**Методическая разработка занятия «Мой жизненный путь».**

**Цели** − преодоление защитных механизмов психики, самопознание и самораскрытие личности, профессиональная ориентация.

**Задачи**:

- открытие творческих ресурсов учащихся;

- развитие навыков общения;

- расширение видения окружающего мира;

- моделирование жизненных возможных ситуаций;

- осознание жизненных ролей и позиций.

**Продолжительность занятия**: 1 ч 30 мин. − 2 часа.

**Возраст участников**: 15 – 18 лет.

**Количество участников:** 5 – 7 чел.

**Примечание**: занятие проходит с использованием ассоциативной игры «Воображариум».

**Приветствие.** Введение в тему.

Слово педагога-психолога: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим об ассоциациях и о том, что они значат для нас… В них заложен тайный смысл, древние образы и скрытые намерения человека. Давайте познакомимся с нашими ассоциациями, используя крайне увлекательную игру «Воображариум».

**Упражнение «Мое настроение».**

*Инструкция*: «Сейчас я попрошу вас рассказать о своем настроении. Но делать это вы будете необычным образом. У меня в руках колода карт «Воображариум». А называются они так, потому что картинки на них дают свободу для воображения. Вытащите наугад любую карту и, глядя на нее, расскажите о своем настроении сейчас».

Вопросы для обсуждения:

- Совпало ли ваше настроение с вашей картой?

- В чем настроение похоже на то, что изображено на карте, а в чем нет?

- Трудно ли было описать свое настроение, глядя на карту?

**Упражнение** **«Прошлое, настоящее, будущее»**.

*Инструкция*: «А сейчас мы с вами заглянем в прошлое, настоящее и будущее и узнаем о том, что было, что есть и что будет. Вам предлагается наугад выбрать из колоды по три карты каждая из которых будет олицетворять ваше прошлое, настоящее и будущее. Если необходимо, то разложите эти карты в том порядке, в котором, как вы считаете, они должны стоять. Кто хотел бы рассказать о том, что у него получилось?». После того как все участники высказались, проходит обмен мнениями.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько точно карты описали ваше прошлое, настоящее и будущее?

- Кому было тяжело определить, к какому периоду жизни относится каждая карта?

- А кто даже не удивился в том, что рассказали о нем карты?

**Упражнение «Даю и получаю».**

*Инструкция*: Ведущий перетасовывает карты и кладет их на стол двумя стопками, рубашками вверх. Затем он говорит участникам: «Та стопка, что по правую руку от вас, содержит все, что вам бы хотелось получить от этого мира. Та стопка, что по левую руку содержит все, что вам хотелось бы дать этому миру. Выберете из каждой стопки по одной карте». Далее каждый участник по очереди рассказывает свои ассоциации.

Вопросы для обсуждения:

- Кто с легкостью смог назвать то, что он хотел бы получить от этого мира, а что отдать ему?

- А кому было сложно в этом задании придумать ассоциацию? Почему?

- Что было легче придумать то, что мы бы хотели получить или то, что хотели бы отдать? Почему?

**Упражнение «Мой жизненный путь».**

Примечание: для этого упражнения специально отбираются карты с изображением жизненных событий.

*Инструкция*: «Посмотрите на карты, разложенные на столе (картинками вверх). Выберете одну карту, которая ассоциируется у вас с вашим жизненным путём».

После того как все учащиеся выбрали по карте они отвечают на следующие вопросы:

- Что изображено на карте?

- Почему ты выбрал именно эту карту?

- Что есть общего с другими картами участников?

После обсуждения, группе предлагается найти карту, которая их всех объединяет. После того как карта выбрана участники делают мини-коллаж: карту группы кладут в цент, а карты участников вокруг общей карты. Должно получиться небольшое солнышко.

*Инструкция*: «Из оставшихся карт, выберете вслепую одну карту и ответьте на следующие вопросы:

- Был ли на вашем жизненном пути участок, подобный изображенному на карте?

- Что вам больше всего запомнилось или, чем данный этап вашей жизни отличается от других?

- Кто сопровождал вас тогда? Кто был рядом?»

**Упражнение «Отдел кадров».**

Примечание: для этого упражнения специально отбираются карты с изображением разных личностей.

*Инструкция*: «Разделитесь, пожалуйста, на пары или мини-группы. Сейчас каждая группа участников по очереди берет из колоды одну карту. Вам необходимо описать личность, изображенную на карте: ее характер, страхи, мечты и т.д.». После этого в каждой группе происходит обсуждение, составляется психологический портрет личности изображенной на карте.

*Инструкция*: «А сейчас, представьте себя психологами-консультантами кадровой службы, в которую обратился клиент, портрет которого вы только что составили. Вам необходимо подобрать профессию клиенту, удовлетворяющую его внутренние запросы». Далее происходит обсуждение в группе.

После обсуждения каждая группа рассказывает о том, что у них получилось.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было составлять психологический портрет личности изображенной на карте?

- Трудно ли было подобрать к этой личности профессию или род деятельности?

**Упражнение «Я в профессии».**

*Инструкция*: «Из разложенных на столе карт (картинками вверх) выберете одну карту, которую вы бы назвали «Я в профессии – в начале пути» и еще одну карту, которую вы бы назвали «Я как им мне хотелось бы быть в профессии»».

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы выбрали именно эти карты?

- Что для вас важно на каждом из этапов?

- Что, по вашему мнению, не изображено на карте, и что бы вы дорисовали?

**Упражнение «Мой успех».**

*Инструкция*: «Вытащите, не глядя из колоды карту. Рассмотрите ее внимательно и представьте, что на ней изображены ваши сильные стороны или такие личные качества, которые позволяют вам добиться успеха в жизни». Далее участники рассказывают свои ассоциации на вытащенные ими карты.

Вопросы для обсуждения:

- Легко или трудно было увидеть на карте свои сильные стороны? Почему?

- Каким образом данные качества помогают вам добиться успеха в жизни?

- Все ли ваши сильные стороны изображены на карте?

*Инструкция*: Ведущий раздает учащимся чистые листы формата А4 и цветные карандаши. «Положите выбранную вами карту в середину листа и представьте, что вы начали рисовать рисунок. Дорисуйте то, что будет на остальной части листа».

После рисования, участники показывают свои рисунки и рассказывают о том, что изображено на их рисунках.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было дорисовать рисунок?

- Что общего и чем отличаются ваши рисунки?

**Упражнение «Незаконченные предложения».**

*Инструкция*: «Сейчас каждый из вас по очереди вытянет листочек с написанным на нем незаконченным предложением. Ваша задача продолжить его».

- На сегодняшнем занятии мне понравилось…

- Сегодня меня удивило…

- Я узнал….

- После сегодняшнего занятия я понял….

- После сегодняшнего занятия мне захотелось…

- Для себя я решил …

**Завершение занятия.**