

## **Жизненное пространство личности**

(методические материалы для проведения профилактических занятий с обучающимися по вопросам формирования позитивной временной перспективы)

### **Мини-лекция «Временная перспектива»**

Понятие «временная перспектива» используется для описания «жизненного пространства личности», которое включает прошлое, настоящее и будущее. Она представляет собой своего рода точку отсчета, относительно которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее.

Временная перспектива – это целостное восприятие отношений между прошлым, настоящим и будущим, которые в свою очередь состоят из событий, происходящих в жизни человека, имеющих для него определенную значимость.

Чем большим количеством событий человек наполняет указанные временные периоды, тем ярче, полноценнее, содержательнее и осмысленнее для него существование.

Наше поведение, эмоции, мотивация находятся под влиянием временной перспективы. Поэтому очень важно научиться определять цели своей жизни, развивать навыки планирования, соотносить ближнюю и дальнюю перспективу.

### **Упражнение «Линия жизни» (В.Н. Куницына)**

Цель: формирование рефлексии и развитие навыков самоанализа.

Инструкция: начертите длинную горизонтальную линию, которая будет означать Ваш жизненный путь от самого рождения. Затем поставьте на ней 2 точки («рубежи»), отграничивающие Ваше прошлое от настоящего и настоящее от будущего. Отметьте, какие события, причины, факты, послужили для определения «рубежа». Подчеркните главные события.

Вопросы:

1. Вспомните и проанализируйте чувства, которые вы испытывали в каждой значимой ситуации. С течением времени они изменились?
2. Какие качества и ценности вы для себя открыли или приобрели в тех или иных ситуациях?
3. Какой я хочу видеть свою жизнь: завтра, через неделю, через месяц, через год, через 5 лет, через 10 лет, к середине своей жизни?
4. Кем я хочу быть сегодня, через несколько лет?
5. Какие способности и возможности я имею, чтобы стать таким?
6. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути, как я могу их преодолеть?

### **Упражнение «Три желания» (И.Г. Малкина-Пых)**

Цель: актуализация направленности и стремления жить, проработка образа будущего.

Инструкция: Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

### Упражнение «Моё прошлое, настоящее и будущее»

Цель: формирование рефлексии и развитие навыков самоанализа, анализ ресурсов.

Каждый участник чертит длинную горизонтальную линию, которая будет означать его жизненный путь от самого рождения. На линии нужно отметить точку, которая будет обозначать момент вашего рождения (точка А), и еще одну точку, в которой, по вашему мнению, вы находитесь сейчас (точка Б). Между точками А и Б располагается ваше прошлое, а справа от точки Б - будущее.

Между точками А и Б (в прошлом) надо отметить наиболее значимые позитивные события.

Участникам необходимо подумать и ответить на вопросы: почему данные события важны? Кто из близких людей разделил с вами радость?

Далее «в будущем» следует отметить несколько важных и значимых событий и ответить на вопрос: что сейчас я могу сделать, чтобы позитивные события в будущем состоялись и были наиболее успешными?

В завершении упражнения следует предложить участникам назвать позитивные события настоящего. Они могут быть не глобальными. Ведь даже теплое общение в друзьями и близкими – это тоже позитивный момент.

### Упражнение «Карта будущего» (И.Г. Малкина-Пых)

Цель: помощь в осознании собственных целей.

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Инструкция: Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

### Упражнение «Растущие цели» (И.Г. Малкина-Пых)

Цель: осознание подростками собственных жизненных целей.

Инструкция: Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель, видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2. Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный,

может быть легко затоптан.

3. Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4. Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, ведущий предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение:

- Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?
- Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

### **Упражнение «Шаг к цели»**

Цель: повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив.

Подростков просят нарисовать горизонтальный отрезок и отметить на нём 11 точек на равном расстоянии друг от друга, обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью. Подросткам предлагается написать рядом с каждой из двух точек несколько слов, которые бы описали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел. После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то насколько они близки к своей цели. Они отмечают соответствующую цифру, потом надо нарисовать от этой точки стрелку к следующей «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели, даже если пока она полностью не достижима, хотя бы этот шаг сделать можно и нужно». Подумайте, что нужно сделать и когда именно вы это сделаете.

По ходу проводится групповое обсуждение.

### **Упражнение «5 шагов»**

Цель: повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Игра может проводиться как в круге (для 6 – 12 участников), так и при работе с классом. Среднее время на игру – 30-40 минут. Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу объединить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

### **Упражнение «Планирование будущего»**

Упражнение способствует осознанному выстраиванию образа своего будущего, конкретизации целей и планов.

Присутствующим предлагается написать приблизительный план своего будущего. При этом рекомендуется для начала выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейную, профессиональную, досуговую.

Инструкция: «В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты».

Обращается внимание на наличие или отсутствие противоречий между целями и событиями из разных областей вашей жизни. Помогают ли они друг другу или не оказывают друг на друга никакого негативного влияния? Важно постараться согласовать их.

Далее участникам предлагается оценить свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей и определить пути преодоления этих недостатков.

Далее необходимо отметить все внешние препятствия на пути к обозначенным целям, после чего определить пути преодоления внешних препятствий.

Важно также предложить присутствующим оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

Последним этапом выполнения упражнения является ответ на вопрос: «С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату».

По возможности необходимо провести групповое обсуждение.

### **Упражнение «Объявления» (И.Г. Малкина-Пых)**

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух свои цели, утвердиться в них и принять их как само собой разумеющееся.

«У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно

новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз:

- что именно вы ищете,
- каковы ваши конкретные пожелания,
- что вы готовы предложить взамен.

Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение: легко ли было сформулировать цели, конкретизировать пожелания и то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

### **Упражнение «Жизненный путь»**

Цель: совершенствование техники целеполагания.

Инструкция: Участникам предлагается выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь». Ведущий зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой – Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...» Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально. Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками красками, цветными карандашами или фломастерами. На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующими группе собственную работу. Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей. Вопросы для обсуждения: Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж? Удалось ли заметить новые подробности своей жизни? Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже? Как можно постараться его достичь?

### **Техника первичного прояснения будущего (Ю. Ушакова)**

Подростку предлагается в беседе (индивидуальной или групповой) письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой я хочу видеть свою жизнь:

Завтра –

Через неделю –

Через месяц –

Через год –

Через 5 лет –

Через 10 лет –

К середине своей жизни –

2. Кем я хочу быть сегодня –

3. Кем я хочу стать через несколько лет –

4. Какие способности я имею, чтобы стать таким:

5. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути:

6. Что я собираюсь делать по использованию своих способностей и возможностей:

7. Что я собираюсь делать со своими препятствиями и ограничениями:

В последующем необходимо провести обсуждение написанного (в индивидуальной форме или во время групповой беседы).

### **Упражнение «Четыре возраста»**

Цель – создание предпосылок для более осознанного и осмысленного взгляда на собственный жизненный путь, способствует поиску ресурсов, уникальных для каждого из возрастов, и установлению взаимопонимания с людьми, находящимися на других этапах жизненного пути.

Участников просят индивидуально выполнить четыре небольших рисунка людей разного возраста:

- 1) ребенок,
- 2) подросток,
- 3) взрослый,
- 4) пожилой человек.

Когда эта часть работы закончена (обычно на нее требуется 10 - 12 мин), участникам предлагают объединиться в подгруппы по 4 - 5 человек. Внутри подгрупп они демонстрируют свои рисунки и рассказывают о том, какой смысл хотели вложить в них (7-10 мин). Потом их просят обсудить и коллективно выработать характеристику каждого из этих возрастов, дав ответы (можно сразу по несколько вариантов) на следующие вопросы:

- Что в этом возрасте человеку важнее всего?
- Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет ни в каких других возрастах?
- Что чаще всего делает людей этого возраста более счастливыми?

На эту часть работы отводится еще 10-15 мин, потом представителям каждой из подгрупп дается слово для того, чтобы озвучить перед общей аудиторией найденные варианты ответов.

Обсуждение. Размышляя об этом упражнении, что вы могли порекомендовать, чтобы более результативно общаться с представителями каждого из возрастов, найти взаимопонимание с ними? Как вы думаете, в чем состоят уникальные возможности именно вашего возраста? Как вы сами изменились и еще будете меняться при переходе от возраста к возрасту?