

Программа психологической практики
*«Мой жизненный сценарий: 3 шага к своей
значимой и полноценной жизни».*

Автор составитель:
Ермолаева А.Е.
Педагог-психолог КГКУ
«Шушенский детский дом»

Шушенское
2026 год.

Содержание.

Раздел	страница
Пояснительная записка	3-5
I. Методологические основания:	5-6
Теоретическая база.	5
Методы и техники.	6
Принципы работы.	6
Учебно-тематический план программы.	7-8
Содержание программы.	8-14
Встреча 1. Этап 1. Вовлечение	8
Встреча 1. Этап 2. Фокусирование	8
Встреча 2. Этап 3. Побуждение	10
Встреча 3. Этап 4. Планирование	12
Встреча 3. Этап 5. Рефлексивно-оценочный	13
Встреча контрольная	14
II. Материально-техническое обеспечение	15
III. Структура рабочей тетради	15
IV. Планируемые результаты	16
V. Критерии эффективности	17
Литература	18
Приложение 1. Технологическая карта занятия	
Приложение 2. Рабочая тетрадь (взрослый вариант).	
Приложение 3. Рабочая тетрадь (подростковый вариант, 13–17 лет).	

Пояснительная записка.

Семья как базовый институт общества переживает сегодня серьёзные испытания. Значительная часть браков заканчивается разводом, и в большинстве случаев корень неблагополучия лежит не в самом факте расторжения брака, а в предшествующих ему длительных неразрешённых конфликтах между супругами. Эти конфликты, накапливаясь годами, разрушают эмоциональную связь, формируют у детей модель дисфункциональных отношений и создают ту среду, в которой подросток не может чувствовать себя в безопасности.

Подросток, живущий в обстановке постоянного напряжения между родителями, неизбежно включается в конфликтную систему, принимает сторону одного из родителей, берёт на себя не соответствующую возрасту ответственность или, наоборот, отстраняется от семьи, теряя важнейшую опору в период формирования идентичности. Это напрямую сказывается на его эмоциональном состоянии, учебной мотивации, способности планировать будущее и выстраивать отношения со сверстниками.

Практика «Мой жизненный сценарий» направлена на решение нескольких взаимосвязанных задач:

Во-первых, неблагополучие в семье чаще всего начинается с конфликтов между родителями, которые при отсутствии своевременной психологической поддержки перерастают в разводы и распад семей. Программа даёт родителям инструмент для осознания собственных ценностей, тревог и установок, которые они транслируют в семью и на детей, и тем самым снижает риск деструктивных конфликтов, помогая перевести скрытое напряжение в открытый, уважительный диалог.

Во-вторых, одним из самых острых проявлений семейного кризиса являются конфликты между подростком и родителями: непонимание, взаимные обиды, ощущение, что «меня не слышат» и «ты меня не ценишь». Программа создаёт безопасное пространство, в котором каждая сторона может осознать и сформулировать свои потребности и ценности, сначала индивидуально, а затем, при готовности, в совместном блоке, что снижает накал противостояния и открывает путь к переговорам, а не к обвинениям.

В-третьих, программа направлена на повышение компетентности родительства: родители учатся видеть подростка как самостоятельную личность с собственными ценностями, а не как продолжение своих нереализованных планов, учатся дифференцировать свои ожидания от реальных потребностей ребёнка и получают конкретные инструменты для поддержки его самоопределения.

В-четвёртых, программа работает на укрепление, защиту и поддержку семьи как института, в том числе на поддержку рождаемости и многодетности, сохранение и передачу семейных ценностей и традиций. Взрослый вариант рабочей тетради включает сферу «Семья, рождаемость и родительство» с ценностями крепкой семьи, заботы о близких, уважения к старшим, традиции многодетности как нормы и богатства семьи, ответственного родительства и взаимной поддержки между поколениями. Работа с этими ценностями помогает родителям осознать, что семейные традиции и преемственность — это не формальность, а живая опора, которая даёт смысл и устойчивость перед лицом жизненных трудностей.

Таким образом, программа направлена не на проявления отдельного симптома, будь то подростковая тревожность, родительское выгорание или семейный конфликт, а работает с системой в целом: помогает каждому участнику осознать собственные ценности, увидеть взаимосвязи между сферами жизни, построить реалистичный образ будущего и составить конкретный план действий с опорой на семейные ресурсы и традиции.

Цель программы - содействие осознанному жизненному самоопределению подростков и родителей через исследование жизненных сфер, выявление личных ценностей и построение конкретного плана действий с опорой на семейные ресурсы и традиции, а также укрепление семейных отношений, повышение компетентности родительства и профилактика семейного неблагополучия.

Задачи программы:

Образовательные:

- Познакомить с понятием «жизненный сценарий» и его связью с семейной историей и традициями.
- Дать инструменты для согласования личных планов с семейными приоритетами (рождаемость, многодетность, поддержка старших поколений).
- Ознакомить с техниками построения жизненного сценария («Колесо баланса», «Чудесный день», планирование действий).

Развивающие:

- Помочь отделить внешние ожидания (социум, род, традиции) от собственных желаний и ценностей.
- Развить навык планирования с учётом реальных ресурсов семьи (время, финансы, эмоциональная поддержка).
- Скорректировать установки, мешающие принятию решений (страх ответственности, перфекционизм, чувство вины).
- Развивать самостоятельность, наблюдательность, активный интерес к настоящему и будущему.

Воспитательные:

- Укрепить уважение к семейным традициям и преемственности поколений.
- Сформировать ответственное отношение к своему будущему и будущему детей.
- Развивать культуру диалога между поколениями (родитель — подросток).

Коррекционные:

- Снизить остроту конфликтов между подростком и родителями через осознание ценностей и потребностей каждой стороны.
- Профилактика семейного неблагополучия через повышение компетентности родительства.
- Укрепление семейной системы через опору на общие ценности и традиции.

I. Методологические основания.**Теоретическая база.**

- ✓ **Краткосрочное позитивное консультирование** - работа с ресурсами, решениями и будущим, а не только с проблемами.
- ✓ **Сфокусированное решение** - техника «Чудесный день».
- ✓ **Сократический диалог** - прояснение ценностей и мотивов через систему вопросов.
- ✓ **Когнитивно-поведенческий подход** - выявление барьеров и стратегий их преодоления.
- ✓ **Личностно-ориентированный подход** - индивидуальная работа с учётом возрастных и личностных особенностей.

- ✓ **Семейно-системный подход** - понимание семьи как взаимосвязанной системы, где изменение одной части влияет на целое.

Методы и техники.

№	Техника	Назначение	Этап
1.	Беседа-рассуждение	Установление контакта, прояснение представлений.	Все этапы.
2.	Открытые вопросы	Стимулирование саморефлексии.	Все этапы.
3.	Сократический диалог	Прояснение ценностей и мотивов.	Побуждение, планирование.
4.	«Колесо баланса».	Оценка текущего состояния по 8 сферам	Фокусирование.
5.	«Чудесный день»	Конструирование образа желаемого будущего.	Побуждение.
6.	Метафора	Снижение сопротивления, создание наглядных образов.	Фокусирование, побуждение.
7.	Список ценностей	Выбор и ранжирование значимых ценностей.	Побуждение.
8.	Планирование действий	Формирование конкретных шагов	Планирование.
9.	Рефлексия	Осмысление опыта, фиксация ближайшего шага.	Рефлексивно-оценочный

Принципы работы.

1. **Добровольность и конфиденциальность** - всё сказанное во время консультирования остаётся между участником и психологом.
2. **Раздельная работа**-подросток и родитель работают параллельно в индивидуальном формате (совместный блок - только по обоюдной готовности).
3. **Безоценочность** - психолог не оценивает выбор участника, а помогает увидеть его последствия.
4. **Опора на ресурсы** - фокус на том, что уже работает, а не только на дефицитах.
5. **Возрастная адекватность** - разные варианты рабочей тетради для подростков и взрослых.

Учебно - тематический план программы.

№	Тема	Время	Форма работы
Встреча 1. 45–60 мин			
1	Этап 1. Вовлечение. Установление контакта, настрой на работу, создание эмоциональной безопасности	5–10 мин	Индивидуальная (родитель и подросток параллельно, отдельно)
2	Этап 2. Фокусирование. Понятие жизненного сценария. Техника «Колесо баланса»: оценка 8 сфер жизни, анализ взаимосвязей и причин дисбаланса	20–35 мин	Индивидуальная (родитель и подросток параллельно, отдельно)
Встреча 2. 45–60 мин			
3	Этап 3. Побуждение. Техника «Чудесный день»: конструирование образа желаемого будущего, выявление ценностей по сферам, выбор 2–3 приоритетных сфер.	45–60 мин.	Индивидуальная (родитель и подросток параллельно, отдельно)
Встреча 3. 45–60 мин			
4	Этап 4. Планирование. Техника «Проектируем жизнь»: составление плана действий для 2-3 приоритетных сфер с опорой на ценности, выявление барьеров и способов их преодоления, проверка на экологичность	45–40 мин.	Индивидуальная (родитель и подросток параллельно, отдельно)
5	Этап 5. Рефлексивно-оценочный. Осмысление результатов, фиксация ближайших шагов, подведение итогов	5–10 мин.	Индивидуальная (родитель и подросток параллельно, отдельно)
Встреча контрольная (через 1–2 недели). 30–45 мин.			
6	Контроль выполнения шагов. Анализ действий: что получилось, что не удалось, какие барьеры возникли	15–20 мин	Индивидуальная
7	Корректировка плана. Уточнение шагов, пересмотр барьеров и ресурсов	10 мин	Индивидуальная
8	Совместный блок. Обмен ценностями и шагами, точки пересечения, возможности взаимной поддержки (по обоюдной готовности)	10–15 мин	Совместная (родитель + подросток)

9	Рефлексия. Итоги, благодарность, договорённость о дальнейшем сопровождении	5 мин	Индивидуальная / совместная
---	---	-------	-----------------------------

Содержание программы.

Программа реализуется в формате **трех основных встреч** (4 этапа и рефлексия, 45-60 минут) и **одной контрольной встречи** (45-60 минут, через 1-2 недели).

Встреча первая. (45 – 60 минут)

Этап 1. Вовлечение. (5-10 минут).

Цели: установить доверительные и рабочие отношения, включить подростка (родителя) в работу, создать условия для мотивации, обеспечить эмоциональную безопасность и комфорт.

Психолог приветствует участника, создаёт настрой на занятие через открытые вопросы:

«Добрый день. Рада тебя (вас) видеть.»

«Как настроение, самочувствие?»

«Сегодня мы будем говорить о твоём (вашем) будущем — не о том, что от тебя ждут, а о том, чего ты сам хочешь.»

Методы: беседа, открытые вопросы, наблюдение за эмоциональным состоянием, невербальными сигналами.

Формируемые УУД: коммуникативные: установление эмоционального доверительного контакта; личностные: настрой на работу, снижение тревожности перед новой темой.

Ожидаемый результат: участник отвечает на вопросы, настраивается на работу, проявляет готовность к диалогу.

Этап 2. Фокусирование (20-35 минут).

Цели: исследовать предложенные сферы своей жизни, оценить ситуацию в каждой из них, увидеть взаимосвязь между сферами, выявить причины трудностей.

Психолог вводит понятие жизненного сценария через серию вопросов:

«У тебя (вас) есть план своей будущей жизни, некий сценарий? В котором есть представление о том, какой ты (вы) хотите видеть свою жизнь и что нужно делать, чтобы к ней прийти?»

«Как ты (вы) считаете, нужно ли человеку вообще планировать свою жизнь? Чем такой план может помочь?»

Затем вводится метафора:

«Наша жизнь заполняется ненужными вещами так же, как и наш дом. Это происходит постепенно и незаметно. Пока в какой-то момент мы не обнаруживаем себя в круговороте рутины и ненужных дел, которые только отнимают энергию. Это как обнаружить себя на чердаке старого дома, заполненного от пола до потолка непонятными коробками — только эти коробки часть нашей жизни.»

«Как ты (вы) думаете, когда в жизни у человека порядок, что в его жизни происходит? Как он себя чувствует?»

«Освобождение пространства жизни даёт невероятный поток энергии, помогает обрести потерянные смыслы и делает жизнь счастливее. Порядок вокруг создаёт порядок внутри.»

Техника «Колесо баланса»: психолог выдаёт рабочую тетрадь и предлагает оценить уровень удовлетворённости каждой из 8 сфер по 10-балльной шкале. Участник закрашивает сектора предпочитаемыми цветами (цвет - дополнительная диагностика эмоционального отношения к сфере).

Сферы жизни (взрослый вариант):

1. Семья / отношения / личная жизнь
2. Окружение / друзья
3. Карьера / работа
4. Финансы
5. Яркость жизни / отдых / хобби / путешествия
6. Личностный рост / саморазвитие
7. Духовность / творчество
8. Здоровье / красота / спорт

Сферы жизни (подростковый вариант):

1. Семья и близкие
2. Друзья и окружение
3. Учёба и занятия
4. Деньги и покупки
5. Хобби, отдых и свободное время
6. Развитие и новые навыки
7. Смысл и ценности
8. Здоровье и самочувствие

Анализ результатов:

«В идеале колесо должно быть круглым. Катится ли колесо твоей (вашей) жизни?»

«А как ты думаешь, почему оно не катится, что этому мешает?»

Участник озвучивает свои версии, анализирует результат.

Формируемые УУД:

регулятивные: научиться видеть взаимосвязь между сферами жизни;

коммуникативные: научиться точно выражать свои мысли;

познавательные: внутренне мотивировать себя на работу и личный успех.

Ожидаемый результат: участник заполняет схему колеса баланса, анализирует результат, видит взаимосвязи и причины дисбаланса.

Встреча вторая (45 – 60 минут).**Этап 3. Побуждение (20-30 минут)**

Цели: через практику «Чудесный день» превратить проблему в цель, рассмотреть ценности как неотъемлемую часть предпочитаемого будущего, сосредоточиться на сферах, вызывающих наибольшие трудности, сформировать внутреннюю позицию к изменениям, найти ресурс в настоящей картине мира.

Техника «Чудесный день»:

«А теперь я предлагаю тебе (вам) представить, что ты (вы) просыпаешься и произошло чудо. Твоих (ваших) трудностей больше нет.»

При затруднениях, более мягкая формулировка:

«Позволь себе оказаться в этом чудесном будущем.»

Серия исследующих вопросов:

«Что там останется неизменным?» - выявление ресурсов.

«Что меняется в твоём (вашем) дне?» - цели.

«Что меняется в твоём (вашем) поведении?»

«Какие изменения происходят в сфере жизни?»

«На какие ценности ты опираешься?»

Участник открывает в рабочей тетради список ценностей и записывает их в соответствующую графу для каждой из 8 сфер.

Анализ ценностей:

«Давай посмотрим, в какой сфере жизни сколько ценностей раскрывается. Те ценности, которые в разных сферах жизни повторяются, являются наиболее значимыми для тебя (вас).»

Выбор приоритетных сфер:

«А теперь выдели 2–3 самые значимые сферы жизни. Ты можешь исходить из наибольшего количества ценностей или из наполненности своих сфер.»

Формируемые УУД:

Регулятивные: сформировать образ желаемого будущего и соотнести его с личными ценностями;

Познавательные: строить логическую цепь рассуждений, доказывать, формулировать выводы;

Коммуникативные: преодолевать тревожность и страхи.

Ожидаемый результат: участник заполняет таблицу «Чудесный день» (шаг №2), определяет ценности по каждой сфере, выявляет повторяющиеся ценности, выбирает 2–3 приоритетные сферы.

Встреча третья. (45 – 60 минут)

Этап 4. Планирование (35-45 минут).

Цели: составить конкретный план действий для решения трудностей в выбранных сферах с опорой на личные ценности, оценить эффективность вариантов выбора (возможна корректировка), проверить выборы на экологичность, перенести с внутреннего плана на внешний.

Участник открывает шаг №3 «Проектируем жизнь» и заполняет таблицу планирования:

«В первом столбце напиши одну из значимых сфер. Во втором, ценности, выявленные в этой сфере. В третьем, какие конкретные действия ты можешь совершить сегодня и в ближайшем будущем в соответствии с твоими ценностями. Пиши не только то, что сделаешь сегодня, но и глобально, что можно улучшить.»

«Ты написал конкретные шаги, которые могут приблизить к жизни из "Чудесного дня". Но не всегда всё идёт гладко, обязательно возникают препятствия. В четвёртом столбце запиши, какие могут быть барьеры на пути. Сейчас мы попробуем их осознать и увидеть "врага в лицо". Это поможет мозгу искать пути преодоления уже сознательно.»

«В пятом столбце пропиши, что или кто может помочь преодолеть эти барьеры.»

Для подросткового варианта добавляется элемент:

«В конце добавь одну привычку на месяц — что ты будешь делать регулярно, чтобы продвинуться в этой сфере».

Проверка на экологичность: психолог через сократический диалог проверяет:

- Не вредит ли планируемое действие самому участнику или окружающим.
- Учтены ли интересы других членов семьи.
- Реалистичны ли шаги с учётом ресурсов семьи.
- Нет ли шагов, продиктованных чувством вины или страхом, а не собственным выбором.

Формируемые УУД:

- ✓ Познавательные: выделять необходимую информацию, находить выход из сложившейся ситуации, строить логическую цепь рассуждений;

- ✓ Коммуникативные: формирование навыка разрешения проблем, преодоление тревожности, развитие навыка вербального общения;
- ✓ Личностные: оптимизация самооценки; умение выражать своё мнение; опыт применения полученных умений в реальной жизни;
- ✓ Регулятивные: развитие навыка осознания того, что усвоено и что ещё нужно усвоить.

Ожидаемый результат: участник заполняет таблицу шага №3 для 2–3 приоритетных сфер: ценности, конкретные действия, барьеры, способы преодоления (подростки — плюс одна привычка на месяц).

Этап 5. Рефлексивно – оценочный (5-10 минут).

Цели: осмыслить процесс и результаты деятельности, подвести итоги, сформировать конкретный план действия.

«Отличная работа. Мы с тобой (вами) исследовали твои (ваши) жизненные сферы. Давай подведём итог.»

«Что сегодня для тебя (вас) было ценного?»

«С чем уходишь?»

«Какие действия собираешься предпринять в первую очередь, чтобы осуществить намеченный план?»

«Я предлагаю перенести наши шаги в практику, в конкретные действия. На следующей встрече обсудим, что получилось, что удалось и где сможем подкорректировать действия для получения желаемого результата.»

«Благодарю за отличную работу.»

Участник фиксирует ближайшие шаги в тетради.

Формируемые УУД:

Регулятивные: умение дать оценку результатам своей деятельности;

Коммуникативные: определить уровень собственных достижений и затруднений;

Личностные: развитие навыков жизненного самоопределения. умение расставлять приоритеты, формирование самоконтроля.

Ожидаемый результат: участник рассуждает, отвечает на вопросы рефлексии, фиксирует ближайшие шаги, прощается с психологом.

Встреча контрольная (30-45 минут, через 1-2 недели).

Цели:

- ✓ обсудить, что из намеченного получилось;
- ✓ выявить, что не удалось и почему;
- ✓ скорректировать действия, при наличии готовности провести совместный блок (родитель + подросток).

Структура контрольной встречи:

1. **Вовлечение (5 мин)** — приветствие, настрой: *«Как прошла неделя? Что вспоминалось из нашей прошлой встречи?»*
2. **Анализ действий (15–20 мин)** — участник рассказывает о выполнении шагов из таблицы шага №3. Психолог задаёт вопросы: *«Что получилось? Что не получилось? Какие барьеры возникли, которых не ожидали? Как ты с ними справился? Что помогло из того, что мы записали в пятый столбец?»*
3. **Корректировка (10 мин)** — при необходимости уточнить план, добавить новые шаги, пересмотреть барьеры и ресурсы.
4. **Совместный блок (10–15 мин, по готовности)** — родитель и подросток встречаются вместе, делятся (на уровне готовности) своими ценностями и шагами, обсуждают точки пересечения и возможности взаимной поддержки.
5. **Рефлексия (5 мин)** — итоги, благодарность, договорённость о дальнейшем сопровождении (при необходимости).

II. Материально – техническое обеспечение.

№	Ресурс	Назначение
1.	Рабочая тетрадь «Мой жизненный сценарий» (взрослый вариант).	Для родителей.
2.	Рабочая тетрадь «Мой жизненный сценарий» (подростковый вариант).	Для подростков 13–17 лет.
3.	Цветные карандаши.	Для заполнения колеса баланса (диагностика эмоционального отношения).
4.	Ручка.	Для заполнения таблиц.
5.	Список ценностей.	Для работы на этапе побуждения.
6.	Тихое, комфортное помещение.	Обеспечение эмоциональной безопасности.
7.	Чистая вода, салфетки.	Создание комфорта.

III. Структура рабочей тетради.

Рабочая тетрадь «Мой жизненный сценарий» является ключевым инструментом программы. Существует в двух вариантах.

Взрослый вариант (Приложение 2.).

Шаг №1. «Колесо баланса». Оценка 8 сфер жизни по 10-балльной шкале. Первая сфера. «Семья / отношения / личная жизнь» — включает вопросы об удовлетворённости взаимоотношениями с родителями, детьми, братьями и сёстрами. О сформированности представлений и умений реализовывать семейные ценности, правил поведения в семье, о навыках заботы и ведения хозяйства.

Шаг №2. «Чудесный день» — таблица на 8 сфер с колонками: что осталось неизменным / что меняется в дне / что меняется в поведении / какие изменения в сфере / ценности.

Шаг №3. «Проектируем жизнь» — таблица планирования для 3 значимых сфер: ценности / что могу сделать сегодня и в ближайшем будущем / что может помешать / что поможет преодолеть барьеры.

Включает пример заполнения с опорой на семейные ценности (рождаемость, многодетность, поддержка старших поколений, традиционные ценности.).

Подростковый вариант (13-17 лет) (Приложение 3.).

Шаг №1. Колесо баланса — те же 8 сфер с адаптированными формулировками. Например, «Смысл и ценности» описывается как «твои личные "правила, почему" — не те, что взрослые вешают, а то, из-за чего ты сам реально злишься, радуешься или делаешь выбор».

Шаг №2. «Чудесный день» — таблица на 8 сфер с инструкцией и примерами определения ценностей. Например: «Хочу, чтобы вечером мы 20 минут могли просто нормально поговорить без упрёков» — ценность «понимание».

Шаг №3. «Проектируем жизнь» — таблица для 3 сфер с дополнительным элементом: одна привычка на месяц. Инструкция с конкретными примерами («В среду после школы 30 минут посижу над самой сложной темой и выпишу 3 вопроса, которые задам учителю»).

IV. Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- ✓ Осознание собственных ценностей и их связи с семейными традициями.
- ✓ Умение выражать позицию уважительно по отношению к разным точкам зрения в семье.
- ✓ Развитие личной ответственности за выбор и его последствия.

Регулятивные УУД.

- ✓ Способность ставить цели с учётом семейных ресурсов и ограничений.
- ✓ Навык разбивать большую цель на промежуточные шаги и оценивать реалистичность.
- ✓ Умение прогнозировать возможные трудности и планировать способы их преодоления.

Коммуникативные УУД.

- ✓ Владение техниками уважительного диалога (активное слушание, «я-сообщения», формулирование запроса).
- ✓ Снижение тревожности при обсуждении сложных тем (семья, дети, ответственность).

Познавательные УУД.

- ✓ Умение анализировать ситуацию с разных позиций (своей, партнёра, подростка, старшего поколения).
- ✓ Навык выделения ключевой информации и расстановки приоритетов.
- ✓ Способность находить конструктивные решения в условиях ограниченных ресурсов.

Результаты в сфере семейных отношений.

- ✓ Снижение остроты конфликтов между подростком и родителями.
- ✓ Повышение компетентности родительства: способность видеть подростка как самостоятельную личность.
- ✓ Укрепление семейной системы через опору на общие ценности и традиции.
- ✓ Профилактика семейного неблагополучия.

Предполагаемые практические результаты.

- ✓ Участники умеют отделять собственные желания от внешних ожиданий и согласовывать их с семейными ценностями.
- ✓ Сформирован реалистичный образ будущего, учитывающий ресурсы и ограничения семьи.
- ✓ Есть конкретный план из 3 шагов (личный и при необходимости семейный), привязанный к ценностям.
- ✓ Улучшена коммуникация между поколениями: снижена тревожность, повышена готовность к диалогу.
- ✓ Укреплено чувство опоры на семью и собственные ресурсы.

V. Критерии эффективности.

№	Критерий	Индикатор	Метод оценки
1.	Заполнение тетради	Все 3 шага заполнены осмысленно.	Наблюдение, анализ тетради.
2.	Выделение приоритетов	Участник выбрал 2–3 сферы и обосновал выбор.	Беседа.
3.	Конкретность плана.	Шаги сформулированы конкретно, с привязкой ко времени.	Анализ шага №3.
4.	Учёт барьеров.	Барьеры названы, способы преодоления предложены.	Анализ шага №3.
5.	Опора на ценности.	Шаги связаны с ценностями, а не с внешними ожиданиями.	Сократический диалог.
6.	Реализация плана.	На контрольной встрече участник сообщает о выполнении хотя бы 1 шага.	Беседа.
7.	Снижение конфликтности.	Участники сообщают о снижении напряжённости в семье.	Самоотчёт, наблюдение.
8.	Готовность к диалогу.	Родитель и подросток соглашаются на совместный блок.	Наблюдение.

Литература

1. **Ахола Т., Фурман Б.** Краткосрочная позитивная психотерапия. - СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
2. **Манухина Н. М.** Краткосрочная психологическая помощь. Универсальная модель. - М.: Когито-Центр, 2019.
3. **Ратнер Х., Джордж Э., Айвсон К.** Краткосрочная терапия, ориентированная на решение. 100 ключевых особенностей. - М.: Диалектика, 2023.
4. **Бек Дж. С.** Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - СПб.: Питер, 2024.
5. **Файфер Л. У., Краудер А. К., Элсенраат Т.** Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. - М.: Вильямс, 2020.
6. **Уолтман С., Кодд Т. Р., Макфарр Л.** Сократовские вопросы в психотерапии и консультировании. - СПб.: Питер, 2024.
7. **Варга А. Я.** Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб.: Речь, 2001.
8. **Варга А. Я.** Введение в системную семейную психотерапию. - М.: Когито-Центр, 2009.
9. **Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.** Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.
10. **Черников А. В.** Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
11. **Сатир В.** Психотерапия семьи. - СПб.: Речь, 2000.
12. **Берн Э.** Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М.: Эксмо, 2014.
13. **Деблингер Э., Козн Дж. А., Маннарино Э. П.** Травма-фокусированная когнитивно-поведенческая терапия у детей и подростков. - СПб.: Питер, 2026.
14. **Шаболтас А. В., Костромина С. Н.** Краткосрочное психологическое консультирование в психологической службе вуза: опыт Психологической клиники СПбГУ. — СПб.: СПбГУ, 2023.

Технологическая карта занятия «Мой жизненный сценарий».

Этапы занятия	Задачи этапа	Методы, приемы, формы взаимодействия	Деятельность педагога	Деятельность детей, родителей	Планируемые результаты личностного развития
1. этап - ВОВЛЕЧЕНИЕ	1. Установить доверительные и рабочие отношения. 2. Включить ребенка подростка (родителя) в работу. 3. Создать условия для мотивации к работе 4. Обеспечить эмоциональную безопасность и комфорт.	Беседа. Открытые вопросы Наблюдение.	Приветствую подростка (родителя). Создаю настрой на занятие. «Добрый день» «Рада тебя (вас) видеть» «Как настроение, самочувствие?» «Сегодня мы будем говорить о твоём (вашем) будущем, не о том, что о тебе ждут, а о том, чего ты сам хочешь».	Приветствует в ответ. Отвечает на вопросы. Настраивается на работу.	Коммуникационные УУД Установить эмоциональный доверительный контакт Личностный УУД Настроиться на работу снизить тревожность перед новой темой.

2. этап - ФОКУСИРОВАНИЕ	1. Исследовать предложенные сферы своей жизни. 2. Оценит ситуацию в каждой из них. 3. Увидеть взаимосвязь между сферами. 4. Выявить причины трудностей. (Почему?)	Беседа - рассуждение. Техника «Колесо баланса». Открытые вопросы. Метафора.	- У тебя (Вас) есть план своей будущей жизни, некий сценарий ее? В котором есть представление о том, какой ты (вы хочешь видеть свою жизнь и что нужно делать, чтобы к ней прийти? - Как ты (вы) считаешь, нужно ли человеку вообще планировать свою жизнь? Чем такой план может помочь? - Предлагаю технику «Колесо баланса» которая поможет взглянуть на твою (вашу) жизнь со стороны.	Отвечает, рассуждает. Отвечает, рассуждает. Слушает Слушает.	Регулятивные: беседы научиться видеть взаимосвязь между сферами жизни. Коммуникативные: - научиться точно выражать свои мысли. Познавательные УУД Внутренне мотивировать себя на работу и личный успех.

			- «Наша жизнь заполняется ненужными вещами также, как и наш дом. Это происходит постепенно и незаметно. Пока в какой-то момент мы не обнаруживаем себя в круговороте рутины и ненужных дел, которые только отнимают нашу энергию. Это как обнаружить себя на чердаке старого дома, заполненного от пола до потолка непонятными коробками, только эти коробки — часть нашей жизни». - «Как ты (вы) думаешь, когда в жизни у человека порядок, что в его жизни происходит? - Как он себя чувствует?» «Освобождение пространства жизни, дает нам невероятный поток энергии, помогает обрести потерянные смыслы и вообще делает жизнь счастливее. Порядок вокруг создает порядок внутри. Дом, в котором все на своем месте и нет ничего лишнего, позволяет сосредоточиться на важном: на себе, семье, интересных занятиях	Отвечает, рассуждает. Слушает Открывает тетрадь, знакомиться с «Колесом баланса» (шаг №1) и интерпретацией каждой сферы Озвучивает свои версии. Заполняет схему. Раскрашивает	
--	--	--	---	--	--

			и движении вперёд, Даю рабочую тетрадь «Мой жизненный сценарий». «Жизненный баланс – это когда ты (вы) удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой. Оцени по 10-бальной шкале уровень удовлетворенности каждой сферой сейчас. Отметь результаты на схеме. - В идеале колесо должно быть круглым. Катиться ли колесо твоей (вашей) жизни? - А как ты думаешь, почему оно не катиться, что этому мешает?	их предпочитаемыми цветами (цвет дополнительная диагностика эмоционального отношения к сфере). Анализирует результат. Отвечает, рассуждает.	
--	--	--	--	--	--

3 этап – ПОБУЖДЕ - НИЕ.	1. Через практику «Чудесный день», превратить проблему в цель. 2. Рассмотреть ценности как неотъемлемую часть предпочитаемого будущего в каждой сфере. 3. Сосредоточиться на сферах, наиболее	Беседа – рассуждение. Техника «Чудесный день». Открытые вопросы. Метафора. Сократический диалог.	Практика «Чудесный день». - А теперь я предлагаю тебе (вам) представить, что ты (вы) просыпаетесь и произошло чудо. Твоих (ваших) трудностей больше нет». (Если возникают затруднения, подхожу помягче: «Позволь себе оказаться в этом чудесном будущем») - «Что там останется неизменным?» (выявляем ресурсы) - Что меняется в твоём (Вашем) дне? (Цели)	Анализирует, рассуждает. Заполняет таблицу «Чудесный день» (Шаг «№2»).	Регулятивные: сформировать образ желаемого будущего и соотнесет его с личными ценностями. Познавательные: Научиться строить логическую цепь рассуждений, доказывать, формулировать выводы; Коммуникативные: - учиться преодолевать

	вызывающих наибольшее трудности. 4. Сформировать внутреннюю позицию к изменениям. 5. Найти ресурс в настоящей картине мира, на который делается опора.		- Что меняется в твоём (вашем) поведении? - Какие изменения происходят в сфере жизни? - На какие ценности ты опираешься? - Открой в рабочей тетради список ценностей и напиши их в этой графе. - Отлично. - Как думаешь, можно ли сказать, что ... (кратко провожу анализ полученных результатов (таблицы №2) ... будет хорошим результатом твоей жизни и твое колесо жизни станет наполненным? - Давай посмотрим в какой сфере жизни сколько ценностей раскрывается. Те ценности, которые у тебя (вас) в разных сферах жизни повторяются, являются наиболее значимыми для тебя (Вас). - А теперь выдели 2-3 самые значимые сферы жизни. Ты	Отвечает на вопрос. Озвучивает свою версию. Дополняет. Анализирует напротив какой сферы жизни прописано больше всего ценностей.	тревожность и страхи.
--	---	--	---	---	-----------------------

			можешь исходить из наибольшего количества ценностей или из наполненности своих сфер.	Определяет наиболее важные для себя 2-3 сферы	
--	--	--	---	--	--

4 этап. ПЛАНИРОВАНИЕ	1. Составить конкретный план действий для решения трудностей в выбранных сферах с опорой на личные ценности. 2. Оценить на эффективность варианты выбора (возможна корректировка) 3. Проверить выборы на экологичность, перенести с внутреннего плана на внешний.	Беседа – рассуждение. Сократический диалог. Открытые вопросы. Решение проблемной ситуации.	«Мы определили 2-3 сферы. Открой страницу шаг № 3 «Проектируем жизнь». «Здесь нужно заполнить таблицу, которая поможет определить шаги, выявить барьеры (трудности) к продвижению на пути к будущему из «Чудесного дня» и найти ресурс для их преодоления». «В первом столбце напиши одну из значимых сфер (просто название). Во втором столбце перечисли ценности, выявленные в этой сфере (можно перенести из таблицы шага №2). В третьем столбце напиши какие	Открывает страницу. Знакомится с таблицей. Озвучивает свою версию. Заполняет таблицу. Размышляет и озвучивает свою версию.	Познавательные: - выделять необходимую информацию; - формировать умение находить правильный выход из сложившейся ситуации; - строить логическую цепь рассуждений, формулировать выводы; Коммуникативные: - формирование навыка разрешения проблем; - преодоление тревожности и страха; - развитие навыка вербального общения

			конкретные действия ты можешь совершить сегодня и в ближайшем будущем в соответствии с твоими ценностями. Пиши не только те, что сделаешь сегодня, но и глобально, что можно улучшить, начать делать в этой сфере». «Отлично, ты (вы) написал конкретные шаги, которые могут приблизить к жизни из «Чудесного дня». Но не всегда все идет гладко, обязательно возникают препятствия. В четвертом столбце запиши, какие могут быть барьеры на пути к твоим действиям. Сейчас мы попробуем их осознать и увидеть, что называется, врага в лицо. Это поможет мозгу искать пути преодоления барьеров уже сознательно».	Заполняет 4 столбец таблицы шаг №3. Рассуждает, озвучивает свою версию. Заполняет 5 столбец таблицы шаг №3. Рассуждает, озвучивает свою версию	Личностные: - оптимизация самооценки; - умение выражать свое мнение; - получение опыта применения полученных умений в реальной жизни. Регулятивные: - развитие навыка осознания того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
--	--	--	---	--	--

			В пятом столбце пропиши что или кто может помочь преодолеть эти барьеры.		
Рефлексивно-оценочный этап	-осмыслить процесс и результаты деятельности; -подведение итогов. - формирование конкретного плана действия.	Беседа рассуждение. Открытые вопросы.	-Отличная работа. Мы с тобой (вами) исследовали твои (ваши) жизненные сферы. Давай подведем итог нашей работы. -Что сегодня для тебя (вас) было ценного? -С чем уходишь? - Какие действия собираешься предпринять в первую очередь чтобы осуществить намеченный план? - Я предлагаю перенести наши шаги привнести в практику, в конкретные действия. На следующей встрече обсудим, что получилось, что удалось, и где сможем подкорректировать действия для получения желаемого результата. На этом мы сегодня прощаемся. -Благодарю за отличную работу.	Рассуждает, отвечает на вопросы. Фиксирует ближайшие шаги в тетради. Прощается с психологом.	Регулятивные: - умения дать оценку результатам своей деятельности. Коммуникативные: - в ходе проведения рефлексии определить уровень собственных достижений и затруднений. Личностные: Развить навыки личностного жизненного самоопределения; - Умения расставлять приоритеты; - формирование самоконтроля

1. этап - ВОВЛЕЧЕНИЕ	1. Установить доверительные и рабочие отношения. 2. Включить ребенка подростка (родителя) в работу. 3. Создать условия для мотивации к работе 4. Обеспечить эмоциональную безопасность и комфорт.	Беседа. Открытые вопросы Наблюдение.	Приветствую подростка (родителя). Создаю настрой на занятие. «Добрый день» «Рада тебя (вас) видеть» «Как настроение, самочувствие?» «Сегодня мы будем говорить о твоём (вашем) будущем, не о том, что о тебе ждут, а о том, чего ты сам хочешь».	Приветствует в ответ. Отвечает на вопросы. Настраивается на работу.	Коммуникационные УУД Установить эмоциональный доверительный контакт Личностный УУД Настроиться на работу снизить тревожность перед новой темой.
2. этап - ФОКУСИРОВАНИЕ	1. Исследовать предложенные сферы своей жизни. 2. Оценит ситуацию в каждой из них. 3. Увидеть	Беседа - рассуждение. Техника «Колесо баланса». Открытые вопросы. Метафора.	- У тебя (Вас) есть план своей будущей жизни, некий сценарий ее? В котором есть представление о том, какой ты (вы) хочешь видеть свою жизнь и что нужно делать, чтобы к ней прийти? - Как ты (вы) считаешь, нужно ли человеку вообще планировать	Отвечает, рассуждает. Отвечает, рассуждает.	Регулятивные: беседы научиться видеть взаимосвязь между сферами жизни. Коммуникативные: - научиться точно выражать свои мысли. Познавательные УУД

	взаимосвязь между сферами. 4. Выявить причины трудностей. (Почему?)		свою жизнь? Чем такой план может помочь? - Предлагаю технику «Колесо баланса» которая поможет взглянуть на твою (вашу) жизнь со стороны. - «Наша жизнь заполняется ненужными вещами также, как и наш дом. Это происходит постепенно и незаметно. Пока в какой-то момент мы не обнаруживаем себя в круговороте рутины и ненужных дел, которые только отнимают нашу энергию. Это как обнаружить себя на чердаке старого дома, заполненного от пола до потолка непонятными коробками, только эти коробки — часть нашей жизни». - «Как ты (вы) думаешь, когда в жизни у человека порядок, что в его жизни происходит? - Как он себя чувствует?» «Освобождение пространства жизни, дает нам невероятный поток энергии, помогает обрести	Слушает Слушает. Отвечает, рассуждает. Слушает	Внутренне мотивировать себя на работу и личный успех.
--	---	--	--	--	--

			потерянные смыслы и вообще делает жизнь счастливее. Порядок вокруг создает порядок внутри. Дом, в котором все на своем месте и нет ничего лишнего, позволяет сосредоточиться на важном: на себе, семье, интересных занятиях и движении вперед, Даю рабочую тетрадь «Мой жизненный сценарий». «Жизненный баланс – это когда ты (вы) удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой. Оцени по 10-бальной шкале уровень удовлетворенности каждой сферой сейчас. Отметь результаты на схеме. - В идеале колесо должно быть круглым. Катиться ли колесо твоей (вашей) жизни? - А как ты думаешь, почему оно не катиться, что этому мешает?	Открывает тетрадь, знакомиться с «Колесом баланса» (шаг №1) и интерпретацией каждой сферы Озвучивает свои версии. Заполняет схему. Раскрашивает их предпочитаемыми цветами (цвет дополнительная диагностика эмоционального отношения к сфере). Анализирует результат. Отвечает, рассуждает.	
--	--	--	--	--	--

3 этап – ПОБУЖДЕ - НИЕ.	1. Через практику «Чудесный день», превратить проблему в цель. 2. Рассмотреть ценности как неотъемлемую часть предпочитаемого будущего в каждой сфере. 3. Сосредоточиться на сферах, наиболее вызывающих наибольшее трудности. 4. Сформировать внутреннюю позицию к изменениям. 5. Найти ресурс	Беседа – рассуждение. Техника «Чудесный день». Открытые вопросы. Метафора. Сократический диалог.	Практика «Чудесный день». - А теперь я предлагаю тебе (вам) представить, что ты (вы) просыпаетесь и произошло чудо. Твоих (ваших) трудностей больше нет». (Если возникают затруднения, подхожу помягче: «Позволь себе оказаться в этом чудесном будущем») - «Что там останется неизменным?» (выявляем ресурсы) - Что меняется в твоём (Вашем) дне? (Цели) - Что меняется в твоём (вашем) поведении? - Какие изменения происходят в сфере жизни? - На какие ценности ты опираешься? - Открой в рабочей тетради список ценностей и напиши их в этой графе.	Анализирует, рассуждает. Заполняет таблицу «Чудесный день» (Шаг «№2»). Отвечает на вопрос. Озвучивает свою версию. Дополняет.	Регулятивные: сформировать образ желаемого будущего и соотнесет его с личными ценностями. Познавательные: Научиться строить логическую цепь рассуждений, доказывать, формулировать выводы; Коммуникативные: - учиться преодолевать тревожность и страхи.
---	--	---	--	---	--

	в настоящей картине мира, на который делается опора.		- Отлично. - Как думаешь, можно ли сказать, что ... (кратко провожу анализ полученных результатов (таблицы №2) ...будет хорошим результатом твоей жизни и твое колесо жизни станет наполненным? - Давай посмотрим в какой сфере жизни сколько ценностей раскрывается. Те ценности, которые у тебя (вас) в разных сферах жизни повторяются, являются наиболее значимыми для тебя (Вас). - А теперь выдели 2-3 самые значимые сферы жизни. Ты можешь исходить из наибольшего количества ценностей или из наполненности своих сфер.	Анализирует напротив какой сферы жизни прописано больше всего ценностей. Определяет наиболее важные для себя 2-3 сферы	
4 этап. ПЛАНИРОВАНИЕ	1. Составить конкретный план действий для решения трудностей в выбранных сферах с опорой на личные	Беседа – рассуждение. Сократический диалог. Открытые вопросы. Решение проблемной	«Мы определили 2-3 сферы. Открой страницу шаг № 3 «Проектируем жизнь». «Здесь нужно заполнить таблицу, которая поможет определить шаги, выявить барьеры (трудности) к продвижению на пути к будущему из «Чудесного дня» и найти ресурс для их	Открывает страницу. Знакомится с таблицей. Озвучивает свою версию. Заполняет таблицу. Размышляет и озвучивает свою	Познавательные: - выделять необходимую информацию; - формировать умение находить правильный выход из сложившейся ситуации; - строить логическую цепь рассуждений, формулировать выводы;

	ценности. 2. Оценить на эффективность варианты выбора (возможна корректировка) 3. Проверить выборы на экологичность, перенести с внутреннего плана на внешний.	ситуации.	преодоления». «В первом столбце напиши одну из значимых сфер (просто название). Во втором столбце перечисли ценности, выявленные в этой сфере (можно перенести из таблицы шага №2). В третьем столбце напиши какие конкретные действия ты можешь совершить сегодня и в ближайшем будущем в соответствии с твоими ценностями. Пиши не только те, что сделаешь сегодня, но и глобально, что можно улучшить, начать делать в этой сфере». «Отлично, ты (вы) написал конкретные шаги, которые могут приблизить к жизни из «Чудесного дня». Но не всегда все идет гладко, обязательно возникают препятствия. В четвертом столбце запиши, какие могут быть барьеры на пути к твоим действиям. Сейчас мы попробуем их осознать и увидеть, что называется, врага в лицо. Это поможет мозгу искать пути преодоления барьеров уже сознательно».	версию. Заполняет 4 столбец таблицы шаг №3. Рассуждает, озвучивает свою версию.	Коммуникативные: - формирование навыка разрешения проблем; - преодоление тревожности и страха; - развитие навыка вербального общения Личностные: - оптимизация самооценки; - умение выражать свое мнение; - получение опыта применения полученных умений в реальной жизни. Регулятивные: - развитие навыка осознания того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
--	---	------------------	--	---	---

			В пятом столбце пропиши что или кто может помочь преодолеть эти барьеры.	Заполняет 5 столбец таблицы шаг №3. Рассуждает, озвучивает свою версию	
--	--	--	--	--	--

Рефлексивно-оценочный этап	-осмыслить процесс и результаты деятельности; -подведение итогов. - формирование конкретного плана действия.	Беседа рассуждение. Открытые вопросы.	-Отличная работа. Мы с тобой (вами) исследовали твои (ваши) жизненные сферы. Давай подведем итог нашей работы. -Что сегодня для тебя (вас) было ценного? -С чем уходишь? - Какие действия собираешься предпринять в первую очередь чтобы осуществить намеченный план? - Я предлагаю перенести наши шаги привнести в практику, в конкретные действия. На следующей встрече обсудим, что получилось, что удалось, и где сможем подкорректировать действия для получения желаемого результата. На этом мы сегодня прощаемся/ - Благодарю за отличную работу.	Рассуждает, отвечает на вопросы. Фиксирует ближайшие шаги в тетради. Прощается с психологом.	Регулятивные: - умения дать оценку результатам своей деятельности. Коммуникативные: - в ходе проведения рефлексии определить уровень собственных достижений и затруднений. Личностные: Развить навыки личностного жизненного самоопределения; - Умения расставлять приоритеты; - формирование самоконтроля
-----------------------------------	--	---	--	---	--

Приложение 2.

Рабочая тетрадь
(взрослый вариант)

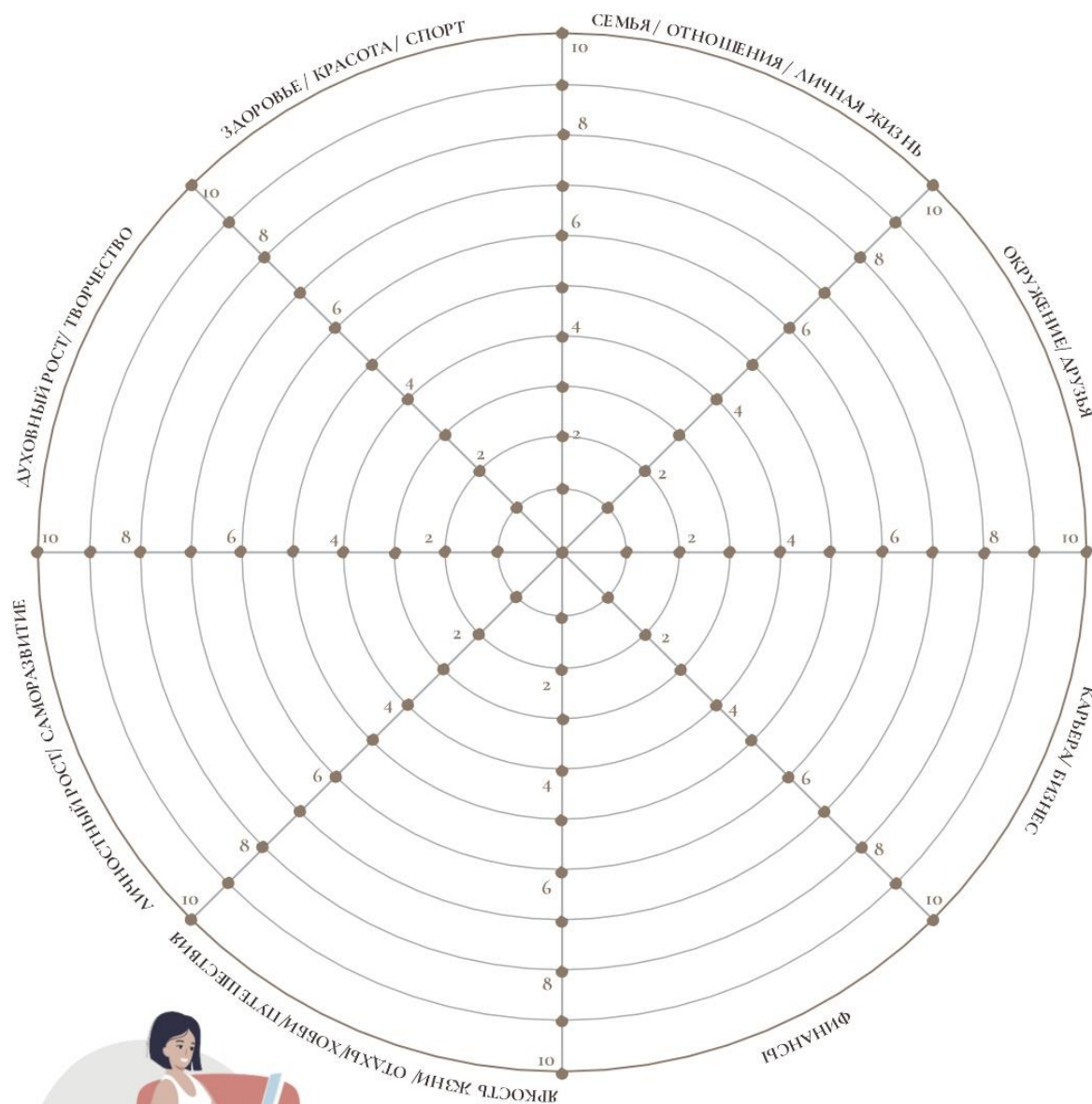
«Мой жизненный сценарий»

3 ШАГА К СВОЕЙ ЗНАЧИМОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.



ШАГ № 1 КОЛЕСО БАЛАНСА

Инструкция: оцените каждую сферу жизни от 1 до 10. Отметьте дугу на соответствующем уровне в каждом секторе. Соедините дуги между собой, получится ваше личное «колесо». Чем ровнее круг, тем сбалансированнее жизнь.



СФЕРЫ ЖИЗНИ

1. Семья/ отношения/ личная жизнь: На сколько устраивают взаимоотношения с родителями, братьями сестрами, с детьми? На сколько сформированы представления и умения реализовывать в жизни семейные ценности, правила поведения в семье, взаимоотношения. Как проявлять заботу? Навыки быть хозяйкой/ хозяином в семье?

2. Окружение/друзья: Это ваши друзья, знакомые, и одноклассник. Все люди, которые вас окружают. Комфортно ли вам с ними общаться? Поддерживают ли они вас? Получаете ли вы от них внимание и понимание. Интересно ли вам с ними? Умеете ли вы устанавливать эффективное общение со сверстниками и взрослыми? Поддерживать дружеские отношения? Уверенно себя вести? Бесконфликтно выстраивать взаимоотношения?

3. Карьера/работа: На сколько в вашей жизни проявляются умения находить информацию, связанную с поиском работы (в летний период в молодежные трудовые отряды), умеете ли вы использовать свои трудовые умения в повседневной жизни. Искать и получать информацию, связанную с поиском работы? Что с вашей самореализацией? Являетесь ли вы экспертом в какой-то деятельности?

4. Финансы: Умеете ли вы обращаться с деньгами, денежными средствами? Планировать новые покупки.

5. Яркость жизни/ отдых/ хобби/путешествия: есть ли у вас предпочтения, интересы, хобби, которыми вы можете заниматься в свободное время? Умеете ли вы планировать свое свободное время? Знаете, способы проведения досуга в соответствии со своими предпочтениями, хобби? Умеете самостоятельно организовывать различные формы досуга? Отдых и энергия на физическом плане: сон, расслабление, душ или сауна, массаж. На эмоциональном плане: общение с друзьями, обнимашки с родными, общение с домашними животными. Интеллектуальный план: прогулки, спорт, танцы, просмотр фильмов, походы в театр, на выставки, чтение литературы.

6. Личностный рост/саморазвитие: как обстоят ваши дела в учебе? Насколько ваша текущая личность позволяет достичь ваших целей в учебе? Узнаете ли вы новое, создаете ли нужные привычки, ставите ли интересные цели? Посещаете ли вы различные обучающиеся курсы, уроки? Работаете ли вы с психологом? Осваиваете ли вы что-то новое для себя?

7. Духовность / творчество: есть ли в вашей жизни смысл, поиск чего-то большего, чем человек сам по себе?

8. Здоровье/ красота/спорт: в каком состоянии ваше здоровье, психическое и физическое? Хватает вам сил и энергии? Ответственное ли отношение у вас к своему здоровью и заботы о нем, и за последствия своих решений? Знаете ли вы и соблюдаете основные правила здорового образа жизни, основы здорового питания? Умеете ли вы заботиться о своем здоровье? Кожа, ногти, волосы, зубы, внутренние органы и системы, кровяное давление, зрение? Все ли в порядке Какие привычки поддерживают здоровье? Какие влияют отрицательно Красота- кроме здоровья, красота — это ещё и имидж, и осанка, и жесты, и манера держаться, и ухоженность. Это ваш образ от кончиков пальцев на ногах до прически на голове. Это ваш гардероб с вещами, обувью и аксессуарами.

ШАГ № 2

_____ «ЧУДЕСНЫЙ ДЕНЬ» _____

Инструкция: представьте день, в котором все 8 сфер между собой гармоничны и наполнены.
Заполните таблицу.

СФЕРА №1	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
СФЕРА №2	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ

СФЕРА №3	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
СФЕРА №4	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ

СФЕРА №5	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
СФЕРА №6	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ

СФЕРА №7	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
СФЕРА №8	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ

СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ

Баланс
 Безопасность
 Близость
 Вера
 Взаимозависимость
 Влиятельность
 Воображение
 Воодушевленность
 Воспитание
 Восхищение
 Внимательность
 Глубокомыслие
 Гражданский долг
 Движение
 Дисциплина
 Доброта
 Духовность
 Забота
 Здоровье
 Значимость
 Игра
 Интеллект
 Интуиция
 Комфорт
 Красота
 Лидерство
 Любовь
 Любознательность
 Мир
 Мудрость
 Надежность
 Независимость

Общение
 Объективность
 Опыт
 Организованность
 Остроумие
 Отзывчивость
 Открытость
 Познание
 Понимание
 Порядок
 Почет
 Преданность
 Приключения
 Природолюбие
 Причастность
 Продуктивность
 Простота
 Прощение
 Равенство
 Развлечения
 Разнообразие
 Ритм
 Риск
 Рост
 Руководство
 Самовыражение
 Самодостаточность
 Свобода
 Сила
 Сплоченность
 Спокойствие
 Спонтанность

Справедливость
 Стабильность
 Старание
 Стойкость
 Структура
 Творчество
 Тепло
 Терпение
 Толерантность
 Трансцендентность
 Тренированность
 Уважение
 Умиротворение
 Усердие
 Уют
 Храбрость
 Целостность
 Честь
 Чувственность
 Чудесность
 Юмор



ШАГ № 3

« ПРОЕКТИРУЕМ »

ЖИЗНЬ

Инструкция: выберите из колеса баланса, три самых значимых для вас сферы и заполните таблицу планирования действий.

Пример:

ЗНАЧИМАЯ СФЕРА	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ
<u>Семья, рождаемость и родительство</u>	Крепкая семья как основа жизни. Забота о близких. Уважение к старшим и любовь к младшим. Традиция многодетности как нормы и богатства семьи. Ответственное родительство. Взаимная поддержка между поколениями. Сохранение домашнего очага и тепла.	Позвонить родителям и поблагодарить их. Составить совместный план выходного дня с семьей. Ввести традицию семейного ужина без телефонов. Обсудить с партнёром вопросы планирования детей. Изучить меры государственной поддержки многодетных семей (материнский капитал, льготы). Сходить вместе на семейное мероприятие в своем населенном пункте.	Загруженность на работе и учёбе, не хватает времени. Усталость после трудового дня. Разногласия с близкими, невысказанные обиды. Страх финансовых трудностей при рождении детей. Влияние окружения, не поддерживающего семейные ценности.	Чёткое расписание: выделить «семейные часы» и защищать их. Открытый разговор с близкими о чувствах и ожиданиях. Обращение к психологу или семейному консультанту. Информирование о мерах поддержки семей в Красноярском крае. Опора на традиционные ценности и примеры крепких семей вокруг.

<u>Духовность / творчество</u>	Уважение к предкам и памяти рода. Православные и народные традиции как опора идентичности. Любовь к Родине, своему краю, посёлку. Взаимопомощь, честность, трудолюбие, скромность. Сохранение и передача традиций детям.	Поговорить с бабушкой или дедушкой о истории семьи, записать их воспоминания. Посетить храм или культурное мероприятие в своем населенном пункте. Прочитать книгу о традициях семьи. Ввести дома традицию отмечать праздники вместе. Помочь кому-то из соседей или стариков — бескорыстно. Составить генеалогическое древо семьи.	Нехватка времени и привычки рефлексировать. Скептическое отношение к окружения к традициям. Непонимание, зачем это нужно «в современном мире». Отдаление от старшего поколения, конфликты.	Начать с малого: одна традиция, один разговор, одна книга. Найти единомышленников. Чтение о судьбах семей, сохранивших традиции в трудные времена. Понимание, что традиция, это не формальность, а связь, которая даёт опору и смысл.
<u>Здоровье/ красота/ спорт</u>	Здоровье, фундамент, на котором держится семья. Забота о себе как форма ответственности перед близкими. Здоровое поколение, здоровая нация. Красота и ухоженность как проявление уважения к себе и окружающим. Спорт и движение как семейная традиция.	Пройти диспансеризацию. Записаться на спорт (секция, бассейн, пробежки по утрам). Скорректировать питание: меньше сахара, больше овощей, совместная готовка. Ввести семейную прогулку вечером. Следить за сном: ложиться до 23:00. Ухаживать за собой — стрижка, кожа, зубы.	Лень и отсутствие привычки. Финансовые ограничения на спорт и косметологию. Хроническая усталость. Вредные привычки. Нет напарника для занятий	Начать с одного действия в день, даже 15 минут спорта. Бесплатные формы: прогулки, зарядка дома, бег на стадионе. Привлечь семью: вместе легче. Заменить вредные привычки на полезные по одной, не все сразу. Напоминать себе: «Я забочусь о себе, значит, о тех, кто зависит от меня».

Таблица планирование действий:

ЗНАЧИМАЯ СФЕРА №1	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ , КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ

ЗНАЧИМАЯ СФЕРА №2	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ , КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ

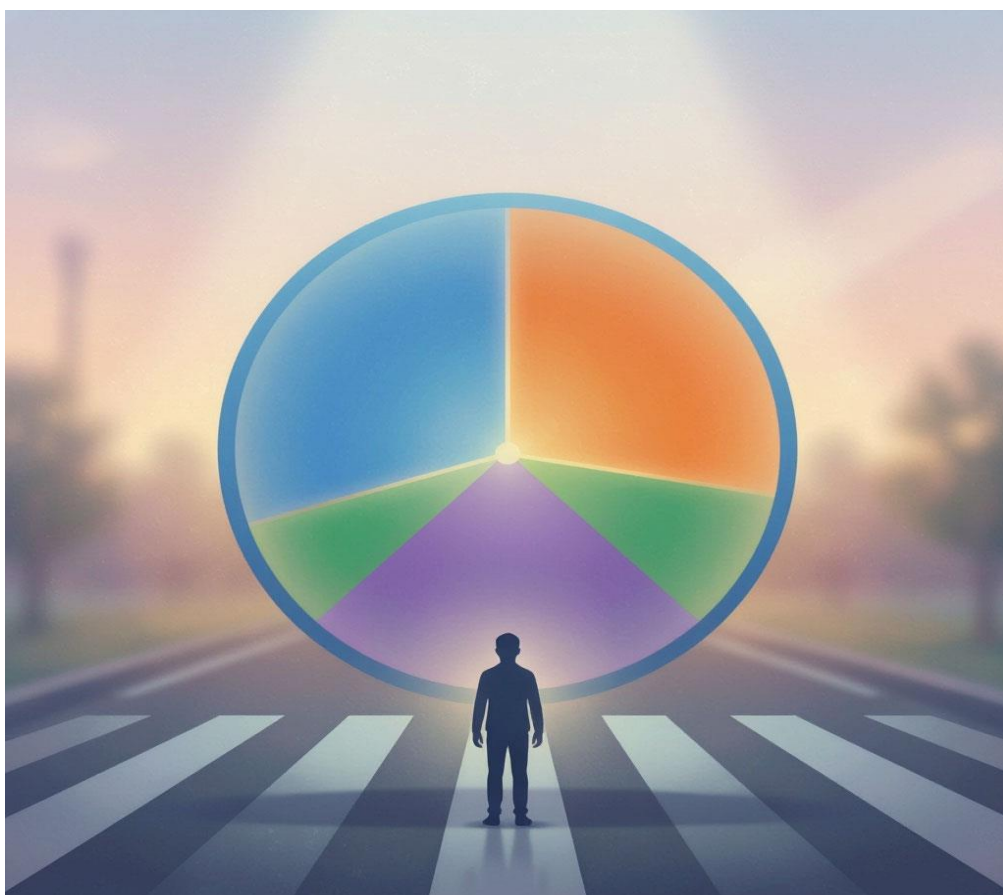
ЗНАЧИМАЯ СФЕРА №3	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ

Рабочая тетрадь

(для подростков 13-17 лет)

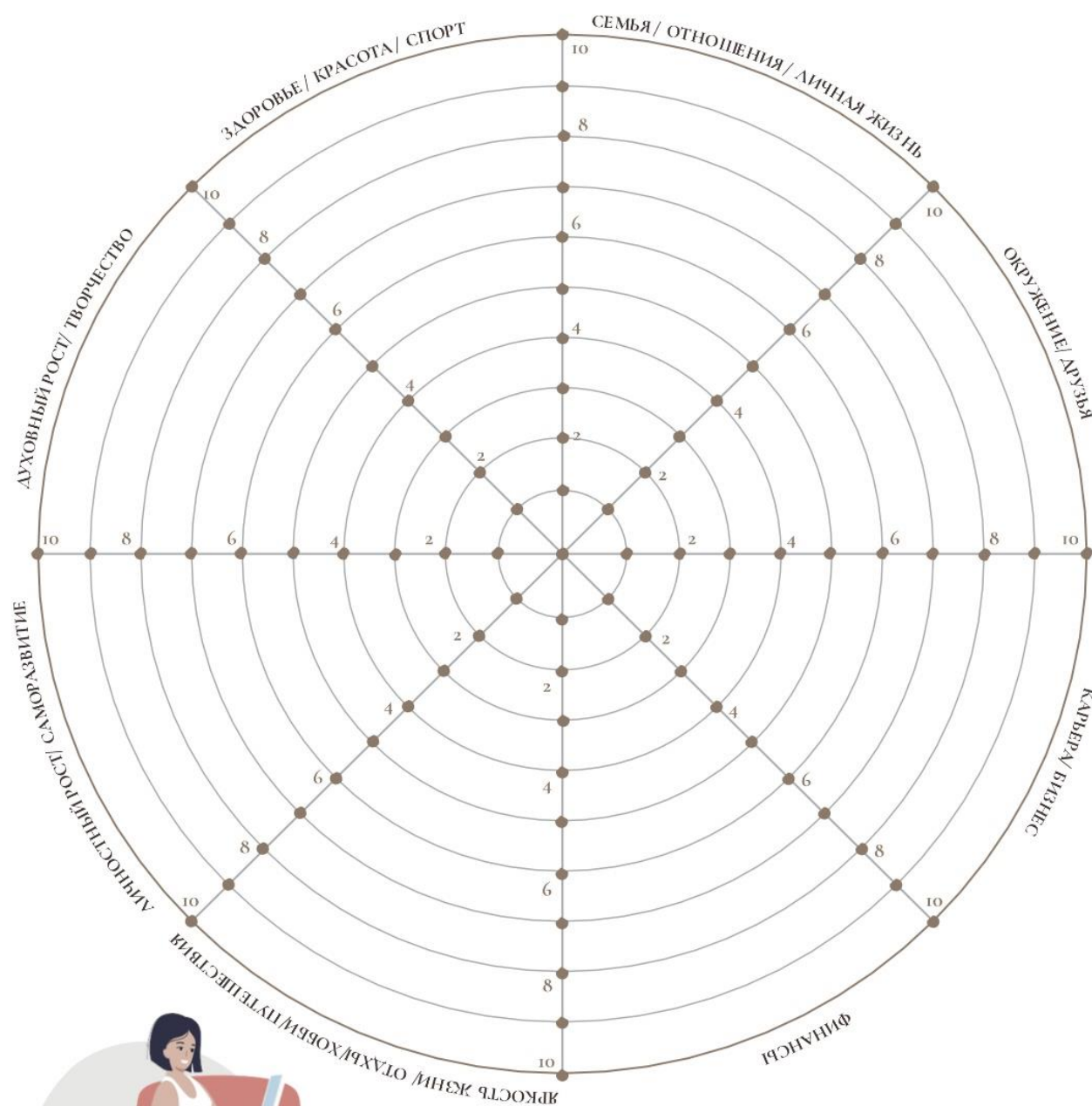
«Мой жизненный сценарий»

3 ШАГА К СВОЕЙ ЗНАЧИМОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.



ШАГ № 1 КОЛЕСО БАЛАНСА

Инструкция: Оцени каждую зону по шкале от 1 до 10: 1 — совсем не нравится, 5 — все средне, 10 — всё отлично. Отметь сектор в нужном месте и соедини их между собой - получится твоё колесо.



СФЕРЫ ЖИЗНИ

1. **Семья и близкие** - это про то, как ты ладишь с родными: с родителями, братьями, сёстрами. Сюда входит, насколько спокойно вы можете поговорить, есть ли в семье ощущение, что тебя слышат и не обесценивают, чувствуешь ли ты дома опору или чаще хочется оттуда сбежать.

2. **Друзья и окружение** - про тех, с кем ты проводишь время: друзей, приятелей, ребят из класса. Тут важно не про «сколько у тебя подписчиков», а про то, с кем рядом спокойно, кто реально поддержит, если всё пошло не так, и есть ли хоть один человек, которому можно рассказать про свои проблемы без страха.

3. **Учёба и занятия** - не только про оценки и домашку, а про всё, где ты тратишь силы: школа, кружки, секции. Где тебе интересно, и ты чувствуешь: «я тут что-то умею», а где всё бесит и хочется просто исчезнуть, и насколько вообще эта нагрузка вытягивает из тебя силы.

4. **Деньги и покупки (вместо финансы)** - про твои реальные деньги: карманные, за подработку, подарки на день рождения. Сюда входит, хватает ли их на то, что правда важно (а не просто «чтобы было»), понимаешь ли, куда они уходят, и бывает ли, что ты специально откладываешь на что-то конкретное, а не спускаешь всё в первый же день.

5. **Хобби, отдых и свободное время** - что помогает тебе отдохнуть: любимые дела, игры, спорт, рисование, прогулки, сериалы. Насколько получается выдохнуть.

6. **Развитие и новые навыки** - чему ты учишься не потому, что «заставили», а потому, что стало любопытно. Это может быть что угодно: новый язык, готовка, сборка компьютера и т.п. Есть ли маленькие цели на пару месяцев, когда ты не ждёшь «идеального результата», а просто хочешь чуть лучше что-то уметь.

7. **Смысл и ценности** — это твои личные «правила, почему». Не те, что взрослые вешают («будь ответственным», «не подводи»), а то, из-за чего ты сам реально злишься, радуешься или делаешь выбор. Например: -Тебе важно, чтобы тебя не стыдили за ошибку: когда накосячил, хочется, чтобы сказали «давай разберём», а не «ты опять всё испортил». - Тебе важно личное пространство: чтобы в комнату не врываются без стука и телефон не проверяли. - Тебе важно, чтобы с тобой говорили нормально: без насмешек, без «ты ещё маленький», даже если ты и правда младше. Это как внутренний компас: когда надо быстро решить, соглашаться или нет, помогать или нет, идти туда или нет, ты смотришь не на «что все делают», а на «а мне это «ок» или «нет». Если внутри щёлкает «фу, неприятно», значит, задевает твою ценность. Если «да, норм», значит, совпадает с тем, что тебе важно.

8. **Здоровье и самочувствие** – в каком состоянии твое здоровье? Хватает сил и энергии? Ответственное ли отношение у тебя к своему здоровью и заботы о нем, и за последствия своих решений? Знаешь ли ты и соблюдаешь основные правила здорового образа жизни, основы здорового питания? Умеете ли вы заботиться о своем здоровье? Твоё настроение? Ты терпимо относишься к себе, когда что-то не получается?

ШАГ № 2

«ЧУДЕСНЫЙ ДЕНЬ»

Инструкция: Заполни таблицу. Спроектируй свой «Чудесный день», когда все идет так как ты бы хотел и ты там чувствуешь себя прекрасно. В графе «ценности» нужно написать слово, которое лучше всего объясняет, зачем ты вообще хочешь, что-то менять в этой сфере. Это не про «как», а про «ради чего».

Например: - в сфере «Семья»: «Хочу, чтобы вечером мы 20 минут могли просто нормально поговорить без упрёков». Тогда твоя ценность «понимание». Ты меняешь день ради понимания, а не ради «чтобы мама не ругалась»; - в сфере «Учёба»: «Хочу доделать проект по истории и не откладывать в последний день». Ценность - «спокойствие». Тебе важно не нервничать; в сфере «Друзья»: «Хочу не соглашаться на то, что мне неприятно, даже если все так делают». Ценность - «уважение». Ты хочешь, чтобы к твоим границам относились с уважением. Список ценностей смотри ниже.

СФЕРА №1	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Семья</u>					
СФЕРА №2	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Друзья</u>					

СФЕРА №3	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Учеба</u>					
СФЕРА №4	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Деньги</u>					

СФЕРА №5	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Отдых</u>					
СФЕРА №6	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Развитие</u>					

СФЕРА №7	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Смысл, ценности</u>					
СФЕРА №8	ЧТО ОСТАЛОСЬ НЕИЗМЕННЫМ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ДНЕ?	ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕМ ПОВЕДЕНИИ?	КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ В СФЕРЕ ЖИЗНИ?	ЦЕННОСТИ
<u>Здоровье</u>					

СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ

Баланс	Общение	Справедливость
Безопасность	Объективность Опыт	Стабильность
Близость	Организованность	Старание
Вера	Остроумие	Стойкость
Взаимозависимость	Отзывчивость	Структура
Влиятельность	Открытость	Творчество Теплота
Воображение	Познание	Терпение
Воодушевленность	Понимание	Толерантность
Воспитание	Порядок	Трансцендентность
Восхищение	Почет Преданность	Тренированность
Внимательность	Приключения	Уважение
Глубокомыслие	Природолюбие	Умиротворение
Гражданский долг	Причастность	Усердие
Движение	Продуктивность	Уют Храбрость
Дисциплина	Простота	Целостность Честь
Доброта	Прощение	Чувственность
Духовность Забота	Равенство	Чудесность Юмор
Здоровье	Развлечения	
Значимость Игра	Разнообразие Ритм	
Интеллект Интуиция	Риск Рост	
Комфорт Красота	Руководство	
Лидерство Любовь	Самовыражение	
Любознательность	Самодостаточность	
Мир	Свобода	
Мудрость	Сила Сплоченность	
Надежность	Спокойствие	
Независимость	Спонтанность	



ШАГ № 3

« ПРОЕКТИРУЕМ »

ЖИЗНЬ

Три шага на неделю + одна привычка.

Инструкция: Выбери 3 сферы, где хочешь перемен, и для каждой запиши:

1. Перенеси сюда свои ценности из шага 2 (смотри графа «ценности»).
2. Что я могу сделать сегодня и в ближайшем будущем в течении за 1–3 дней. Пример: «В среду после школы 30 минут посижу над самой сложной темой и выпишу 3 вопроса, которые задам учителю».
3. Что может помешать. Пример: «Задержусь на тренировке, устану, захочется просто полежать».
4. Как я это обойду. Пример: «Если устал — сделаю хотя бы 15 минут и запишу 1 вопрос. Или договорюсь с другом, что мы полчаса позанимаемся вместе».
5. В конце добавь одну привычку на месяц. Пример: «Каждый вторник после школы 20 минут разбираю долги по одному предмету».

ЗНАЧИМАЯ СФЕРА №1	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ (1-3 ДНЯ)	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ (КАК Я ЭТО ОБОЙДУ)

ЗНАЧИМАЯ СФЕРА №2	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ (1-3 ДНЯ)	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ (КАК Я ЭТО ОБОЙДУ)

ЗНАЧИМАЯ СФЕРА №3	ЦЕННОСТИ ПРОЯВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ И В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ (1-3 ДНЯ)	ЧТО МОЖЕТ МНЕ ПОМЕШАТЬ, КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗНАЧИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ	ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ (КАК Я ЭТО ОБОЙДУ)