

Тема тренінгу «Самовизначення старшокурсників»

Найважливішим вибором, який робить людина після закінчення навчання в ліцеї, є вибір дорослого життєвого шляху. Один із важливих психологічних результатів діяльності ліцею – це готовність особистості до самовизначення та планування подальшого життя.

Самовизначення сприймається тільки як вибір професії. Однак вона має й важливіше значення – це визначення особистості загалом. Вибір фаху та роботи визначатиме стиль життя, вибір друзів, особливості взаємин у сім'ї, впливатиме на соціальні зв'язки і загалом на Я-концепцію як результат життєвого шляху.

Це тренінг містить 6 занять (тривалість тренінгу залежить від кількості учнів, які беруть участь у тренінгу, однак має бути не більше, ніж 1,5 години) і призначений для старшокурсників. Група формується таким чином, щоб участь у тренінгу брали не більше ніж 12 учнів.

Мета програми: допомогти учням краще зрозуміти альтернативи вибору професійного та кар'єрного розвитку, розширити їхні уявлення про те, яка робота їм підійде і де вони можуть акцентувати свою особистісну активність. Програма спрямована на допомогу в плануванні та організації свого життя, тобто не тільки професійного майбутнього, а й особистісного розвитку, а саме:

- впевненість в собі;
- вміння робити вибір в особистісному просторі;
- вміння планувати ризик, бо кожне рішення пов'язане з ризиком і слід навчитися його оцінювати, а не уникати.

ЗАНЯТТЯ ПЕРШЕ

Мета: допомогти учням глибше пізнати себе.

1. Знайомство

Психолог. На наших заняттях ми будемо знайомитися самі з собою. Відповідати на питання: «Хто я?», «Що мені подобається, а що ні?», «У чому я досяг успіхів, а в чому ні?», «Як я проводжу час?», «Які мої заповітні мрії, плани?», «Як я хочу прожити своє життя?», «Як планувати своє життя так, щоб бути успішним там, де я хочу?».

Ми можемо поглянути на себе з різних точок зору: як я виглядаю, що я за людина, що інші думають про мене? У кожного з нас є частина, яку ми показуємо іншим, наприклад, що ми любимо читати, чи збираємо монети тощо. Є частина, яку ми навмисно демонструємо оточенню, це наші досягнення. Ми хочемо, щоб інші знали, що ми успішні у спорті або навчанні. Це доступна інформація про нас. Ми знаємо це про себе й не заперечуємо, щоб оточення теж про це дізналося.

Але ми не хотіли б, щоб інші знали про нас усе. Є інформація, яку ми приховуємо від оточення. Наприклад, що ми іноді погано думаємо про інших людей, обманюємо близьких. Кожен із нас хоче знати, як ставляться до нас інші люди, що думають про нас. Але люди не завжди говорять нам те, що думають насправді.

Наприклад: Сашко думав, що він веселий і з ним легко спілкуватися, а його одногрупники вважали, що він дратівливий і агресивний. Ми іноді сліпі і глухі щодо важливої інформації про нас. Це та частина нас, про яку нам не говорять навіть близькі друзі.

Є ще одна частина нас, яку не знаємо ні ми, ні інші. Упродовж життя ми розкриваємо її для себе. Вона проявляється в нових ситуаціях. І тоді ми думаємо: «Такого я від себе не очікував!» бо ніхто не знає про те, якою буде та чи інша дівчина дружиною і мамою, і про те, яким буде цей хлопець чоловіком та батьком. Тому на наших заняттях ми шукаємо інформацію про себе. Ми почнемо з розгляду відомої (відкритої) нам інформації, а потім перейдемо до невідомої (прихованої) інформації.

2. Основна частина заняття

➤ Вправа 1. «Хто я?»

Напишіть кожен 10 тверджень, за якими той, хто вас не знає, зможе сформулювати думку про вас. Це можуть бути дуже прості твердження, наприклад: «Я дуже відповідальна», чи більш розгорнуті: «У мене такий характер, що я завжди гублюся в незнайомих ситуаціях». Головне, щоб їх було всього 10. Якщо будуть твердження, про які ти не хочеш повідомляти іншим, постав поряд із твердженням літеру «С» (секретно) – це буде закрита інформація. На завдання ви маєте 10-15 хвилин.

➤ Вправа 2. «Сходінки суджень»

А тепер пронумеруйте ці риси від 1 до 10. Вирішивши, яка з них найбільш важлива та інформативна, і постав навпроти неї цифру 1. Потім оберіть серед тих, що залишилися, найбільш інформативне твердження й постав цифру 2 і так далі.

➤ Вправа 3. «Відкриття себе»

Мета: допомогти учням побачити велику кількість людських індивідуальностей.

Ця вправа дає змогу, ознайомившись із судженнями інших, краще пізнати себе. Це дозволяє відкрити приховану частину себе і за бажання побачити реакцію інших членів групи. На початку вправи група визначає, наскільки відверто учні висловлюватимуться одне про одного (ступінь відвертості визначають самі учасники групи). Конкретні слова можна визначити я, працюючи з групою. Але це може бути й предметом групової дискусії.

Інструкція. Вам потрібно розділитись на міні-групи по 5-6 чоловік (якщо це можливо, групу повинні скласти учасники, які мало знайомі). Кожен з вас повинен прочитати твердження в порядку від 1 до 10. Ви можете не читати твердження, де стоїть літера «С» (секретно). Але якщо ви вирішили прочитати, то повинні ознайомити групу з тим, що це секретні дані і їх не можна розголошувати не членам групи. А тепер закінчивши роботу в міні-групі сядьте колом та розкажіть, як почувалися в момент, коли читали твердження, як відчуваєтеся зараз, що нового дізналися для себе чи про себе. Якщо хтось розкрив секретну інформацію - обговоріть з групою, чи був сенс робити цю інформацію секретною й чому.

Підбиття підсумків заняття

ЗАНЯТТЯ ДРУГЕ

Мета: допомогти учням знайти додаткову інформацію про себе і визначити рівень задоволеності собою.

1. Вступ

Психолог. Минуле наше заняття було присвячено уявленню про себе. Людина може реально чи ідеально уявляти себе. Гуманістична психологія стверджує: якщо «Я-реальне» та «Я-ідеальне» максимально збігаються, то психічне здоров'я людини в нормі.

2. Основна частина заняття

Я пояснюю, що зараз ітиметься про «сліпу» сторону учнів, яку вони не знають, а інші знають. Тепер вам потрібно розділитись на міні-групи по 5-6 чоловік. Кожен з вас повинен написати список запитань про себе, на які б ви хотіли отримати відповідь. А тепер кожен з вас повинен прочитати запитання групі, а група повинна виявити, хто може відповісти на запитання. Я виконую роль консультанта для кожної групи під час виконання завдання. Я даю учасникам приклади запитань, які допоможуть дізнатися щось про себе. Наприклад, «Чи личить мені одяг, який я ношу?»

Вправа розширює уявлення учнів про те, над чим вони раніше не замислювалися. Список запитань інших «примірюється» на себе. Це може бути предметом групової дискусії. На наступне заняття у вас буде таке завдання: «скористатися джерелом інформації та зібрати якомога більше інформації про себе».

➤ Вправа «Моє життя»

Цю вправу вам потрібно зробити вдома.

Мета: допомогти учням з'ясувати, наскільки вони задоволені своїм життям зараз та наскільки думають бути задоволені життям у майбутньому.

Кожен з вас повинен описати своє життя зараз і те, як ви бачите його в майбутньому (життя можна поділити на певні етапи, наприклад до 25 років, до 35 років тощо). А потім відповісти на запитання: «Чи є цей опис саме тим, чого я хочу від свого життя?» якщо так, поміркуйте над різним етапами свого життя.

3. Підбиття підсумків

ЗАНЯТТЯ ТРЕТЄ

Мета: визначити очікування від свого життя зараз та дослідити свої фантазії про майбутнє.

1. Вступ

2. Основна частина заняття

Ви повинні були вдома підготувати опис свого життя. Тепер розділіться на мікрогрупи (2-3 учні) і зачитайте своє бачення життя, а також відзначте, що можна в ньому змінити. Важливо організувати «реакцію» групи на прочитане. Я підходжу до кожної групи і слухаю хоч один опис. Моє завдання – дати учням приклад, як реагувати на те, що вони почули, організувати «зворотній зв'язок» учасників мікрогрупи. А зараз всі сядемо у коло і поділимось враженнями.

3. Підбиття підсумків

ЗАНЯТТЯ ЧЕТВЕРТЕ

Мета: допомогти учням встановити тип робочого дня, який вони б хотіли мати.

1. Вступ

2. Основна частина заняття

Психолог. Сьогодні ми будемо застосовувати фантазію. Предметом обговорення буде фантастичний робочий день. Ви повинні описати, яким ви бачите ідеальне робоче життя. Подумайте, у який час ви хотіли би приходити на роботу і коли у вас буде кінець робочого дня, що ви повинні робити впродовж дня, з ким і де працювати (*на завдання дається від 15 до 30хвилин*).

Описавши свій робочий день будь-ласка прочитайте свої фантазії хто бажає. Після розповіді група висловлюється про те, чим люблять займатися ці люди, які вони мають звички, що нового ми про них дізналися після прочитаного.

Психолог. Сьогодні на занятті йшлося про фантастичний робочий день, але в реальності все трохи інакше, тому ми повинні шукати роботу (спеціальність), яка поєднає ідеал та реальність.

3. Підбиття підсумків

ЗАНЯТТЯ П'ЯТЕ

Мета: допомогти учням побачити, як вони використовують свій час.

Матеріал: таблиця запису виконаної протягом тижня роботи.

Дні тижня \ Час	Час											
	0 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20 - 22	22 - 24
Понеділок												
Вівторок												
Середа												
Четвер												
П'ятниця												
Субота												
Неділя												

1. Вступ

2. Основна частина заняття

Психолог. Ми багато чого дізналися про себе і близько підійшли до того, щоб осмислити, чого насправді ми хочемо від нашого життя і що потрібно робити, щоб реалізувати наші мрії. Але нам ще необхідно визначити, як ми витрачаємо свій час. Погляньмо на таблицю. Ми бачимо, що кожен день тижня поділено на 2-годинний період. Згадайте останній тиждень свого життя і впишіть (наскільки пам'ятаєте) у кожний квадрат те, на що ви витрачали свій час. Тепер порахуйте відсоток часу, який ви протягом тижня приділяли сну, навчанню, перегляду телевізора, іграм, виконанню домашнього завдання, роботі по дому, зустрічам із друзями тощо. Чи задоволені ви тим, як витрачаєте свій час? Якщо ні, то що можна змінити? Щоб ви хотіли змінити? Із цього питання можна провести групову дискусію.

Тепер ви маєте уявлення, як використовуєте свій час і які відчуття маєте з приводу цього.

3. Підбиття підсумків

Обговорення, висловлення вражень.

ЗАНЯТТЯ ШОСТЕ

Мета: допомогти учням скласти перелік конкретних найближчих і віддалених цілей та розробити план їх досягнення.

1. Вступ

2. Основна частина заняття

Психолог. Цінність планування полягає не у структурі самих планів, а в процесі відтворення цих планів. Хтось може вирішити, що не потрібно мати жодних планів, тому що вважає, що жити, плануючи все наперед, нецікаво і що найкращим планом є спонтанність. Парадокс у тому, що така людина досягає своєї мети, бо знає, це найкращий план її життя – це той стиль життя, який її влаштовує. Сьогодні ми потренуємось в плануванні.

Я зараз вам намалю на дошці таблицю, яку ви повинні заповнити на аркушах.

Я хочу в 65 років...
Я хочу в 30 років...
Я хочу в 20 років...
Я хочу через рік...

Будь-ласка ви повинні максимально докладно описати останній пункт – близьке планування. Можна навести приклади: «Наталя хоче вступити до підготовчих курсів, наладити стосунки з батьками, зустрічатися з хзломцем тощо». Заповнювати таблицю можна з будь-якої частини. Слід обов'язково обумовити, що список повинен включати особистісні та кар'єрні очікування. Не обов'язково заповнювати всю таблицю.

На виконання завдання вам дається 15 – 30 хвилин. Після виконання завдання хто бажає може виступити зі своїм планом. Я пропоную учням мозковий штурм з обговоренням планів учасників.

3. Підбиття підсумків

Я проводжу аналіз усіх занять, узагальнюю пройдений матеріал, відзначаю важливість отриманих знань та навичок.