***Приложение 7***

*Адаптирован Широковой Е.В.*

**Тьюториал для 9-классников «Я на пороге взрослой жизни»**

**Проводит педагог-тьютор:**

* Добрый день, мои взрослые дети! Сегодня мы пригласили вас поучаствовать в тьюториале, название которого звучит так – «Я на пороге взрослой жизни».
* Многие из вас уже задались вопросом «а почему выбрали меня?!», «почему только 9-е классы?!». Ответ простой, думаю, вы найдете его сами. Так почему именно вас пригласили на сегодняшний тьюториал? (*на сегодняшний день, вы стоите на пороге взрослой жизни, именно в вашем возрасте многие задумываются над тем, а что делать дальше… идти в 10-й класс или покинуть стены школы, но куда?!)*
* Какая она взрослая жизнь? Что вообще такое «жизнь», из чего она состоит? Как прожить ее так, чтобы с уверенностью сказать «Я счастлив»!
* Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем тьюториале?
* Можем ли мы сами повлиять на свою судьбу? Сознательно создавать свою судьбу, или все уже предопределено и каждому в этом мире отпущена «своя доля»?
* Хотели бы вы познать образ «Я» в мире других людей?
* Разобраться в отношениях «дети - родители»?
* Разобраться в отношениях с противоположным полом?
* Поработать над сценарием своего будущего?
* Сегодня мы с вами будем работать вот такой небольшой группой, и для того, чтобы не было недоразумений предлагаю оговорить некоторые правила, придерживаясь которых мы создадим комфортную и дружелюбную атмосферу.

**Правила группы:**

1. Общение по принципу "здесь и теперь".
2. Говорить от своего имени.
3. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
4. Активное участие.
5. Взаимоуважение.
6. …

*Правила обсуждаются с детьми и по необходимости добавляются.*

**Упражнение "Мое имя — мой характер"**

* Наше имя записано во всех документах. Но что оно означает? Знаете ли вы значение вашего имени? А нравится ли вам ваше имя? Может быть вам хотелось, чтобы вас называли другим именем? Каким? Почему? Что оно выражает?

Вам нужно подумать не только над своим именем, но и над своим характером. Для этого вы на каждую букву, из которых состоит ваше имя назовете черту своего характера. Например, Людмила:

Л — любознательная, ю — юморная, д – добрая, м – милая, и – искренняя, л – ласковая, а – артистичная.

Подумайте 2 минуты, запишите свои размышления, а потом по очереди назовите признаки своего характера, связанные с вашим именем.

*Презентация своего имени.*

 **Упражнение «Колесо жизни»**

* Жизнь, судьба… что это, из чего состоит, от чего зависит как вы думаете? *(Восприятия себя, как личности, отношение с другими людьми, учеба, карьера, семья, отношение к своему будущему).*
* Давайте сейчас попробуем построить колесо жизни из того что вы назвали. Поставьте точку в центре листочка – это начало вашей жизни, длина луча – это шкала от 0 до 5, оцените, пожалуйста, как влияет на вашу жизнь сегодня:

1. Ваша самооценка.

2. Оценка вас и ваших поступков окружающими людьми.

3. Семья, воспитание.

4. Ваше отношение к учебе, будущей работе.

5. Ваше отношение к своему здоровью.

6. Ваше отношение к самосовершенствованию и самовоспитанию.

* Соедините крайние точки лучей. Посмотрите внимательно на получившиеся колесо. Представьте себя на велосипеде с таким колесом. Комфортно ли на нем ехать? Можно ли выровнять это колесо? Как?
* Какие будут ваши выводы? (*наша жизнь в наших руках*).
* Ребята, ведет ли кто- то из вас дневник?
* Что это вам дает? *(Когда**человек пытается анализировать прожитый день, искать ответ на постоянный вопрос «почему это произошло или не произошло» происходит психологическое рождение личности).*
* Как называется то, что мы пишем в дневнике? (*анализ, рефлексия)*
* А все ли свои действия надо рефлексировать? Зачем?

*Самое лучшее лекарство от стресса, психического утомления и депрессии — это обстоятельный и неспешный разговор с самими собой, говорил.*

**Коричер, английский врач**

**Упражнение «Мой жизненный принцип»**

* Считаете ли вы себя принципиальным человеком? В чем это выражается?
* Зачем иметь свои принципы?
* Приведите примеры своих принципов. Подумайте над ним и через 2 минуты мы хотели бы услышать от каждого из вас, каким же принципом (или несколькими принципами) вы руководствуетесь в жизни".

*Принципы пишут дети на листочках, зачитывают их вслух, и тому кому этот принцип понравился, может взять его себе на память.*

**Примеры:** "Не бойся пятиться назад, если для разбега"; "Не живи уныло, не жалей, что было, не гадай, что будет, береги, что есть"; "Живи для себя, не забывая о других"; "Невозможное возможно при большом желании"; "Жизнь — игра, и надо выходить из нее победителем"; "Добиться своей цели, не обидев другого"; "Никогда не жалей о том, что сделано. Никогда не делай того, о чем будешь жалеть"; "Сколько дашь, столько и получишь"; "Люби людей, и они будут любить тебя"; "Живи всегда, живи везде, живи на суше и в воде"; "Верю, надеюсь, люблю"; "Я люблю тебя жизнь"; "Любовь та сила, которая движет миром"; "Бойся опоздать"; "А кто сказал, что будет легко"; "Поделись своим счастьем".

* Вы помните "золотое правило этики"? Можно ли его назвать своим жизненным принципом?

**Упражнение "Социально зрелая личность"**

- Вы, наверное, уже знаете, что есть два крайних полюса, между которых можно расположить всех людей с точки зрения их активности и сознательности. На одном полюсе можно написать — **"Социальная зрелость"**, а на другом — **"Инфантильность**".

О каком человеке мы можем с полной уверенностью сказать, что это социально зрелая личность? А кто же такой "инфантильный человек ". В чем она проявляется?

*(на экране)*

**Признаки инфантильности:**

1. **Эгоцентризм.** Зацикленность на себе, неумение понять и ощутить состояние окружающих. Человек-эгоцентрик не может осознать, что другие могут думать и видеть окружающий мир иначе. Он уверен, что создано все лишь для него, а окружающие обязаны удовлетворять его потребности. Внутренний мир окружающих неинтересен ему.
2. **Иждивенчество.** Неспособность либо нежелание себя обслуживать. Это больше присуще мужчинам, например, в семье они отказываются выполнять домашнюю работу, аргументируя тем, что приносят деньги в дом. Получается, что такой мужчина играет две различные роли, на работе он ответственен, а дома – инфантильный мальчик.
3. **Ориентировка на игру.** Большая часть досуга и материальных средств уходит на игру. К наиболее популярным играм взрослого ребенка можно отнести постоянные посиделки в барах, дискотеки, шопинг, приобретение технических новинок.
4. **Неспособность решать самостоятельно.** Для принятия решений нужна воля, а инфантильный человек предпочитает жить, не напрягаясь, выбирая путь с меньшим сопротивлением.
5. **Нежелание отвечать за свою жизнь и поступки.** Самый легкий вариант ничего не решать самому, переложив эту миссию на других, и часто в окружении инфантильной личности находятся такие люди.
6. **Отсутствие планов на дальнейшую жизнь.**Жизнь инфантильной личности это бесконечное «сейчас», поэтому можно, не переживать о здоровье и финансах.
7. **Неспособность к самопознанию и самооценке.** Происходящее в жизни не осмысливается, поэтому не переходит в опыт, оставаясь обычным событием. Инфантильные люди не извлекают уроков из жизни.

В психологии инфантильность считается приобретенным через воспитание качеством.

**На этапе социальной зрелости человек способен:**

1. Осознавать собственные права и обязанности.
2. Жить в соответствии установленным общественным нормам.
3. Нести ответственность за свои принятые решения и действия.
4. Заниматься саморазвитием и самосовершенствованием.

*(дети говорят свои варианты, дополняем список)*

* А вы? К какому полюсу вы ближе?
* Попробуйте честно оценить, чего больше в ваших поступках: инфантильности или социальной зрелости. Проанализируйте уровень своей социальной зрелости и инфантильности, используя сводную таблицу (таб. на экране), которая получилась в результате обсуждения. Для этого оцените себя по 10-балльной шкале, поставив напротив каждого признака соответствующий балл наличия и интенсивности этого признака. Затем суммируйте баллы в каждом столбике.
* В каком из них получилось больше баллов? Почему? А что вы можете сделать, чтобы в левой части было больше баллов?

**Подведение итогов**

- И на последок нам бы хотелось услышать от вас насколько важна была для вас услышанная информация. Сейчас, каждый из вас по кругу закончит предложение «Сегодня для меня было важно…»

- И завершить мне бы хотелось словами «Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности. **Г. Селье**

**-** Удачи вам!