе и алкогольном);
- 10) Пищевые ферменты, принимать при переедании, вздутии, тяжести.

Эти лекарства должны быть в доме, чтобы при необходимости ты мог обработать рану или облегчить боль. Но не забывай, что это только средства первой помощи и пользоваться ими длительное время нельзя. Если ситуация серьезная или боль не прекращается, нужно обратиться к врачу, который скажет, что делать дальше.

Если ты заболел, ты должен предупредить мастера в колледже, вызвать врача на дом или пойти в поликлинику на прием, затем выполнить все предписания врача, своевременное обращение за медицинской помощью и последовательное правильное лечение избавят от недомогания и болезни полностью».

Основные медицинские документы:

1. Страховой полис ОМС. Чтобы его оформить, можно обратиться в поликлинику. Оформляется полис бесплатно. Полис хранится у тебя, ты его показываешь каждый раз, когда идешь в поликлинику или вызываешь скорую помощь. Если у тебя не будет полиса, то тебе откажут в медпомощи!

2. Медицинская карта. Оформляется в поликлинике после первого твоего обращения, карта хранится в поликлинике.

3. Медицинская книжка. Если ты работаешь в детском, медицинском учреждении или в учреждении общественного питания, тебе необходимо оформить медкнижку/санитарную книжку. Оформляется платно.

6. Упражнение с карточками «Правильное поведение при появлении болезненных ощущений»

Цель: объяснить участникам, как понимать симптомы заболевания, как правильно действовать, когда чувствуешь недомогание.

Оборудование: Карточки «Поведение при болезненных ощущениях», карточки «Какие необходимые медицинские средства должны быть под рукой», простой карандаш (Приложение 8, 9)

Ход проведения: Ведущий рассказывает, о первых признаках болезни и о том, что поможет быстро выздороветь. Участникам предлагаются карточки с вопросами, что и как делать при проявлении заболевания и какие необходимые медикаменты должны быть под рукой. На карточках приведены медицинские препараты, которые желательно иметь в домашней аптечке. Участники стрелочками соединяют медицинский препарат и его назначение, а также нужно отметить галочкой тип поведения при появлении заболевания.

9. Обсуждение темы «Уход за собой»

Цель: расширение и закрепление знаний участников знаний о личной гигиене.

Ход проведения: Ведущий: «Уход за собой – это не роскошь! Когда ты растешь, то растут твои кости и мышцы, вместе с ними увеличиваются и сальные и потовые железы. В юношеском возрасте прыщи и угри – это нормально: почти все ребята страдают от них. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное мыло и противоугревые лосьоны. Если угрей много, стоит обратиться к врачу.

Несколько советов ухода за кожей:

- 1) не ковыряй и не выдавливай прыщи и угри, так ты можешь занести инфекцию;
 - 2) правильно питайся, ешь побольше овощей и фруктов, меньше острого, жирного, сладкого, откажись от сигарет (они старят кожу);
 - 3) принимай каждый день душ: утром и вечером;
 - 4) для мытья тела используют мочалку, гель для душа или ванны;
 - 5) когда моешь ноги, поддержи ступни в теплой воде; ороговевшую кожу потри пемзой; после мытья насухо вытри ноги, затем смажь кремом;
 - 6) после мытья тела пользуйся дезодорантом, он устраняет запах пота.
- Будь бодр и здоров!

7) Рефлексия.

Вывод. Обратная связь. Участники делятся своими впечатлениями о занятии и о том, что было нового для них. Обсуждают вопросы: что делают они, чтобы быть в хорошей физической форме? Что узнали о гигиене тела? Как правильно себя вести при появлении боли? Что надо делать, чтобы быть здоровым и активным?

Занятие 2. «Взаимоотношения юношей и девушек»

Цели: формирование понятий дружба, влюбленность, любовь между юношей и девушкой, тренировка полезных навыков общения.

План занятия:

1. Приветствие (3 мин.)
2. Актуализация знаний (5 мин.)

3. Упражнение «Как я вижу себя» (10 мин.)
4. Дискуссия «Дружба. Влюбленность. Любовь» (15 мин.)
5. Упражнение «Ловушки влюбленности» (5 мин.)
6. Рефлексия (5 мин.)

Оборудование: Карандаши, мелки, альбом для рисования или бумага для рисования, ручки, листы для записей по количеству участников, метафорические ассоциативные карты, Приложения 10, 11.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: создание позитивной атмосферы для доверительного общения.

Оборудование: метафорические карты.

Ход проведения: ведущий приветствует участников, интересуется настроением ребят, предлагает рассказать о своем настроении при помощи метафорических карт.

2. Актуализация знаний.

Цель: воспроизведение ранее усвоенных знаний и их применение в новой ситуации, стимулирование познавательной активности участников.

Оборудование: Приложение 10.

Ход проведения: Ведущий: «Друзья, давайте вспомним тему прошлого занятия. О чем мы говорили? Что такое здоровье?»

Участники дают обратную связь.

Ведущий: «Здоровый человек, не только тот, у кого ничего не болит. О здоровье человека можно сказать по его внешнему виду. Вы согласны с этим утверждением?»

Внимательно присмотритесь к лицам юношей и девушек на фото (Приложение 10) и ответьте на два вопроса:

1. Много ли у него/нее друзей?
2. Сможет ли он найти подходящую работу?

По вашему мнению, как должен выглядеть парень или девушка, с которым Вам бы захотелось общаться?»

3. Упражнение «Как я вижу себя»

Цель: формирование представлений о половой принадлежности.

Оборудование: 2 ватмана, цветные фломастеры, маркеры.

Ход проведения:

Информация для ведущего: Если в группе находятся представители обоих полов, то можно разделить на две подгруппы: девушки рисуют на тему «Девушка – как я ее вижу», а юноши – на тему «Юноша – как я его вижу». Создание рисунка – очень увлекательное занятие, способствующее раскрытию фантазий. После создания рисунка девушки рассказывают юношам, а юноши – девушкам о своих работах.

4. Дискуссия «Дружба. Влюбленность. Любовь».

Цель: уделить внимание переживаниям, связанным с отношениями между юношей и девушкой.

Ход проведения:

Ведущий дает слово участникам занятия, каждый высказывает свои размышления об отношениях юноши и девушки.

Ведущий: «Бывает ли любовь с первого взгляда и вообще возможна ли настоящая любовь? Бывает ли дружба с первого взгляда? Ведь дружба и любовь – очень похожие понятия. Дружбе тоже присущи ответственность, верность, терпение. Уметь дружить – большое искусство. Любому понятно, что дружба с первого знакомства невозможна. А бывает и так, человек нам при первой встрече вообще не понравился, или мы не обратили на него никакого внимания, но потом в силу разных обстоятельств между нами завязалась дружба. Так же и в любви. И не нужно путать то чувство расположения, увлечения, которое часто возникает при первой встрече между юношей и девушкой, с любовью – это даже не влюбленность. Хотя, конечно, есть и такие случаи, когда такое взаимное первое влечение переходило со временем в любовь. Но чтобы первоначальное чувство стало любовью, должно быть приложено немало сил и труда. И, конечно, пройдет немало времени, прежде чем влюбленность станет крепкой любовью.

Романтические отношения – явление нередкое. Часто эти отношения происходят из дружбы. Потребность в близком друге настолько велика, что если человек не находит такого, если ему некому рассказывать свои тайны, поведать о своих переживаниях, он чувствует себя глубоко несчастным. Как правило, это первоначальное чувство бывает далеко не взаимным, односторонним. А очень часто вообще люди не имеют при первой встрече особых чувств.

Влюбленность сопровождается чувством неопределенности. Вы возбуждены, захвачены и полны какого-то лихорадочного волнения. Вы несчастны, когда он или она далеко. Вы не можете дождаться встречи, можете потерять аппетит, грезите наяву, не можете сосредоточиться на учебе или каком-то другом деле.

Когда вы любите, все наоборот. Любовь наполняет вас чувством уверенности. Вас греет чувство близости, даже если он или она далеко, расстояние не может разлучить вас. Вы хотите быть рядом сейчас, но знаете, что можете подождать. Вы принадлежите друг другу, остальное – не так важно.

Как вы думаете, что делает отношения крепче? Нужна ли верность в отношениях? Почему это так важно?».

Участники отвечают на вопросы ведущего, затем ведущий подводит итог: «Верность важна, она помогает сохранить близость между людьми, доверие. Для человека очень важно доверять, чувствовать поддержку, общность интересов и взглядов на жизнь. А измена – это всегда предательство. Измена причиняет боль второй половине. Она настолько сильна, что человека трудно простить, и отношения часто рушатся или страдает их качество: в них нет надежности, доверия, глубины.

Затрагивая тему отношений, нельзя не уделить внимание интимной стороне вопроса. Что такое контрацепция? Для чего она нужна?».

Участники отвечают на вопросы ведущего, затем ведущий подводит итог: «Контрацепция защищает тебя от венерических заболеваний, включая ВИЧ, от нежелательной беременности. Однако это не обеспечивает стопроцентной безопасности. Всегда есть вероятность, что она не работает.

Иногда это случается из-за неправильного использования презервативов. Чтобы избежать неприятностей, внимательно прочитай инструкцию, прилагающую к упаковке.

Существуют инфекционные заболевания, которые передаются половым путем – это инфекции, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. Сейчас известно более двух десятков таких инфекций, самыми распространенными из которых является сифилис, гонорея, ВИЧ, трихомоноз, герпес половых органов, гепатит.

Верность одному партнеру – лучший способ защитить себя от инфекций, передающихся половым путем. Человек, который имеет беспорядочные половые связи, становится потенциальным носителем множества инфекций, передающихся половым путем. Будь внимателен и осторожен в выборе партнера! Любой новый контакт может быть опасен для твоего здоровья или жизни. Самый безопасный способ уберечь себя от венерических заболеваний – это не вступать в сексуальные отношения.

5. Упражнение «Ловушки влюбленности».

Цель: закрепить разницу понятий «любовь» и «влюбленность».

Оборудование: Приложение 11.

Ход проведения: Ведущий: «После такого содержательного разговора о любви, мы можем назвать себя экспертами. Давайте представим, что к вам обратился знакомый за советом».

Ребята делятся на пары или группы по 3 человека, вытягивают карточки с ситуациями и обсуждают проблему:

- О каком чувстве шла речь во всех ситуациях?
- Могла ли влюбленность перерасти в любовь?

Обсуждение вопросов: Возможна ли любовь без симпатии, без уважения друг к другу? Был ли опыт несчастной любви, и как справлялись? Есть ли человек в жизни, с которым можно было поделиться своими переживаниями?

6. Рефлексия.

Вывод. Обратная связь. Что запомнилось? Что нового узнали? Что для вас актуально? Что вы уже знали? Чего хотят пожелать друг другу участники?

Занятие 3. «Документы при устройстве на работу»

Цель: правовое просвещение подростков в сфере трудовых отношений.

План занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Баранья голова» (5 мин.)
2. Упражнение «Я все знаю» (5 мин.)
3. Презентация перечня документов, необходимых при устройстве на работу. Порядок приема на работу (20 мин.)
4. Упражнение «Угадай-ка» (8 мин.)
5. Тестирование на закрепление пройденного материала (7 мин.)
6. Вывод. Обратная связь (5 мин.)

Оборудование: фломастеры, карандаши, ручки по количеству участников, карточки формата А5, на которых изображены образцы документов (необходимых при устройстве на работу и не нужных)

Ход занятия:

1. Приветствие участников. Упражнение «Баранья голова».

Цель: знакомство с ребятами.

Ход проведения: Участники за 30 секунд должны выбрать себе любое имя, которым хотели бы, чтобы их называли во время занятия.

Информация для ведущего: использование игрового имени задает определенную игровую условность происходящего в группе, готовит участников к выходу за пределы житейской реальности, способствует развитию рефлексивных процессов. Апробирование «чужого» имени позволяет осознать и принять полностью свое собственное имя.

Ведущий: «А теперь представимся друг другу. Попробуем запомнить все игровые имена. Первый участник называет свое имя, второй – свое и имя предыдущего, третий – свое и имена двух предыдущих и т.д. Если вы забыли чье-то имя, то произносите «Баранья голова» – конечно, имея в виду себя. Называя имя человека, обязательно смотрите ему в глаза».

Можно заменить упражнением «Прилагательное на первую букву имени».

Ведущий: «Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Ольга. Я ответственная». Итак, начинаем!»

2. Упражнение «Я все знаю».

Цель: выявить уровень знаний у участников о необходимом пакете документов для устройства на работу.

Ход упражнения: Участники с места называют те документы, которые они считают, что им понадобятся для приема на работу (трудоустройства). Ведущий при затруднении участников начинает предполагать (может ли, например, кружка понадобиться на собеседовании?).

Информация для ведущего: возможно, что участники будут молчать. В таком случае, сразу переходим к следующему упражнению.

3. Показ презентации «Документы при устройстве на работу. Порядок приема на работу».

Цель: правовое просвещение участников в сфере трудовых отношений; первичная трудовая социализация; визуализация необходимых документов при устройстве на работу.

Оборудование: ноутбук с мультимедиа системой, презентация (Приложение 12).

Ход проведения: Участники смотрят слайд-шоу, ведущий комментирует каждый слайд, для чего необходим данный документ, наглядно показывает, как он выглядит.

Комментарии ведущего:

I. В Трудовом кодексе РФ (ст. 65) закреплён перечень документов, которые обязательны к предъявлению лицом при устройстве на официальную работу. К ним относятся:

1) Документ, удостоверяющий личность соискателя. Обычно это паспорт гражданина РФ.

2) Документ воинского учета. Для тех, кто прошёл военную службу и пребывает в запасе – это военный билет или удостоверение, выданное взамен него. Будущие призывники предъявляют удостоверение о том, что они подлежат призыву на военную службу. Если такого документа соискатель предоставить не может, ему не должны отказать в трудоустройстве по этой причине. Специалист по кадрам имеет право сделать соответствующую отметку в личном деле и проинформировать военкомат о трудоустроенном потенциальном призывнике.

3) Документ, свидетельствующий о пройденном обучении (диплом, сертификат, свидетельство о повышении квалификации, могут попросить и лист-вкладыш с оценками). Нужен для того, чтобы подтвердить квалификацию и профессиональный уровень будущего работника, когда работа требует специальной подготовки.

4) Трудовая книжка. При первом официальном трудоустройстве её оформляет твой первый работодатель, а заполняет отдел кадров организации. С 2021 года сведения о периодах работы сотрудников, которые впервые устроятся на работу, будут вестись только в электронном виде.

5) Пенсионный полис (полис Государственного пенсионного страхования или сокращённо СНИЛС). Он оформляется в районном отделении Пенсионного фонда, в учебном заведении или по месту трудоустройства.

II. Дополнительные документы:

1) Водительское удостоверение соответствующей категории (если работник устраивается на должность, предусматривающую вождение определённого вида транспорта);

2) Медицинская книжка (необходима при замещении должности в педагогической, медицинской, торговой сферах, а также для работников общественного питания);

3) Свежая справка о прохождении медицинского осмотра (по форме 086-У) об отсутствии противопоказаний для указанной профессиональной деятельности – для видов работы, связанных с опасностью для здоровья или в неблагоприятных условиях, а также для всех несовершеннолетних соискателей;

4) Справка о наличии (отсутствии) судимости и/или уголовного преследования (возможно, о реабилитации после такового) нужна для некоторых должностей, предусматривающих ограничения по этому признаку.

III. Работодатель может попросить:

1) Заявление о приеме. Оно будет написано сотрудником при оформлении по установленному в организации образцу.

2) Фотографии (обычно просят 2 шт. формата 3x4) потребуются для оформления личного дела, личной карточки сотрудника, рабочего пропуска и т.п.

3) Анкета – заполняется также в процессе оформления. Нужна для внутреннего пользования.

4) Характеристика от прежнего работодателя, с места учебы, особенно представляющая соискателя в выгодном свете, повысит его шансы на трудоустройство или лучшие условия работы.

5) Дополнительные свидетельства квалификации: сертификаты соответствующих курсов т.п.

6) Свидетельство о рождении детей и свидетельство о заключении брака (если ты состоишь в браке и/или у тебя есть дети). Нужны для дополнительных гарантий работодателя или предоставления сотруднику определенных льгот (например, материальной помощи, дополнительных отпусков и т.п.)

7) Реквизиты банковского счета для перечисления заработной платы.

При приеме на работу запрещено требовать документы, не предусмотренные законом, и отказывать кандидату на основании отсутствия таких документов неправомерно. Тем не менее, нередко работодатели настаивают на обязательном наличии и предоставлении при трудоустройстве:

1. ИНН – свидетельство регистрации гражданина как налогоплательщика. Получая сведения из ЗАГСа о рождении ребенка, налоговая инспекция присваивает ему ИНН, и дальше он идет с ним по жизни: учится, поступает на работу, совершает все сделки.

2. Полис ОМС – Полис обязательного медицинского страхования, он необходим для прикрепления к поликлиникам и обращения в больницы за бесплатной медпомощью.

3. Постоянная регистрация (прописка) в том регионе, где расположена организация работодателя.

Пытаться настаивать на своих правах и бороться с системой или же согласиться с требованиями работодателя? В каждом отдельном случае человек решает сам.

Важно! Из всех принесенных документов забрать и положить в сейф могут только трудовую книжку. Со всех остальных документов должны сделать ксерокопии (или тебя заранее попросят прийти с готовыми копиями).

Слайд «Порядок приема на работу.»

Ведущий комментирует: ТК РФ устанавливает, что прием на работу осуществляется по соглашению сторон в соответствии с их доброй волей. Вам 18 лет, и вы пришли устраиваться на работу. Вас пригласят в кабинет директора (начальника отдела кадров) на собеседование.

Слайд «Картинка с опрятным внешним видом.»

Ведущий проговаривает о том, как важен внешний вид человека, устраивающегося на работу.

Слайд «Трудовой договор»

Ведущий: В договоре указываются условия и характер труда: место, оплата труда и др. Договор может быть заключен на определенный срок (не более 5 лет) или неопределенный (бессрочный). Испытательный срок не должен превышать 3-х месяцев, по истечению которого, если работник продолжает работать, считается, что он прошел испытания.

Несовершеннолетним, а также выпускникам профессиональных училищ, техникумов, институтов, впервые поступающим на работу, испытание не устанавливается в течение одного года со дня получения профессионального образования соответствующего уровня.

4. Упражнение «Угадай-ка»

Цель: закрепление пройденного материала, определение рисков трудоустройства.

Оборудование: карточки с документами (Приложение 12), карточка с характеристиками потенциально опасных ситуаций, связанных с трудоустройством (Приложение 13).

Ход проведения: Ведущий делит участников на две-три группы (по 3-5 человек), образуя две-три команды.

1. Участники становятся в шеренги. Ведущий объясняет, что каждой команде необходимо как можно больше дать правильных ответов. Их можно прокричать, можно поднимать руку и говорить ответ.

Ведущий показывает по одной карточке с документом. Задача участников – правильно ответить (что это за документ и нужен ли он для трудоустройства).

2. Каждой команде выдается бланк и предлагается из перечисленных характеристик выбрать те, которые описывают опасные ситуации, связанные с трудоустройством, записать шифр из букв и составить из них слово.

5. Тестирование.

Цель: выявить, насколько участники усвоили пройденный материал.

Оборудование: ручки по количеству участников, бланки теста (приложение 14).

Ход проведения: Ведущий раздает всем участникам бланки теста.

Критерии оценивания:

8 и более правильных ответов – отличное усвоение материала.

5-7 правильных ответов – в целом материал усвоен.

Меньше 5 правильных ответов – необходимо еще раз повторить пройденное.

6. Вывод. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников.

Ход проведения: участники делятся своими впечатлениями от занятия.

Ведущий задает вопросы:

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что больше всего запомнилось?

Занятие 4. «Собеседование»

Цель: формирование уверенного поведения и стремления работать, овладение устойчивыми алгоритмами поведения в ситуациях прохождения собеседования при приеме на работу.

План занятия:

1. Приветствие упражнение «Интервью» (5 мин.)
2. Погружение в тему. Упражнение «Восточный базар» (15 мин.)
3. Мозговой штурм «Зачем люди работают?» (15 мин.)
4. Ролевая игра «Собеседование с работодателем» (25 мин.)
5. Вывод. Обратная связь.

Оборудование: доска или флипчарт, маркеры, ручки, листы бумаги формата А 4 по количеству участников, стикеры, цветной мешочек, образцы резюме по количеству участников, вопросы для собеседования, рекомендации «Пройти собеседование».

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Интервью».

Цель: знакомство, эмоциональное сближение участников группы.

Ход проведения: участники делятся на пары и в течение трех минут задают друг другу вопросы, согласно выданным инструкциям.

Инструкция:

1. Назовите свое имя и расскажите о ваших талантах, увлечениях.
2. Расскажите, о чем вы мечтаете?

Обсуждение. Что было трудней: рассказывать собеседнику о себе или представлять его? Почему?

2. Погружение в тему. Упражнение «Восточный базар».

Цель: увидеть, попробовать варианты взаимодействия, сформировать уверенность в себе.

Материалы: стикеры, ручки, цветной мешочек.

Ход проведения: Ведущий обращается к участникам с вопросом: «Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, карманники, бойкая торговля). После совместного обсуждения ответов каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво участники пишут свое имя и каждую записку складывают текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно его имени. Подготовленные записки участники складывают в мешочек. Ведущий перемешивает записки и выкладывает их горкой в центре стола.

Далее ребятам предлагается представить, что все участники оказываются на восточном рынке. Каждый участник по очереди подходит к столу с записками и вытягивает 8 штук в случайном порядке. В течение следующих 5 минут участникам придется не просто подойти и забрать, а, очень важное условие: уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков со своим именем. Первые два участника, которым удастся быстрее всех вернуть свои записки, подходят к ведущему и считаются победителями.

Вопросы для обсуждения:

Какие ваши качества помогли справиться с заданием?

Какую тактику вы использовали во время торга? (активный поиск, ожидание, сотрудничество, компромисс, активный обмен)

Какие из проявленных в этой игре ваших качеств и тактик поведения могут помочь вам при собеседовании, трудоустройстве? (активность, настойчивость, целеустремленность и т.д.)

3. Мозговой штурм «Зачем люди работают?»

Цель: убедить участников, что работа – не только способ зарабатывания денег, но и удовлетворение потребностей в общении, уважении, саморазвитии, улучшении социального статуса и т.д.

Материалы: доска или флипчарт, маркеры.

Ход проведения: Ведущий задает участникам вопросы: Зачем люди работают? Хотите ли вы иметь работу? Участникам предлагается совместно определить преимущества жизни человека, имеющего работу перед безработным. Доска делится на две части: слева ведущий пишет преимущества жизни при наличии работы, справа - недостатки жизни без работы. Ведущий фиксирует на доске ответы ребят.

Работа	Безработица
Наличие средств для жизни	Отсутствие средств/наличие лишь шести месяцев в случае оформления пособия по безработице
Возможность осуществлять покупки, путешествия	Невозможность иметь самое необходимое
Наличие трудового стажа, необходимого для пенсии	Отсутствие трудового стажа
Внутреннее спокойствие	Беспокойство и нервозность
Возможность общения с более широким кругом людей	Общение с ограниченным кругом людей
Чувство нужности людям, обществу, чувство достоинства	Чувство опустошенности, отрешенности
Развитие, желание профессионального роста и самосовершенствования	
Повышенный интерес к жизни	Люди без средств к существованию являются частыми жертвами ДТП, преступлений, поскольку их ничего не держит в жизни, их никто не ищет. Часто сами становятся виновниками правонарушений и преступлений. Безработица – тяжелая болезнь
Возможность найти свою вторую половину	

Разбирается каждый пункт подробно, ведущий стимулирует участников к высказыванию своего мнения.

Вывод: Работа дает очень много преимуществ как в материальном, так и духовном плане: от возможности содержать себя до устойчивого интереса к жизни в целом. Человек нуждается в том, чтобы его ценили, например, за мастерство, компетентность, независимость, ответственность, чтобы видели и признавали его достижения, успехи, заслуги. Для этого важно уважать самого себя, обладать чувством собственного достоинства, верить в свою единственность, незаменимость, чувствовать, что занимаешь достойное место в жизни.

Работа занимает много времени в жизни человека (до 70%). Человек, который выполняет любимую работу, не замечает времени, постоянно узнает что-то новое, расширяя свой кругозор, получает удовольствие от труда и удовлетворение от сделанного. Поэтому так важно найти работу, которая будет нравиться.

К сожалению, не всем людям удастся получить подходящую работу. Многие испытывают трудности при прохождении собеседования. Устройство на работу напоминает куплю-продажу товара. Ведущий задает вопрос: Кто при приеме на работу является продавцом, а кто – покупателем? Устраиваясь на работу, вы продаете свои умения, навыки, знания и т.д.

Следующим упражнением участникам предлагается потренироваться в прохождении собеседования.

4. Ролевая игра «Собеседование с работодателем»

Цель: научиться преодолевать себя и свои «комплексы», овладение некоторыми приемами и техниками уверенного поведения.

Оборудование: ручки, листы бумаги формата А 4 по количеству участников, образцы резюме по количеству участников, вопросы для собеседования, рекомендации «Пройти собеседование».

Ход проведения:

Ведущий предлагает участникам пофантазировать и представить ситуацию собеседования с работодателем, который решит, брать вас на работу или нет.

Среди участников ведущий выбирает претендента на рабочее место, который пришел со своим готовым резюме (Приложение 16) и работодателя. Работодатель рассказывает о своем предприятии и зачитывает главные критерии отбора, например:

- 1) знание будущей профессии;
- 2) желание работать на данном предприятии;
- 3) способности к обучению;
- 4) поведение, воспитанность и т.п.

Претендент присаживается напротив работодателя и пробует ответить на вопросы и пройти собеседование, работодатель задает заранее подготовленные вопросы о профессиональных навыках, умениях, вопросы личного характера. Все остальные участники внимательно наблюдают.

Совместно обсуждаются действия претендента и работодателя.

Ведущий предлагает остальным участникам подумать, чем они могут понравиться данному работодателю и получить желаемую работу.

Вопросы для обсуждения: Каковы ваши ощущения? Сложно ли было выдержать натиск вопросов? Трудно ли было сохранять визуальный контакт в течение длительного времени?

Дополнительный вопрос собеседования: Как вы думаете, нужно ли сообщать работодателю о том, что вы воспитывались в детском доме? Часть ребят считает, что да, но большинство отвечает «нет». На самом деле, эту часть вашей биографии можно представить, как большое преимущество. Вы можете сказать: «Я воспитывался в детском доме, и мне рано пришлось стать самостоятельным. У меня не было мамок и нянек, которые заботились бы обо мне. Поэтому я – самостоятельный и независимый человек, несмотря на свой возраст.»

5. Вывод. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников.

Ход проведения: участники делятся своими впечатлениями от занятия.

Ведущий задает вопросы:

С чем уйду после занятия?

Что завтра готов применять из новых знаний? Что неприемлемо для меня?

Занятие 5. «Финансовая грамотность»

Цель: формирование практических навыков ведения бюджета.

План занятия:

1. Упражнение «Приветствие» (5 мин.)
2. Погружение в тему. Тест «Умеешь ли ты тратить деньги?» (15 мин.)
3. Упражнение «Как понять, от чего можно отказаться?» (15 мин.)
4. Практическое упражнение «Ошибка в чеке» (20 мин.)
5. Вывод. Обратная связь (5 мин.)

Оборудование: доска или флипчарт, маркеры, ручки, листы бумаги формата А 4 по количеству участников, тест «Умеешь ли ты тратить деньги?», карточки товаров.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: снять напряжение, зарядить группу энергией и настроиться на работу.

Ход проведения: участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают всем руку, «японцы» всем кланяются, «африканцы» – трутся ногами.

2. Погружение в тему. Тест «Умеешь ли ты тратить деньги?»

Цель: выяснить тип расходования денег у участников.

Оборудование: бланки теста по количеству участников (Приложение 19).

Ход проведения: Участникам выдаются тесты на определение типа расходования денег. Тесты заполняются в течение 10 минут, участники не должны переговариваться между собой. По завершению работы, участники определяют свой тип расходования денег путем подсчета баллов.

Результаты теста:

Тип 1. Часто ты тратишь деньги совершенно необдуманно. Поэтому время от времени оказываешься обладателем совершенно ненужных или не совсем качественных вещей. Спустить деньги – дело нехитрое. Это может каждый. А вот научиться тратить деньги с умом – это настоящее искусство!

Тип 2. Ты достаточно самокритичен по отношению к себе, поэтому здраво оцениваешь, когда ты проявил разумную бережливость, а когда – пустил деньги по ветру. Очень хорошо, что ты пытаешься анализировать свои поступки. Не сходи с этого пути, и ты станешь настоящим профи в составлении семейного бюджета.

Тип 3. Ты умеешь тратить деньги экономно. Лучше вообще ничего не купишь, чем приобретешь что-то некачественное или не подходящее тебе. Окружающие могут считать, что ты скуповат. Но какая, в конце концов, разница, что считают окружающие о том, как ты тратишь свои собственные деньги!

Если твои ответы распределились по разным столбцам, тогда твой тип-второй.

Ведущий и участники обмениваются мнениями о результатах теста.

Вопросы для обсуждения: Что нового о себе узнали? Был ли тест для вас полезен?

Информация от ведущего: Деньги облегчают жизнь, однако с ними связана и большая ответственность. Деньги нелегко заработать, но еще труднее сберечь. Говорят что «денежка любит счет». Это значит, что надо очень внимательно рассчитывать все свои траты, чтобы не остаться «без копейки в кармане». Главный совет, который даст вам любой финансовый консультант, – «оптимизировать личные траты». Это значит тратить деньги наиболее эффективным способом. Прямо сейчас у вас представится возможность попрактиковаться в правильном распределении расходов.

3. Практическое упражнение: «Как понять, от чего можно отказаться?»
Цель: научить планированию покупок в соответствии с расчетами на ближайший и долгосрочный период, соотносить свои желания со своими возможностями.

Ход упражнения: Ведущий пишет на доске слова: развлечения, питание, одежда, алкоголь, сигареты, лечение, учеба, коммунальные платежи, сладости. Вместе с участниками выясняет, какие расходы из перечисленных на доске являются самыми необходимыми для человека, какие менее важными и неважными и вместе с участниками распределяет их по группам.

1 необходимое (эти траты нельзя сократить или отложить)	2 важное (может что-то отложить?)	3 Неважное (эти расходы можно сократить)
Питание	Одежда	Развлечения
Коммунальные услуги	Устройство дома	Сладости
Лечение	Устройство дома	Сладости
Учеба		Сигареты, алкоголь

Ведущий: «Вот так легко можно планировать свой бюджет. Еще один секрет по экономии своих денег: желательно проверять чеки, которые пробивает кассир, чтобы подстраховать свой бюджет от ошибок, вызванных усталостью или невнимательностью другого человека».

4. Практическое упражнение «Ошибка в чеке».

Цель: формировать навык распределения финансовых средств на приобретение товаров.

Оборудование: ручки, листы формат А 4, карточки (Приложение 20).

Ход проведения:

Ведущий предлагает участникам разделиться на четыре группы по три человека. Участникам раздаются карточки товаров с их стоимостью (Приложение 20). Каждой группе необходимо сравнить чеки с приобретенными товарами в своей карточке и найти несоответствие товаров, пробитых в кассовом чеке и товаров, реально приобретенных. Далее участники должны подчеркнуть строку в чеке, и совместно обсудить, какие из приобретенных товаров могут быть лишними.

Ведущий вместе с участниками в ходе упражнения обсуждает необходимость покупки тех или иных продуктов (какие продукты важно покупать, а какие нет, какая пища полезна (например, если сравнить пачку чипсов и два килограмма картофеля, то по стоимости они примерно одинаковы, но из пары килограмм картофеля можно готовить еду в течение двух дней, а пачку чипсов хочется съесть за один раз).

5. Вывод. Обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников.

Ход проведения: участники делятся своими впечатлениями от занятия, используя выражения: «Мне понравилось», «Мне захотелось... «Сегодня я подумаю о...», «Я собираюсь (действия)...»

Список используемой литературы

1. Бука, Т.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения/ Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Ин-т психотерапии, 2005. - 128 с.
2. Психическое развитие воспитанников детских домов/под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Педагогика, 1990. - 264 с.
3. Прихожан, А.М. Психология сиротства/ А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. - СПб: Питер, 2007. - 416 с.
4. Тренинг развития жизненных целей: программа психологического содействия успешной адаптации/под ред. Е.Г. Трошихиной. - СПб: Речь, 2003 - 216 с.;
5. Трудовой кодекс РФ (статьи 65, 70);
6. Путеводитель по самостоятельной жизни. Авторы: Юлия Шевырева, Варвара Пензова, Марина Андреева, Анастасия Величкина, Анна Семенова, Александра Герасимова. Изд-во "Вокруг Света", 2014.-336с.
7. Рабочая тетрадь к "Путеводителю по самостоятельной жизни", изд-во «Вокруг Света», 2014.-71с.
8. Чуричков, А.С. Копилка для тренера. Сборник разминок, необходимых в любом тренинге/ А.С. Чуричков, В.Ю.Снегирев. - Изд.: Речь. – 2006. – 208с.