***План-конспект тренингового занятия в рамках психологического сопровождения процесса адаптации обучающихся 10 класса к профильному обучению в старшей школе***

***«Мое сегодня – ступенька в завтра».***

**Цель:** психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации обучающихся к профильному обучению в старшей школе.

**Задачи:**

1. создание условий эффективного доброжелательного взаимодействия в группе;
2. сплочение коллектива вновь сформированного коллектива;
3. создание условий, обеспечивающих снижение тревожности;
4. создание условий, стимулирующих учебную мотивацию, развитие познавательных способностей.
5. создание условий для развития рефлексии, самоанализа, самопонимания обучающимися.

**Оборудование:** проектор, аудио-система, цветные карандаши, мягкая игрушка.

**Время**: 45 минут

**Ход занятия.**

1. **Вступление. (8 минут) (слайд 1)**

Участники рассаживаются по кругу.

Приветствие. Здравствуйте. Сегодня у нас открытое тренинговое занятие, которое называется «Мое сегодня – ступенька в завтра». Немного о тренинге.

Тренинг – это такая форма работы, где участники помогают друг другу решить волнующие вопросы. Круг обозначает единство, доверие и равенство. А что бы усилить атмосферу единства, доверия и равенства в тренинге принято устанавливать правила.

**Правила работы в группе (слайд 2)**

1. Называть друг друга по имени, обозначенном на “визитке”.
2. Высказываться по одному: один говорит – все слушают.
3. Активность: активно участвовать в происходящем.
4. Право на личное мнение.
5. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас – по ходу общения в группе.
6. Конфиденциальность.

Тренинг является закрытой формой работы, но присутствие гостей на нашем тренинге может так же помочь вам в работе над собой и учиться слышать себя вопреки внешним обстоятельствам. А гости могут так же выполнять многие задания, которые так же помогут им узнать нечто новое о себе.

Сбор ожиданий.

Напутствие, инструктаж. Тренинг может помочь узнать себя в разных ситуациях, помочь понять свои затруднения, свое место, свои цели, но при определенных условиях. Это время занятия пойдет вам на пользу, если вы будете брать для себя замечать тонкости общения и взаимодействия, познавать себя и другого, отслеживать свое состояние и чувства и стараться понять причины изменения этих состояний.

Предлагаю вам первое упражнение, которое, поможет вам почувствовать круг, активизировать нестандартное видение и повзаимодействовать всем вместе.

1. **Разминка. «Передай предмет». (4 минуты).**

Цель: активизация членов группы.

Инструкция. Ваша задача передавать предмет по кругу различными способами, не повторяя способ передачи.

Тема нашего занятия «Мое сегодня – ступенька в завтра». Ваше сегодня – это этап самоопределения профессионального, а значит и жизненного. Поэтому речь пойдет об этом. В вашей жизни начался важный и вместе с тем интересный этап. То, какое ваше сегодня – такое будет и ваше завтра. Ваше завтра - это результат выборов, мыслей, действий сегодня. То, насколько вы себя понимаете, насколько умеете ладить с людьми, насколько умеете владеть собой – своими мыслями и состояниями определяет ваш завтрашний результат. Все вы проходите этот период вместе, помогая или не очень друг другу, даря тот или иной опыт. От качества вашего взаимодействия в дальнейшем тоже зависит многое.

И сейчас я предлагаю вам следующее упражнение.

1. **Упражнение «Командный счет». (7 минут)**

Цели: сплочение группы, развитие умений, необходимых для продуктивного решения групповых задач; определение своей позиции в среде одноклассников; осознание своеобразия своего «Я», своего потенциала.

Инструкция. Сядьте облокотившись на колени, опустите голову вниз, так, что бы взгляд устремлялся в пол. Вы команда, одна система, один организм. Ваша задача сейчас считать по одному до 30 в хаотичном порядке. Однако что бы голос звучал один, то есть вы должны почувствовать когда именно вы должны произнести следующую цифру.

Обсуждение.

- как вы думаете для чего это упражнение, на что направлено?

- почему думали, что сейчас вам не следует считать, что сейчас не ваше время, что вас сдерживало?

- было ли ощущение, что вы чувствуете всю команду?

- что заставило вас произнести следующее число именно в этот момент?

- что нового интересного и важного было для вас?

**Комментарий.** Данное упражнение часто используется в спорте для сплочения команды, формирования командного духа, развития интуиции, учит одновременно отслеживать внутреннее и внешнее пространство, формирует способность отследить момент собственного вмешательства во внешнюю ситуацию. Это очень хорошие навыки для познания друг друга в коллективе и познания себя. Самостоятельно еще раз вспомните как вы действовали и что чувствовали. В этом скрыт ваш потенциал, ваш стереотип действия.

Здесь нет «получилось-неполучилось». Здесь есть ваш индивидуальный случай. И важно выяснить почему он именно такой. А выяснить это помогают чувства.

Сегодня вы уже сделали выбор, маленький, но сделали, вы все вместе обучаетесь по определенному профилю, полагая, что это вклад в вашу будущую профессию. Сейчас я предлагаю вам методику, помогающую еще раз прикоснуться к этому выбору через понимание собственного предназначения и глобальной цели вашей жизни. Внимание! Сейчас максимально вспомните себя, смело и искренне характеризуйте себя в ходе упражнения. Старайтесь отвечать первое, что пришло на ум.

1. **Упражнение на жизненную цель, предназначение. (Джек Кэнфилд, Джанет** **Свитцер «Правила»).** **(8 минут).**

Цели: развитие самопонимания, осознание собственных качеств и интересов, пофессиональное ориентирование.

Инструкция. Вам будут предложены 4 задания, на которые вам необходимо будет ответить ориентируясь на ощущения.

1. Назовите два своих уникальных качества, например *энтузиазм и креативность.*
2. Перечислите два способа, которыми вы, общаясь с другими, любите эти качества проявлять, например *поддерживать и вдохновлять*.
3. Предположите, что мир прямо сейчас стал совершенным. На что он похож? Как люди взаимодействуют друг с другом? Какие ощущения летают вокруг? Запишите ваш ответ как формулировку, в настоящем времени, описывая этот совершенный мир так, как вы его видите и чувствуете. Помните – пребывать в совершенном мире очень приятно.

Пример. *Все свободно выражают свои уникальные таланты. Все действуют в гармонии друг с другом. Все проявляют любовь.*

1. Объедините три предыдущих пункта в общую формулировку вашей цели.

Пример. *Моя цель – использовать свою креативность и энтузиазм, чтобы поддерживать и вдохновлять других гармонично и с любовью ко всему сущему свободно проявлять свои таланты.*

Увидьте что получилось, просмотрите слова, прочувствуйте смысл за ними.

Обсуждение.

- Кто хочет поделиться открытиями?

- Совпадает ли полученная цель и предназначение с вашей будущей профессией, о которой вы думали ранее?

- какие профессии подходят под полученное предназначение?

- какие чувства вызывает полученный результат?

**Комментарий**. Процесс самоопределения – это процесс длинною в жизнь. На вашем возрастном этапе это преимущественно профессиональное самоопределение, но тем и сложен этот процесс, что вы, возможно, недостаточно понимаете пока еще себя, но тем он и легок, что в вас еще достаточно искренности и вам в чем-то легче обратиться к своим интересам, увлечениям и мечтам, а впереди целая жизнь, что бы вотворить это все в реальность. Постоянно задавайте себе вопрос – в чем мои способности? Чем я хочу быть полезен людям? Это поможет вам контролировать движение по пути самоопределния.

1. **Упражнение «Я в двух измерениях» (7 минут) (слайд 3).**

Цели: расширение осознания профессиональных склонностей и мотивов, причин затруднений в достижении цели.

Инструкция. Вам предлагается нарисовать себя в двух измерениях. Вы можете изобразить себя в любом образе, любой картинкой, символом…вы можете нарисовать все, что угодно – лишь бы это отражало вас 1) я - настоящий, 2) я – профессионал.

Обсуждение.

Кто хочет поделиться?

Какие чувства вызывают тот и другой рисунок?

Эти два рисунка гармонируют между собой или они вызывают противоположные чувства?

Перекликаются ли цвета в рисунках?

Соответствует ли второй рисунок предыдущему упражнению?

**Комментарий**. По тем же вопросам проанализируйте свои рисунки. Если у вас есть потребность подробно проработать свои рисунки вы можете обратиться индивидуально.

Сейчас я вам предлагаю опять обратиться к себе но немного другим способом. Умение находиться наедине с собой – это великая способность, даже в шумной толпе. Именно в этом состоянии чаще приходят наиболее правильные решения, именно это состояние помогает сохранить внутреннее благополучие и сохранить силы.

Давайте напоследок подарим друг другу комплименты.

1. **Комплименты. (6 минут).**

Цели: сплочение коллектива, повышение эмоционального фона.

Инструкция: в хаотичном порядке, но должны быть охвачены все. «К., у тебя прекрасные глаза!» «Спасибо. А еще у меня доброе сердце».

1. **Завершение.** **(4 минуты)**

Обратная связь.

Что для себя нового узнал? Чему был удивлен? Что было полезным? Какие чувства сейчас? Что понравилось?

Я желаю вам дальнейшего осознавания того, что здесь было, самоопределения и дружбы. Спасибо за работу.