**Классный час «Самостоятельный подросток»**

**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).

рис: **Айсберг**

**«Я» человека»**

**Сознание**

**Бессознательное**

***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?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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:**

Адреналин

Активность

Безбашенность

Безопасность

Безраздельность

Бесконечность

Благополучие

Близость

Борьба

Бурление

Быстротечность

Важность

Вдохновленность

Вера

Вера в себя

Верность

Веселость

Весомость

Вечность

Взаимодействие

Взаимопонимание

Власть

Влюбленность

Внимание

Внимательность

Внимательность

Вожделение

Возбужденность

Возвышенность,

Возможность

Возрожденность

Волнение

Всемогущество

Высказанность

Гармоничность

Героизм

Гибкость

Гордость

Демократичность

Демонстративность

Детскость

Доброжелательность

Доверие

Доверчивость

Дороговизна

Достижение

Достоинство

Дружелюбие

Единенияе

Единство

Естественность

Жажда

Желание

Женственность

Жизнерадостность

Забота

Задор

Задумчивость

Заинтересованность

Защищенность

Значимость

Изменение

Изумление

Импульсивность

Индивидуальность

Инициативность

Интенсивность

Интуиция

Иррациональность

Исключительность

Искренность

Истома

Катарсис

Кокетливость

Комфорт

Контакт

Контроль

Критичность

Кротость

Ласка

Легкость

Ликование

Лояльность

Любовь

Любознательность

Любопытство

Мечтательность

Мужественность

Мягкость

Надежда

Надежность

Наполненность

Насыщенность

Невесомость

Нега

Неделимость

Нежность

Независимость

Незыблемость

Неконтролируемость

Необычность

Непредсказуемость

Непринужденность

Нереальность

Нирвана

Новизна

Нужность

Обладание

Обычность

Обязательность

Одобрение

Одухотворение

Одухотворенность

Ожидания,

Озарения,

Окрыленность

Оптимистичность

Освобождение

Особенность

Ответственность

Открытость

Оцененность

Покинутость

Покорность

Полезность

Полет

Понимание

Потрясенность

Превосходство

Преданность

Предвкушение

Привлекательность

Признание

Принятие

Приподнятость

Присоединение

Притягательность

Притяжение

Причастность

Просветление

Просвещенность

Прощение

Пылкость

Радость

Разнообразие

Расслабленность

Рвение

Решительность

Родственность

Рождение

Романтичность

Рост

Самодостаточность

Самореализация

Самостоятельность

Самоценность

Свобода

Святость

Сексуальность

Сексуальность

Семейность

Серьезность

Сила

Симпатия

Скромность

Случайность

Смелость

Смешинка

Смущение

Совершенство

Совестливость

Согласованность

Содействие

Сопереживание

Соперничество

Сосредоточенность

Соучастие

Сплоченность

Спокойствие

Способности

Справедливость

Стабильность

Стихийность

Стойкость

Страсть

Счастье

Творчество

Тепло

Терпеливость

Уважение

Увлеченность

Удивление

Удобство

Удовлетворение

Удовольствие

Умиление

Умиротворение

Упорство

Управление

Успешность

Усталость

Устойчивость

Уступчивость

Участие

Уют

Храбрость

Хрупкость

Целеустремленность

Ценность,

Чадолюбие

Честность

Честолюбие

Чувственность

Чувствительность

Чуткость

Щедрость

Эмоциональность

Эмпатия

Энергия

Эротичность

Яркость

Ясность

**3: Что для меня моя жизнь?**

***Упражнение «Мой мир. Моя жизнь. Я»***

**Мой мир —** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(сад, компьютер, магазин, лабиринт, дорога, дом, театр)

**Моя жизнь** (отглагольное существительное, например — метание, рождение, говорение, сотворение, придумывание, путешествование). Придумайте что-то свое.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я** (образ, роль, например — путник, отшельник, воин, жрица, дурак, шут, королева, король, дракон, садовник, покупатель). Придумайте что-то свое.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Интерпретация моей жизни:**

**ЕСЛИ ТВОЙ МИР — ЭТО… ТВОЯ ЖИЗНЬ — ЭТО… ТЫ…**

то что тогда для тебя самое главное в жизни?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Теперь, зная это, ты сможешь направлять свою жизнь в то русло, которое для тебя ценнее.**

**ЕСЛИ ТВОЙ МИР — ЭТО… ТВОЯ ЖИЗНЬ — ЭТО… ТЫ…**

то что тогда для тебя твои отношения, любовь?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**И если это так, то что для тебя наиболее важно в отношениях и любви?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Теперь, зная это, ты будешь знать, на что обращать внимание, чтобы твои отношения и твоя любовь были у тебя такими, которыми ты хотел бы их видеть.**

**4: Что я из себя представляю**

**Упражнение «Солнышко»**

— МОИ КАЧЕСТВА (написать на лучиках):

Рис: СОЛНЫШКО С ЛУЧИКАМИ ***Я***

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?

**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.

**Испытание при приеме на работу**

При поступлении на работу может быть предусмотрен 3-месячный испытательный срок в

целях проверки способностей работника и его соответствия должности. Если в договоре не прописан испытательный срок, то это означает, что работник принят без него.

**Испытание при приеме на работу не устанавливается для:**

– избранных по конкурсу;

– беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до полутора лет;

– не достигших возраста восемнадцати лет;

– окончивших образовательные учреждения начального, среднего и высшего

профессионального образования и впервые поступающих на работу по полученной специальности в течение одного года со дня окончания образования;

При неудовлетворительном результате испытания работодатель имеет право уволить

работника без выходного пособия, предупредив его за 3 дня.

**Трудовой договор может быть расторгнут работодателем в случаях**:

1) закрытия организации;

2) сокращения штата;

3) если работник не справляется с работой и это доказано в процессе прохождения

аттестации;

4) если меняется владелец организации;

5) работник регулярно не исполняет свои обязанности;

6) один раз грубо нарушил трудовые обязанности: прогул (более 4 часов), появление на

работе в состоянии опьянения, кража, нарушение правил охраны труда, поломка рабочего

имущества, совершение аморального поступка.

Если работник решил уволиться, то нужно предупредить об этом за 2 недели, начальство

может разрешить не отрабатывать эти 2 недели.

**Продолжительность рабочего времени:**

– 14–16 лет: не более 24 часов в неделю (не более 5 часов в день, не более 2,5 часа в день

**для учащегося**);

– 16–18 лет: не более 35 часов в неделю (не более 7 часов в день, не более 4 часов в день

**для учащегося**).

**Ежегодные оплачиваемые отпуска**

Работнику предоставляется оплачиваемый отпуск **1 раз в год — 28 дней**, которые он

может разбить по неделям или использовать единовременно.

Работник имеет право на отпуск по **истечению 6 месяцев** со дня поступления на работу.

Если он не использует свой отпуск, то имеет право попросить у работодателя в его счет

отпускные, фактически не отдыхая и продолжая работать.

Если человек увольняется, проработав полгода, то ему обязаны **выплатить отпускные**.

Если он не успел проработать полгода, то ему выплачиваются **неполные отпускные** в

зависимости от количества проработанного времени.

Оплачиваемый отпуск по заявлению работника до истечения 6 месяцев работы может быть

выдан:

— беременным женщинам до или после декретного отпуска;

— лицам младше 18 лет;

— усыновившим ребенка в возрасте до 3 месяцев;

**Гарантии и компенсации обучающимся**

**Тем, кто учится в государственном колледже, предоставляется дополнительный**

**отпуск для сдачи экзаменов с сохранением среднего заработка:**

– на 1–2-м курсах: 30 дней в год,

– на 3–4-м курсах: 40 дней в год,

– на сдачу госэкзаменов: 1 месяц,

– если нужно, помимо госэкзаменов, защитить диплом, то на это дается 2 месяца.

**Правила сокращения работников**

Начальник обязан предупредить о сокращении за 2 месяца, причем работнику нужно

расписаться об уведомлении, иначе это считается недействительным.

За работником сохраняется среднемесячный заработок в течение 2 месяцев на период

трудоустройства.

Если работодателю нужно срочно расторгнуть трудовой договор, то с письменного

согласия работника он может это сделать. В свою очередь, работник за это имеет право попросить

от 1 до 6 окладов в качестве компенсации.

**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.

**6: Что нужно для самостоятельности**

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Упражнение «Ресурсная релаксация»**

**Упражнение «Рисунок мандалы»**

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

Напишите, какие ощущения вы испытывали, выполняя предыдущее упражнение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7: Жизненная реализация**

**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. Ели 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.

**8: Профессиональная успешность**

*Успешность — наличие желаний развиваться, достигать чего-то, а также их ДОСТИЖЕНИЕ.*

**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 —

10 этап —

3. Оцените, пожалуйста, каждый этап, 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?

**Тема 8: Профессиональная успешность**

**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**.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_