**Тренинговое занятие «Как провести лето с пользой»**

**Цель** – сформировать осознанность в отношении летнего периода; дать представление о способах провести летний период с пользой; познакомить с алгоритмом достижения целей.

**Оборудование:** бланк к упражнению, памятки

**Педагог**: «Ребята, ваше пребывание в лагере подходит к концу, впереди ещё 2 месяца каникул. Давайте сегодня поговорим о том, какие есть у каждого из нас планы на лето. Может быть вы поедете отдыхать, может кто-то остаётся в городе. Лето можно провести, не только сидя у телевизора и компьютера, поэтому я предлагаю обсудить, чем же интересным можно заняться летом».

1. **Медитативная техника «Воспоминание о лете»**

"Закройте глаза, обратите внимание на ваше дыхание. Представьте и почувствуйте себя дышащим. Почувствуйте, как воздух входит в нос; проходит через горло, шею и бронхи; как ваши ребра расходятся, когда вы вдыхаете; как растягивается спина; как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда расширяется грудь. Почувствуйте расслабленность в своём теле. А теперь вспомните свои самые счастливые моменты, которые происходили с вами летом. Это может быть несколько разных воспоминаний в разные периоды вашей жизни. Что вы чувствовали тогда? Чем вы занимались? Что именно вызвало в вас это ощущение радости и счастья?

Как только будете готовы возвращайтесь назад.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Удалось ли вам испытать радость и счастье от ваших летних воспоминаний?
2. Какие воспоминания вызвали в вас положительные эмоции, ощущение радости и счастья? (Могут высказаться не все, а только желающие).
3. Хотели бы вы этим летом испытать такие же эмоции? Что можно для этого сделать?
4. **Упражнение «Мои летние планы»**

**Педагог:** «Лето – отличная пора не только для отдыха, но и для саморазвития. Можно научиться чему-то новому (Например, кто-то ещё не умеет ездить на велосипеде и хочет научиться; кто-то возможно ещё плохо умеет плавать или вовсе не умеет и можно отработать этот навык и др. Можно начать изучать какое-то направление, которое вас интересует (программирование/иностранный язык/блогинг и др).

Давайте сейчас разделимся на 3 группы и обсудим как можно провести лето с пользой.

*Первая группа* будет обсуждать как провести лето с пользой, если ты в городе.

*Вторая группа*: как провести лето с пользой, если ты в деревне/на природе.

*Третья группа*: Как провести лето с пользой, когда на улице плохая погода и ты остаёшься дома».

Далее происходит обсуждение вариантов. В конце занятия ребятам можно выдать памятки *(см. в конце занятия)*, которые будут им подсказкой, чем можно заниматься летом.

1. **Упражнение «Постановка летних целей»**

**Педагог:** «Лето – отличная возможность избавиться от вредных привычек, привить полезные привычки, развить навыки, научиться чему-то новому, найти новых друзей. Для того, чтобы лето прошло для вас с пользой, я предлагаю вам выбрать несколько пунктов, над которыми вы будете работать этим летом. Пусть это будет 2-3 ваших цели на лето. Например, этим летом, я хочу бегать по утрам; начать изучать немецкий язык; систематизировать фотографии, собравшиеся за год.

*Теперь по каждой из целей вы будете работать по следующему алгоритму:*

Подумай, какую цель ты хотел бы достичь и запиши её.

Положив перед собой этот лист с написанной целью и просто расслабься, сконцентрируйся. Когда ты почувствуешь абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинай.

1. Начни с обдумывания всех шагов, которые тебе необходимо предпринять для достижения цели. Не оценивай насколько важны для тебя эти действия. Просто запиши все, что приходит на ум в первую колонку.

2. Теперь посмотри на каждое действие, которое тебе необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку, так же не пытайся обсуждать и оценивать свои мысли. Как пример, если твоя цель хорошо знать английский язык, то один из шагов может быть скачать приложение на телефон по изучению английского. Средством здесь будет наличие телефона, на который можно скачать приложение, наличие свободной памяти на телефоне, если нужное приложение окажется платным, то необходима сумма, для того, чтобы оплачивать его (договориться об этом с родителями) и др.

3. Перейди к третьей колонке и прономеруй действия, перечисленные в первой колонке. Начинай с того, действия, которое собираешься выполнить первым.

1. Вновь посмотри на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцени их по степени важности и поставь соответствующий знак в четвертой колонке:

А-очень важно

В-важно

С-выполнить, если будет возможность.

Поработав над своими целями по этому алгоритму, вы сможете чётко понять, как вам двигаться на пути к ним и что нужно делать».

*На тренинге можно поработать только над одной целью, а над другими ребята могут подумать уже дома.* ***(Алгоритм и таблицу для раздачи смотри в конце занятия).***

**4. Завершение тренинга**

1. Что нового вы узнали сегодня о себе и других?

2. Была ли полезной для вас сегодня наша встреча?

3. С какими чувствами вы уходите?

4. Хотите ли вы провести лето с пользой?

**Упражнение «Постановка целей»**

Подумай, какую цель ты хотел бы достичь и запиши её.

Положив перед собой этот лист с написанной целью и просто расслабься, сконцентрируйся. Когда ты почувствуешь абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинай.

1. Начни с обдумывания всех шагов, которые тебе необходимо предпринять для достижения цели. Не оценивай насколько важны для тебя эти действия. Просто запиши все, что приходит на ум в первую колонку.

2. Теперь посмотри на каждое действие, которое тебе необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку, так же не пытайся обсуждать и оценивать свои мысли. Как пример, если твоя цель хорошо знать английский язык, то один из шагов может быть скачать приложение на телефон по изучению английского. Средством здесь будет наличие телефона, на который можно скачать приложение, наличие свободной памяти на телефоне, если нужное приложение окажется платным, то необходима сумма, для того, чтобы оплачивать его (договориться об этом с родителями) и др.

3. Перейди к третьей колонке и прономеруй действия, перечисленные в первой колонке. Начинай с того, действия, которое собираешься выполнить первым.

4. Вновь посмотри на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцени их по степени важности и поставь соответствующий знак в четвертой колонке: А-очень важно, В-важно, С-выполнить, если будет возможность.

Моя цель:

Что мне нужно сделать

Необходимые мне средства

Важность действия

Порядок выполнения

**Чем заняться летом подростку?**

Если ты дома:

* Начать избавляться от своих слабых мест (неуверенности, рассеянности и пр.) Самосовершенствоваться помогут различные книги, видеоуроки от психологов.
* Научиться играть на гитаре, заняться йогой, ознакомиться с иностранным языком, сшить или связать что-то и т. д. Помочь в этом могут многочисленные онлайн-курсы.
* В учебном году были отложены на потом интересные книги или фильмы. На каникулах можно насладиться ими. В дождливый день есть возможность пересмотреть детские мультики, знакомые с 3–5 лет, вспомнить беззаботное время.
* Кому-то доставит удовольствие творчество — написать рассказ, нарисовать портрет или натюрморт, выйти на природу и сделать акварельный пейзаж.
* Можно плодотворно провести какое-то время и у компьютера, не только играя: систематизировать фото, собравшиеся за год, сделать из них тематические коллажи.

Если ты на природе/за городом/в деревне:

* Отправиться на прогулку пешком или на велосипедах. Это хорошая возможность посетить незнакомые места в окрестностях города.
* Если ты в деревне/ за городом, то незабываемыми станут вечера у костра, песни под гитару.
* Если еще не освоены ролики, скейт, велосипед и др., то с друзьями летом самое время этим заняться.
* Плохую погоду веселее переждать с друзьями. В это время компанию увлекут настольные игры, которым можно придать дух состязательности.
* Рано утром походить босиком по росе, поваляться на ней.
* Побегать, покататься на велосипеде по окрестностям или медитировать на свежем воздухе около пруда.
* На природе больше возможностей для увлекательных занятий с собакой: играть, бегать, учить ее чему-то полезному.
* Можно сделать необычный ужин: испечь картошку или сардельки, запечь только что выловленную рыбу.

Если ты в городе и никуда не поехал:

* Подростку полезно летом поработать. Это принесет ему карманные деньги на личные расходы. Можно устроиться курьером в учреждении, промоутером, аниматором, присматривать за маленькими детишками знакомых или выгуливать собак за небольшую плату.
* В городе всегда что-то происходит: спортивные мероприятия, концерты, кинопоказы, выставки. Достаточно следить за афишами, чтобы выбрать событие, которое хотите посетить.
* Заядлым спортсменам большой группой легко самостоятельно организовать любой турнир: соревноваться в беге, прыжках.
* Водные развлечения доступны почти везде: организованы детские пляжи, бассейны, аквапарки. Можно под надзором взрослых покататься на лодке или катамаране.
* Если в городе создали веревочный парк, не упустите возможность развить координацию, ловкость, выносливость, двигаясь по неустойчивым дорожкам.
* Во многих городах подросткам доступны боулинг

Лето – отличная пора для саморазвития. Используй его себе во благо!