

**ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

**Психологическое занятие с подростками  
«Жизненные установки»**

**Провела педагог-психолог: Солодова В.Н.**

**2022 год**

**Цель:** Формирование у воспитанников позитивных жизненных установок.

### **1. Мотивация воспитанников на совместную работу.**

#### **2. Упражнение «Болезнь».**

Психолог: Возьми три чистых листка бумаги. Представь, что ты заболел и врач определил вам срок жизни 7 лет. Ты сильный человек и не впал в панику. Ты пришел домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые необходимо сделать за отпущенные годы. Напиши этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону вниз написанным.

В наш регион прилетели врачи из Новосибирска с новой диагностической аппаратурой. Ты побывал на обследовании, и врач сказал, что на самом деле тебе осталось жить не более 7 месяцев. Ты взял лист бумаги и написал перечень дел, которые хотите сделать за этот период. Напиши этот перечень в столбик на втором листке и отложите в сторону вниз написанным. Затем ты отправился в Москву и попал на прием к знаменитому профессору. Он призвал тебя быть мужественным, так как тебе осталось жить не более недели. Ты пришел в гостиницу, взял лист бумаги и написал перечень самых важных дел, которые хотел бы завершить за оставшееся время. Напиши этот перечень в столбик на третьем листке.

Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми, которые вы ставили раньше? Осознавали ли вы свои настоящие цели? Что вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

**Вывод.** Истинная цель осознается не всегда.

#### **3. Упражнение «Поздравление»**

Психолог: Поздравь с днем рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (пожелания записываются на доске).

Отметь то общее, что есть во всех пожеланиях. Это здоровье. (При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания,

связанные со здоровьем.) Ты видишь, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый считает здоровье одной из главных ценностей в жизни.

Вывод. Цели тесно связаны с ценностями, но мы можем их не осознавать.

#### **4. Упражнение «Ценности»**

Раздаются 7 маленьких листков бумаги. На каждом нужно написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для подростка (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить эти листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д. Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае.

Вывод. Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

#### **5. Графическая методика «Мечта»**

(основана на идеях позитивной психологии)

Психолог: Сегодня ты осознал свои истинные цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели.

Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена твоя заветная мечта-цель. Какая она? Как она выглядит? Как будешь выглядеть ты в тот момент, когда твоя мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что ты можешь сделать уже сегодня? Что ты сделаешь завтра? Через неделю? Месяц? Год?

Вывод. Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

### **5. Заключение.**

Психолог: Каждый из нас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь