

Подготовка воспитанников к самостоятельной жизни

Дети не рождаются с умением решать проблемы, они должны этому научиться

Личность – зависима от общества – это *самостоятельная* единица.

Формирование личности = образ жизни, социальная среда, общественно-экономическая отношения.

Собственное *сознание* (имеем представление о мире и о себе и своём месте в мире, о своём внутреннем психическом опыте и совместной деятельности) и *самосознание* (себя, мир, общение, потребности).

Цель работы:

Формирование успешной социализации.

Задачи программы:

1. Формировать адекватную *самооценку* (умение слышать и слушать).
2. Формировать и развивать *эффективные способы коммуникативных* навыков ребёнка.
3. Формировать и развивать *семейные жизненные ценности*.

Направления:

1. *Мир чувств и эмоций:*
 - «Умение владеть собой»,
 - «Умение правильно выражать свои эмоции, мысли, говорить о проблеме»,
 - «Развитие эмпатии (сочувствие), толерантности (терпимость)».
2. *Конструктивное общение и разрешение конфликтов:*
 - Эффективное общение,
 - Осознание и соблюдение личных границ,
 - Понимать собеседника,
 - Учимся договариваться без конфликтно,
 - Умение уступать и настаивать на своем, объясняя.
 - Нахождение точек соприкосновения,
 - Просить помощь.
3. *Семейные ценности:*
 - Секрет *счастливой* семьи.
 - Осознание своих *правил* в будущей семье.
 - *Ценностные* приоритеты.
 - *Общие* интересы, традиции.

Развиваем, учим анализировать:

1. *Личностных качеств:*

- представление о себе,
- своё предназначение (знания, умения, навыки),
- ценностные ориентиры и нравственные установки,
- уметь учиться.

2. Социально-психологические качества личности:

- умение устанавливать социальные контакты согласно традициям общества;
- соблюдение правил поведения согласно социальной роли и нормам принятым в обществе (самостоятельной познавательной, гражданско-общественной, социально-трудовой, культурно-досуговой).

Упражнения:

- «Дорога счастья».
- «Житейские проблемы» - ситуации, встречающиеся в повседневной жизни.
- «Условная счастливая семья».
- «Магазин одной покупки».
- «Пять шагов на пути к работе».
- «Чемодан в дорогу».
- «Автопортрет».

Как же развить свою силу воли?

Существует ряд практических рекомендаций, экспериментально доказавших свою эффективность.

Рекомендация №1. Избегание соблазна. Избегание соблазна является одной из эффективных тактик, препятствующих истощению воли. Например, одно недавнее исследование показало, что офисные работники баловались конфетами меньше, если держали их в ящике стола, а не на виду на столе.

Рекомендация №2. Планирование действий в ситуациях искушения. Например, если какой-то человек по каким-то причинам не хочет употреблять алкоголь, но вынужден идти на вечеринку, где все будут пить, он может сказать себе перед вечеринкой: «если кто-нибудь предложит мне выпить, я попрошу колу с лаймом». Исследования среди подростков и взрослых показали, что подобное планирование способствует сохранению самоконтроля, даже если сила воли истощена. Наличие плана позволит вам принимать решения, не прибегая к помощи своей силы воли.

Рекомендация №3. Мотивируйте себя! Исследователи считают, что люди не истощают силу воли полностью и держат некоторую силу воли в резерве, для решения будущих задач. Правильная мотивация позволяет использовать эти резервы, что позволит вам продолжать действовать, даже когда ваша сила воли слаба.

Так, было обнаружено, что люди с истощенной силой воли, продолжают выполнять задачу, требующую волевых усилий, когда им говорят, что им заплатят за их усилия или что их усилия пойдут на пользу другим (например, помогут в поиске лекарства от болезни Альцгеймера). (Подумайте, что могло бы мотивировать вас в достижении наиболее значимых ваших целей.)

Практический совет №1: Когда ваша сила воли будет на исходе и вы будете готовы сдаться, свяжите свою текущую деятельность со своей долгосрочной целью или ценностью. Это часто может дать вам мотивацию продвинуться немного дальше.

Практический совет №2: Когда вы будете готовы сдаться, подумайте, сможете ли вы сделать на шагок больше?

Рекомендация №4. Регулярно тренируйте свою силу воли. Многие исследователи проводят аналогию между силой воли и мышцами. Регулярные занятия физическими упражнениями приводят к укреплению и усилению мышц в долгосрочной перспективе. Точно также регулярная тренировка воли приводит к ее усилению в будущем.

Как укрепить мышцы воли?

Придерживайтесь одной маленькой полезной привычки, которую вы будете делать каждый день: медитируйте, созванивайтесь с родственником, выбрасывайте одну старую вещь и т.п. Постепенно увеличивайте количество таких привычек. Когда привычки закрепятся, они больше не будут требовать напряжения с вашей стороны. При этом ваша сила воли вырастет и вы сможете браться за более амбициозные дела.

Рекомендация №5. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. В одном исследовании были набраны добровольцы для участия в двухмесячной программе по физической подготовке. Через 2 месяца добровольцы, которые участвовали в этой программе, лучше справлялись с задачами, требующими волевых усилий в экспериментальных условиях, чем участники, которые не принимали участие в данной программе. Но это не все! Участники данной программы также сообщали, что меньше курят и меньше употребляют алкоголь, едят более здоровую пищу, более тщательно контролируют свои расходы и лучше справляются с учебой. Похоже, что регулярная тренировка силы воли с помощью физических упражнений приводила к улучшению силы воли практически во всех сферах жизни!

Рекомендация №6. Решайте задачи последовательно. Сосредоточивайтесь на одной цели за раз. Другими словами, не пытайтесь бросить курить, придерживаться здоровой диеты и одновременно начинать новый план физических упражнений. Взятие целей последовательно (одна за другой) - лучший подход!

Рекомендация №7. Мыслите позитивно. Негативные мысли, плохое настроение истощают силу воли. А длительный стресс, переживание отрицательных эмоций приводит к утрате воли и апатии. Поэтому необходимо учиться оптимизму.

Практические советы для развития мотивации:

- Сохраняйте баланс между позитивными и негативными мыслями. Если возникла какая негативная мысль, нейтрализуйте ее позитивной.
- Думайте о неприятностях как о временных явлениях. Вместо «я-неудачник» - «в этот раз мне не повезло», вместо «ты никогда не говоришь со мной» - «ты не говоришь со мной в последнее время».
- Не обобщайте! Объясняйте события более конкретно. Вместо «Все преподаватели пристрастны» - «Данный преподаватель необъективен». Вместо «Я вызываю отвращение» - «Я ей неприятен».
- Смотрите на причины тех или иных событий комплексно. Пессимисты склонны видеть причины своих неудач в себе, а причины своего успеха – в окружающих обстоятельствах. Не ищите причины неудач только в себе или в других. Задайте себе вопрос: «А чем еще это можно было бы объяснить?». Если вы привыкли приписывать свой успех только обстоятельствам, задайте себе вопрос: «А какие мои действия могли способствовать успеху?»

Обратить внимание на развитие:

1. **Мотивация и сила воли** (постоянная борьба с собой – заставлять себя).
2. **Незрелость, стереотипность** поведения.
3. **Творческую личность** (творческий потенциал).
4. **Самоанализ, самопринятие, самовоспитание, самосовершенствование, саморазвитие.**

Тренинг по подготовке к самостоятельной жизни...

[урок.рф](#)...po_podgotovke_k_samostoyatelnoj_zhizni_i...

Как развить силу воли, чтобы достигать поставленных...

[b17.ru](#)article/132349/