



Я выбираю жизнь!

Занятие с элементами тренинга для учащихся 8-11 классов

Авторы-составители:

педагоги-психологи ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Быкова М.В. (МБУ «Школа № 16»),

Краснова И.И. (МБУ «Гимназия № 35») г. Тольятти Самарской области

Цель: формирование и развитие позитивных жизненных установок; осознание своих жизненных ценностей, возможностей.

Задачи:

- создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в группе;
- развивать навыки взаимодействия, общения, сплочение коллектива;
- формировать адаптивные отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознавать ценность жизни.

Форма проведения: групповое занятие с элементами тренинга.

Участники: учащиеся 8-11-х классов (14-17 лет).

Ориентировочное время: 1ч-1,5ч.

Оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- цветной пластилин;
- мягкая игрушка (кубик);
- раздаточный материал (таблица Робинзона);
- ручки, листочки для записей;
- бейджики для обучающихся;
- презентация со слайдами по теме занятия;
- коробки с цветами Люшера 6-8 штук;
- фишки для выбора цветов.

Конспект мероприятия

Ход занятия

1. Организационный момент

Перед началом и в конце занятий выполняется **Упражнение «Радуга настроений»**.

Цель: оценка эмоциональной атмосферы на занятии.

Перед началом занятия у входа в класс всем входящим предлагается опустить в ящики квадрат, соответствующий текущему настроению. Аналогичное задание – после завершения занятия.

Слайд 1

«Я выбираю ЖИЗНЬ!» Занятие с элементами тренинга для учащихся 8-11 классов.

Слайд 2

Цель: формирование и развитие позитивных жизненных установок; осознание своих жизненных ценностей, возможностей.

Слайд 3

— В жизни всё так переменчиво...

Но наш разговор пойдёт не только о природе... и не только о погоде...

— Поговорим о самом важном — о нашей жизни и её ценности.

Каждому из нас природа преподнесла бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке — почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Овладение наукой жизни начинается с поисков ответов на вечные философские вопросы: Что такое жизнь? Что такое счастье?

Психолог: Сейчас мы предлагаем вам познакомиться (назвать свое имя) и выполнить задание упражнения «Продолжи предложение»

Упражнение «Продолжи предложение»: учащимся необходимо определить, что для каждого из них значит жизнь, и продолжить фразу: «Жизнь — это ...». (Ответы учащихся)

2. Основная часть

Слайд 4

Притча «Бесценный дар»

— Молодой человек досадовал из-за своей неудавшейся, как ему казалось, жизни:

— У других есть деньги, прекрасное жильё, машины! А у меня? Зря проходит молодость? А ведь я здоров и силен...

Старик услышал его жалобы и спросил:

— Ты согласился бы, чтобы за миллион тебе отрезали руку?

— Ни за что!

— А ногу или, например, один глаз?

— Ты с ума сошёл, что ли, старик? И за сто миллионов не дал бы! Вот видишь! Бог дал тебе то, что не купишь и за сто миллионов, а ты жалуешься на бедность и неудачливость! Просто нужно уметь правильно распорядиться тем бесценным даром, которое ты имеешь! О чем эта притча? (Ответы детей)

Вывод: Да, действительно этот бесценный дар есть у каждого человека — это его жизнь. И как он ею распорядится, будет беречь или захочет сломать — все зависит от него самого. Ведь один необдуманый шаг и можно сразу потерять самое главное — жизнь. Но жизнь невозможно поднять с пола и склеить. Всё можно исправить, пока мы живы!

Из всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы.

В. Джеймс

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо Робинзон Крузо, выживший на необитаемом острове).

Слайд 6

Таблица, составленная Робинзоном Крузо. (Раздатка)

Зло	Добро
Я брошен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться словом и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Слайд 7

Игра «Вырвись из круга»

Цель: определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Психолог: я прошу вас образовать круг, взяться за руки, в середину круга встают добровольцы.

Представьте, что те, кто стоит в центре — люди. А кто образует круг — это капкан. Каким он будет? Сцепите руки. Задача людей — выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана — держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах.

(Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия)

Обсуждение:

- Что чувствовали себя пойманные люди?
- О чем думал капкан?
- Как пришли к верному решению?

Вывод: так происходит и в жизни. Кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. И как мы видим, что выход всегда есть, даже из самой сложной ситуации.

Слайд 8

Вся наша жизнь – это борьба, и тому подтверждение стихотворение С.В. Михалкова «Завидное упорство».

Хозяйка в кладовушке, на окне
Оставила сметану в кувшине.
И надо ж было,

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!
Два малых лягушонка в тот же час
Бултых! — В кувшин, не закрывая глаз,
И ну барахтаться в сметане!.. и понятно,
Что им из кувшина не выбраться обратно,—
Напрасно лапками они по стенкам бьют:
Чем больше бьют, тем больше устают...
И вот уже один, решив, что все равно
Самим не вылезти, спасенья не дожидаться,—
Пуская пузыри, пошел на дно...
Но был второй во всем упорней братца —
Барахтаясь во тьме, что было сил,
Он из сметаны за ночь масло сбил
И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

Вывод: подобные ситуации встречаются и в жизни: наглядный пример тяжелобольные люди, страдающие неизлечимыми заболеваниями, когда человек хватается за любую спасательную «соломинку», чтобы выжить. Это люди, которые знают, в чем смысл жизни.

Слайд 9

Но если вы всё же не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

Упражнение «Я не один»

Цель: помочь понять, что ты не одинок в этом мире, что ты не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Психолог: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг, и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей.

Теперь закройте глаза и мысленно представьте, что вы выходите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком.

Вывод: Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Слайд 10

Теперь, подумай и ответь на эти вопросы:

1. Назови 5 богатейших людей на планете.
2. Назови 5 последних победительниц «Мисс мира».
3. Назови 5 последних лауреатов Нобелевской премии.
4. Назови 5 последних лауреатов кинопремии «Оскар» за

лучшую роль.

Не совсем получилось? Трудновато, не так ли?

Не беспокойся: никто этого не помнит.

Аплодисменты стихают!

Призы покрываются пылью!

Победителей вскоре забывают.

Слайд 11

А теперь ответь на эти вопросы:

1. Назови 3 учителей, которые внесли вклад в твое образование.
2. Назови 3 друзей, которые помогли тебе в трудный час.
3. Вспомни несколько человек, которые вызвали у тебя особые чувства.
4. Назови 5 человек, с которыми тебе нравится проводить время.

Осуществимо? Это легче, не так ли?

Люди, которые что-то значат в твоей жизни, не в рейтинге «лучших», не имеют больше всех денег, не выигрывали величайших призов...

Это те, кто заботятся о тебе, дорожат тобой, те кто, не смотря ни на что, остаются рядом.

Задумайся об этом на мгновение.

Жизнь очень коротка!

А ты, в каком ты списке? Не знаешь?

Слайды 12, 13, 14

Презентация «Все ли так, как я вижу»

Вывод: Действительно, очень сложно рассмотреть то, что скрыто от нас на данный момент. Человек в состоянии сильных эмоций (гнева, обиды, страха, отчаяния и др.) не в состоянии оценить правильно ту или иную ситуацию, не может найти выход, принять нужное решение, ему кажется только то, что он увидел в данный момент, а если присмотреться, то можно найти для себя еще что-то важное.

Слайд 15

Действительно, многие наши друзья, близкие переживают боль. И, например, кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, — сказал, например, что ему тяжело жить. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что верил в то, что понять его сможешь только ты. **Как бы ты помог своему другу?**

Давайте распределимся по группам и попробуем выработать правила помощи. (Ответы учащихся)

Слайд 16

Детям даются рекомендации, как они могут помочь другу предотвратить необдуманный поступок!

- постарайтесь отвлечь друга от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения, пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Первичная помощь:

- дать выход эмоциям (поплакать, покричать и т.д.);
- скомкать газету и выбросить;
- посчитать зубы языком с внутренней стороны;

- вдохнуть глубоко (до 10 раз);
- послушать музыку.

Вторичная помощь:

- контрастный душ (баня);
- стирка белья;
- мытье посуды;
- погулять на свежем воздухе;
- спортивные занятия;
- рассказать родителям;
- посоветовать обратиться к психологу или позвонить на телефон доверия.

(Сообщить ребятам телефон доверия).

Слайд 17

Упражнение «Притча о счастье»

Бог слепил человека из глины, и у него остался неиспользованный кусок.

Что еще тебе слепить? — спросил Бог.

Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусок глины...

Участникам предлагается слепить свое счастье из пластилина.

Обсуждение: кто что сделал, у кого в чем заключается ценность жизни.

Кто хочет поделиться и рассказать о своем счастье? Что оно для него значит?

Вывод: Посмотрите, что представление о счастье у каждого свое. И если вдруг вам станет не по себе, вы можете взять его в руки и вспомнить свои чувства и эмоции, которые вы вложили сейчас.

Слайд 18

Действительно, жизнь удивительна и прекрасна!

Нужно ещё так много успеть!

Мир удивителен и полон возможностей!

Слайды 19 -24

Презентация «Жизнь»

Слайд 25 (убавить звук)

Психолог: и закончить сегодняшний урок я хотела бы философскими высказываниями о жизни:

Раздать позитивные карточки-визитки. Ребята зачитывают позитивные утверждения о жизни.

Жизнь — это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь — это красота. Увлекайся ею.

Жизнь — это мечта. Осуществи ее.

Жизнь — это вызов. Прими его.

Жизнь — это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь — это игра. Стань игроком.

Жизнь — это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь — это приобретение. Охраняй его.

Жизнь — это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь — это тайна. Познай ее.

Жизнь — это долина слез. Преодолей все.

Жизнь — это песня. Допой ее до конца.

Жизнь — это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь — это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная — не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.

Слайд 26

Рефлексия

Пришло время подводить итоги. Сейчас вы можете высказать:

- свои чувства, ощущения;
- выводы, к которым пришёл каждый из вас;
- что вы поняли, осознали?
- возможно, поменялось и ваше настроение.

Помните, что, возможно, в этом мире вы всего лишь человек, но для кого-то вы — весь мир!

Слайд 27

Психолог: это был не простой разговор, который на сегодняшний день закончен. Спасибо вам, ребята, за активное участие, а гостей благодарю за внимание! (Давайте похлопаем и поблагодарим друг друга за занятие)

Упражнение «Радуга настроений».

Материалы предоставлены Быковой М.В. И Красновой И.А. для размещения на сайте ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
17.03.2017