

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПОДРОСТОК

Рабочая тетрадь

ФИО _____

ТЕМА 1: «Первое знакомство с самостоятельностью и с собой»

Самостоятельность:

- умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах;
- умение выполнять привычные дела без обращения за помощью к взрослому и контроля с его стороны;
- умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности;
- умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять элементарное планирование, получить результат);
- умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности;
- умение переносить известные способы действий в новые условия.

Внутренние ресурсы—это внутренние силы, восстанавливаемая энергия человека, помогающие справляться с жизненными трудностями, стрессом. Внутренние ресурсы есть у каждого человека. Просто у некоторых нет к ним доступа. В стрессовой ситуации внутренние ресурсы помогают человеку справиться с трудностями быстрее и легче.

Сознание человека—это часть человеческого Я, форма отражения объективной действительности (память, желания, знания, чувства, ощущения, то, что открывается человеку в процессе самонаблюдения). Сознание человека выражается в его мыслях. Оно не объективно, а зависит от воли и желания человека, оно воспринимает окружающее исходя из предыдущего жизненного опыта.

Бессознательное—часть человеческого Я, также форма отражения объективной действительности, недоступная для осознания (забытые воспоминания и чувства,

неосознаваемые чувства, ощущения и желания). Проявляется в интуиции, необъяснимых поступках, всплесках чувств, импульсивном самовыражении, творчестве (рисунок, стихи, книги, сказки).

Упражнение «Перевоплощение»

Инструкция. Я — сумка.

Подумайте пожалуйста, если бы вы были... предположим, сумкой! То какой сумкой вы были бы? (Маленькая сумочка, рюкзак, дипломат, авоська, барсетка, кейс, чемодан, клатч или что-то другое)

— Если бы вы были сумкой, то какого вы были бы цвета? (Одноцветная, разноцветная, с рисунком или что-то другое.)

— Как бы вы выглядели? (С заклепками, классическая, в стиле модерн, походная, с блестками, со стразами, строгая, яркая, элегантная или что-то другое.)

— Чем бы вы отличались от других сумок? (Качеством, размером, функциональностью, фактурой — мягкая, гладкая, пушистая, ценой, ценной кожей или мехом, эксклюзивностью модели или что-то другое)

— Чем вы лучше других сумок?

— Какие у вас как у сумки достоинства? (Красивая, удобная, непромокаемая, износостойкая, модная, стильная, приятная на ощупь или что-то другое.)

— Насколько то описание сумки, которое у тебя получилось, похоже на тебя самого? Чем?

ТЕМА 2: «Чего я хочу в будущем?»

Упражнение: «Мое будущее»

Для того чтобы достичь желаемых целей, нужно четко определить, чего мы хотим добиться, четко обозначить наши цели.

Инструкция. На каждом листочке вам нужно нарисовать те ощущения, которые бы вы хотели получать от будущей учебы, дружбы, отношений с молодым человеком или девушкой, от работы и так, глобально, от своей жизни. Главная ваша задача, чтобы ваш рисунок был абстрактным. Возможно, он будет понятен только вам: что обозначает та или иная линия, тот или иной цвет. Это условие очень важно для получения наибольшего результата.

А теперь пропиши, какие ощущения ты хотел бы получать от будущей учебы? От жизни? От дружбы? От отношений?

Учеба

Жизнь

Дружба

Отношения, любовь

**ПОДСКАЗКА. Состояния,
чувства, ощущения:**

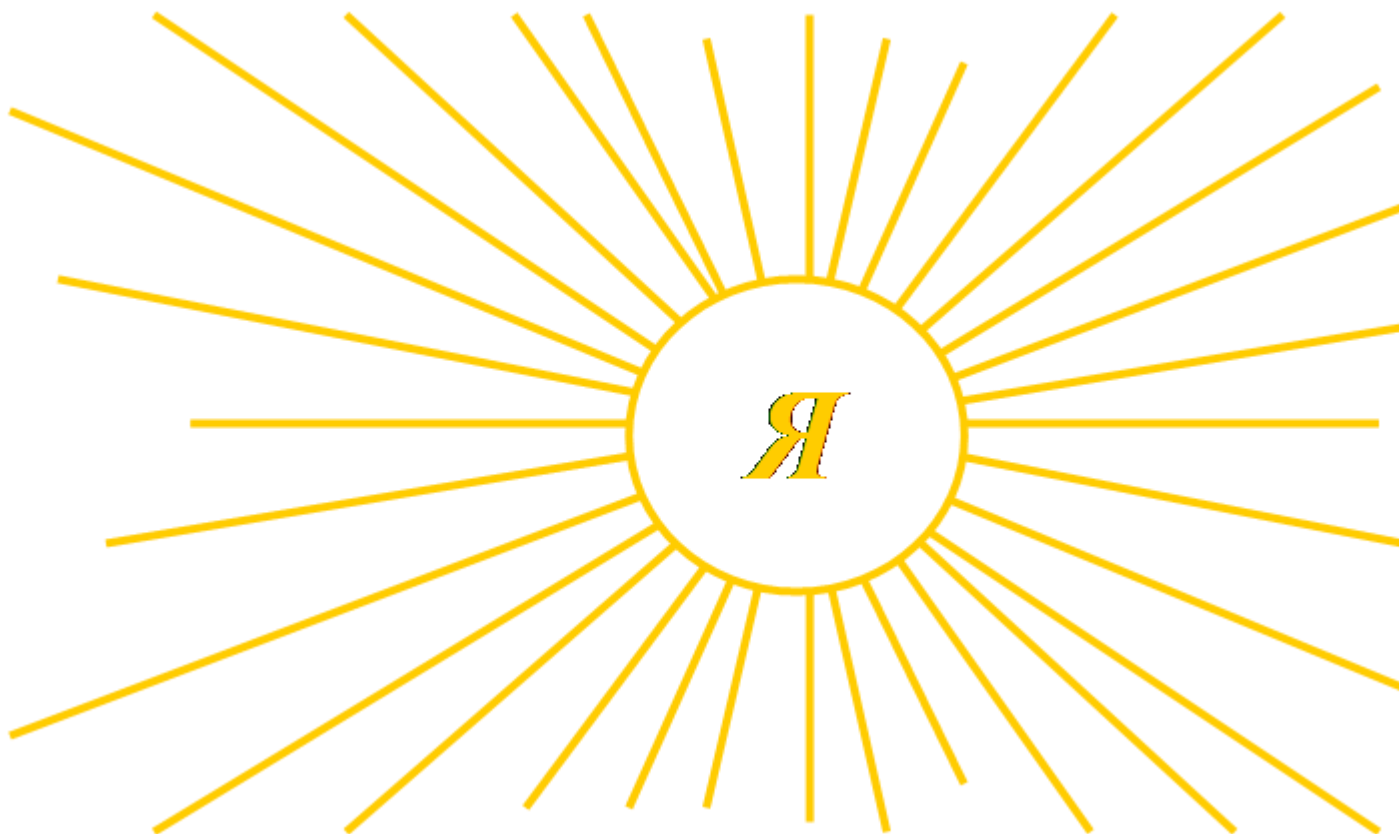
	Внимание	Единство
	Внимательность	Естественность
	Внимательность	Жажда
Адреналин	Вождение	Желание
Активность	Возбужденность	Женственность
Безбашенность	Возвышенность,	Жизнерадостность
Безопасность	Возможность	Забота
Безраздельность	Возрожденность	Задор
Бесконечность	Волнение	Задумчивость
Благополучие	Всемогущество	Заинтересованность
Близость	Высказанность	Защищенность
Борьба	Гармоничность	Значимость
Бурление	Героизм	Изменение
Быстротечность	Гибкость	Изумление
Важность	Гордость	Импульсивность
Вдохновенность	Демократичность	Индивидуальность
Вера	Демонстративность	Инициативность
Вера в себя	Детскость	Интенсивность
Верность	Доброжелательность	Интуиция
Веселость	Доверие	Иррациональность
Весомость	Доверчивость	Исключительность
Вечность	Дороговизна	Искренность
Взаимодействие	Достижение	Истома
Взаимопонимание	Достоинство	Катарсис
Власть	Дружелюбие	Кокетливость
Влюбленность	Единенияе	Комфорт

Контакт	Непредсказуемость	Потрясенность
Контроль	Непринужденность	Превосходство
Критичность	Нереальность	Преданность
Кротость	Нирвана	Предвкушение
Ласка	Новизна	Привлекательность
Легкость	Нужность	Признание
Ликование	Обладание	Принятие
Лояльносте	Обычность	Приподнятость
Любовь	Обязательность	Присоединение
Любознательность	Одобрение	Притягательность
Любопытство	Одухотворение	Притяжение
Мечтательность	Одухотворенность	Причастность
Мужественность	Ожидания,	Просветление
Мягкость	Озарения,	Просвещенность
Надежда	Окрыленность	Прощение
Надежность	Оптимистичность	Пылкость
Наполненность	Освобождение	Радость
Насыщенность	Особенность	Разнообразие
Невесомость	Ответственность	Расслабленность
Нега	Открытость	Рвение
Неделимость	Оцененность	Решительность
Нежность	Покинутость	Родственность
Независимость	Покорность	Рождение
Незыблемость	Полезность	Романтичность
Неконтролируемость	Полет	Рост
Необычность	Понимание	Самодостаточность

Самореализация	Соучастие	Успешность
Самостоятельность	Сплоченность	Усталость
Самоценность	Спокойствие	Устойчивость
Свобода	Способности	Уступчивость
Святость	Справедливость	Участие
Сексуальность	Стабильность	Уют
Сексуальность	Стихийность	Храбрость
Семейность	Стойкость	Хрупкость
Серьезность	Страсть	Целеустремленность
Сила	Счастье	Ценность,
Симпатия	Творчество	Чадолюбие
Скромность	Тепло	Честность
Случайность	Терпеливость	Честолюбие
Смелость	Уважение	Чувственность
Смешинка	Увлеченность	Чувствительность
Смущение	Удивление	Чуткость
Совершенство	Удобство	Щедрость
Совестливость	Удовлетворение	Эмоциональность
Согласованность	Удовольствие	Эмпатия
Содействие	Умиление	Энергия
Сопереживание	Умиротворение	Эротичность
Соперничество	Упорство	Яркость
Сосредоточенность	Управление	Ясность

Упражнение «Солнышко»

— МОИ КАЧЕСТВА (написать на лучиках):



Какие качества из тех, которые вы написали, могли бы вам помочь в будущей самостоятельной жизни?

Что интересного вы узнали о себе или о других на сегодняшнем занятии? Возможно, что-то поняли или получили удовольствие, или возникли какие-либо другие ощущения?

ТЕМА 5: «Трудовой кодекс»

Когда человека берут на работу, с ним заключают трудовой договор (образец показать). Он заключается с теми, кому уже исполнилось 16 лет.

Работодатель не имеет права необоснованно отказать работнику в заключении трудового договора, а также запрещается дискриминация (например прямое или косвенное ограничение прав) в зависимости от пола, национальности, места жительства и других обстоятельств, не связанных с деловыми качествами работников (например, беременности).

Трудовой договор заключается в письменной форме, составляется в двух экземплярах, каждый из которых подписывается сторонами. Один экземпляр трудового договора передается работнику, другой хранится у работодателя.

Документы, необходимые при приеме на работу:

- паспорт;
- трудовая книжка (если еще ни разу не работал, то она оформляется на месте работы);
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования;
- документы воинского учета — для военнообязанных и лиц, подлежащих призыву на военную службу;
- документ об образовании, о квалификации или наличии специальных знаний — при поступлении на работу, требующую специальных знаний или специальной подготовки;
- справка о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования;
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (оформляется на первом месте работы).

Другие документы и информацию требовать запрещается.

Дисциплина труда и трудовой распорядок

Работник обязан соблюдать дисциплину и трудовой распорядок, в противном случае это может повлечь за собой увольнение.

Ученический договор

В случае когда для начала работы требуется предварительное обучение, все это, включая оплату в процессе обучения, должно быть прописано в договоре. Причем ученический договор является дополнительным.

ТЕМА 6: «Что нужно для самостоятельности»

Каких ощущений, качеств или состояний вам не хватает для успешной самостоятельной жизни?

Упражнение «Рисунок мандалы»

(Нарисовать свое состояние после выполнения упражнения «Ресурсная релаксация».)

Напишите, какие ощущения вы испытывали, выполняя предыдущее упражнение.

Упражнение «Линия жизни»

1. На листе нужно нарисовать линию, определить ее как линию жизни. Отметить точки настоящего, рождения и будущего.

2. Опиши линию (ширина, края, цвет, материал).

3. Теперь раздели часть линии от рождения до настоящего на значимые для тебя жизненные периоды и назови каждый период. Его могут начинать и заканчивать какие-либо события, ситуации. Если это так, то пропиши и их.

Какой из этих периодов для тебя является приятным/неприятным?

Если бы у каждого периода был свой образ, картинка, то какие бы они были?

4. Теперь отметь на линии жизни «в будущем» основные значимые события, которые ты бы хотел, чтобы произошли.

5. Посмотри попристальней на свою линию жизни, какая она у тебя получилась? Нравится ли тебе она?

6. Раскрась ее так, чтобы она тебе безумно нравилась, вызывала приятные чувства, чтобы хотелось на нее смотреть и смотреть.

ЧАСТЬ I

ИГРА «Лабиринт»

1. Опишите, пожалуйста, насколько вы сейчас профессионально реализованы? Какие знания, достижения, навыки, качества у вас уже есть, которые вам помогут в профессии?

Знания:
Достижения:
Навыки:
Качества характера:

2. Какие существуют этапы вашего профессионального становления (учеба: школа колледж, институт, курсы повышения квалификации, работа, работа с более высоким заработком, максимум возможной реализации вашей карьеры) и в чем они состоят?

1 этап —
2 этап —
3 этап —
4 этап —
5 этап —
6 этап —
7 этап —
8 этап —
9 этап —

3. Оцените, пожалуйста, каждый этап в диаграмме, сколько вы вложили усердия, успеха, знаний, умений в каждый этап?



4. С какими трудностями вы столкнетесь в процессе достижения профессионального успеха:

(недостаток каких-либо качеств или наличие каких-либо качеств, которые будут этому мешать)

5. Какие ощущения, состояние могли бы помочь справиться с этими трудностями? Нарисуйте их (рисунок в круге)

6. Ощущали ли вы когда-нибудь в своей жизни то же самое? Знакомы ли вам эти ощущения?

Если да, то когда, в какой ситуации вы ощущали то же самое?

7. Что вы чувствуете, ощущаете, вспомнив эти ситуации?

Часть II

8. Представьте, что вы сейчас находитесь на каком-то этапе вашего профессионального успеха. Нарисуйте, пожалуйста, себя и свое окружение в это время (возможные варианты окружения: дом, семья, работа, предметы быта и т.д.)

9. Почувствуйте, что вы в это время испытываете (на этом этапе успеха)?

10. Какие изменения в вашем состоянии произошли, когда вы стали профессионально успешны (что у вас появилось, чего раньше не было)?

11. Теперь вы — успешный человек и с высоты своего опыта и возраста можете что-нибудь важное посоветовать себе в прошлом, тому человеку, который еще учится. Напишите себе прошлому письмо.



Опишите, пожалуйста, несколько самых главных полезных вещей, который вы получили на тренинге за эти дни.
