

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования  
Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

# Занятие с элементами тренинга для учащихся 8-11 классы.



Авторы-составители : педагоги-психологи Быкова М.В. (МБУ «Школа № 16») и Краснова И.И. (МБУ «Гимназия № 35») г. Тольятти Самарской области

Из всех созданий, живущих на земле,  
только человек может изменить себя.

Только человек является  
архитектором своей судьбы.

В. Джеймс

От безбожья до Бога – мгновение одно  
От нуля до итога – мгновенье одно,  
Береги драгоценное это мгновенье:  
Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно.  
(О. Хаям)

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

# Упражнение «Жизнь – это ...».



# Притча «БЕСЦЕННЫЙ ДАР»



[vk.com/everyoneneedsgod](https://vk.com/everyoneneedsgod)

**ЖИЗНЬ** - это подарок от Бога!  
Дорожи им!

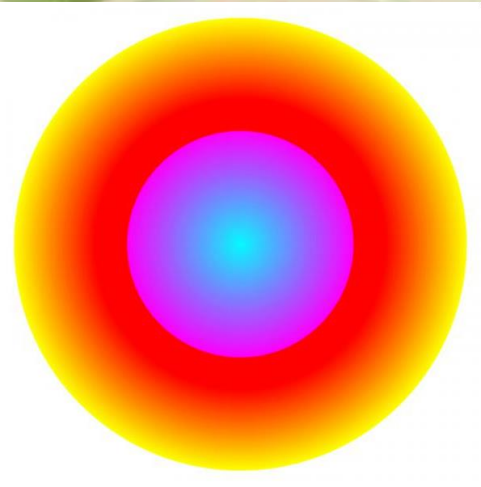
**Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности**

**(ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).**

# Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Зло	Добро
Я заброшен 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	Ноя живу в жарком климате, где можно

# 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.**

- **Часто ли Вы в жизни испытываете ощущение замкнутого круга?**
- **Какой способ вы использовали для выхода из сложной ситуации?**
- **Какие жизненные ситуации для Вас являются самыми трудными?**

## С.В.Михалков «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  
дождаться,-

Пуская пузыри, пошел на дно...

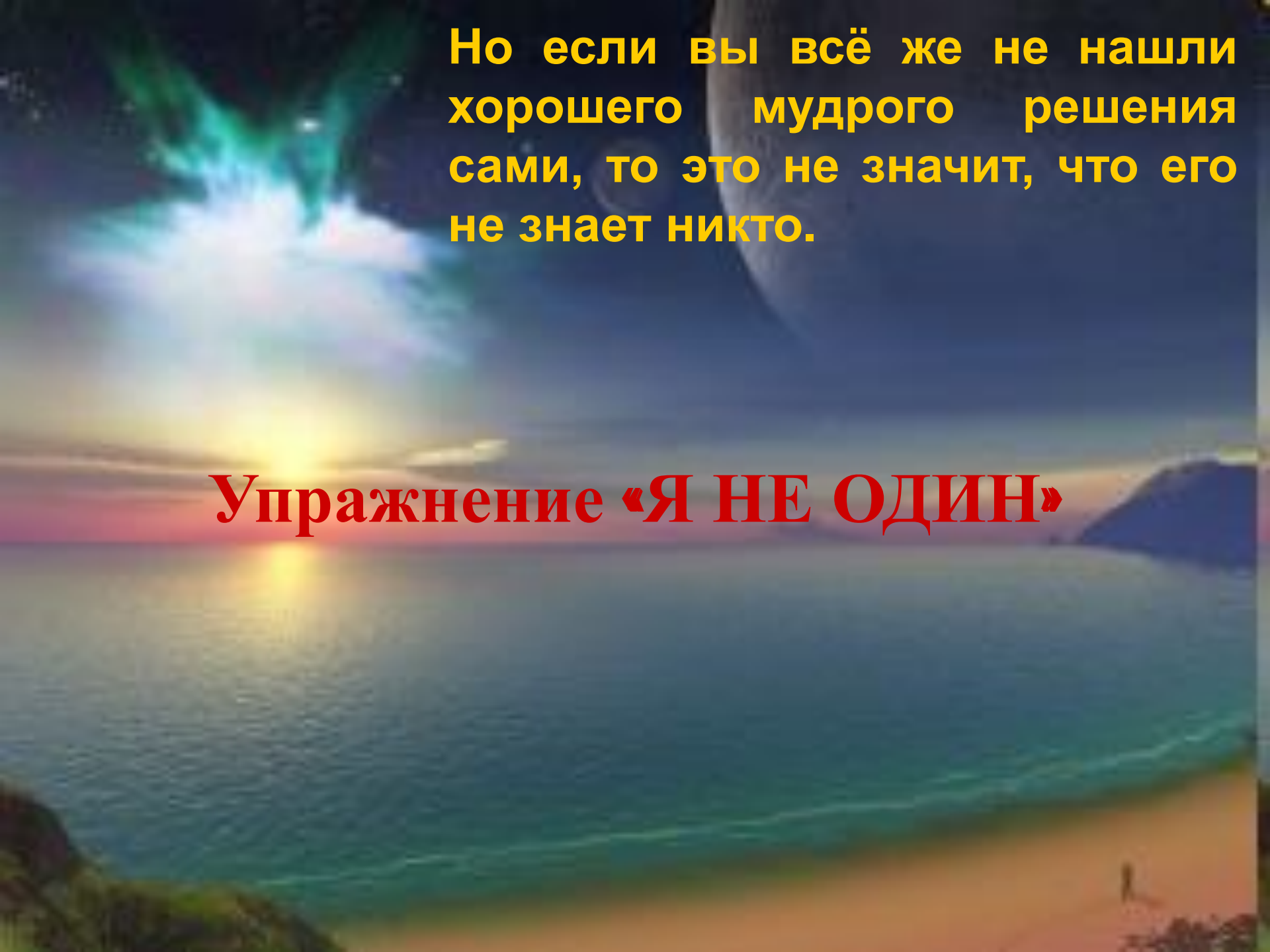
Но был второй во всем упорней  
братца-

Барахтаясь во тьме, что было сил,  
Он из сметаны за ночь масло сбил

И оттолкнувшись, выскочил к  
рассвету.





A scenic background image of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. A large, pale moon is visible in the upper right portion of the sky. The water is a deep blue-green color, and there are some dark, silhouetted shapes in the foreground, possibly trees or rocks.

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

**Упражнение «Я НЕ ОДИН»**

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 кино-премии «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.



А теперь ответь на эти вопросы:

1 – Назови 3 учителей, которые внесли вклад в твоё 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?**

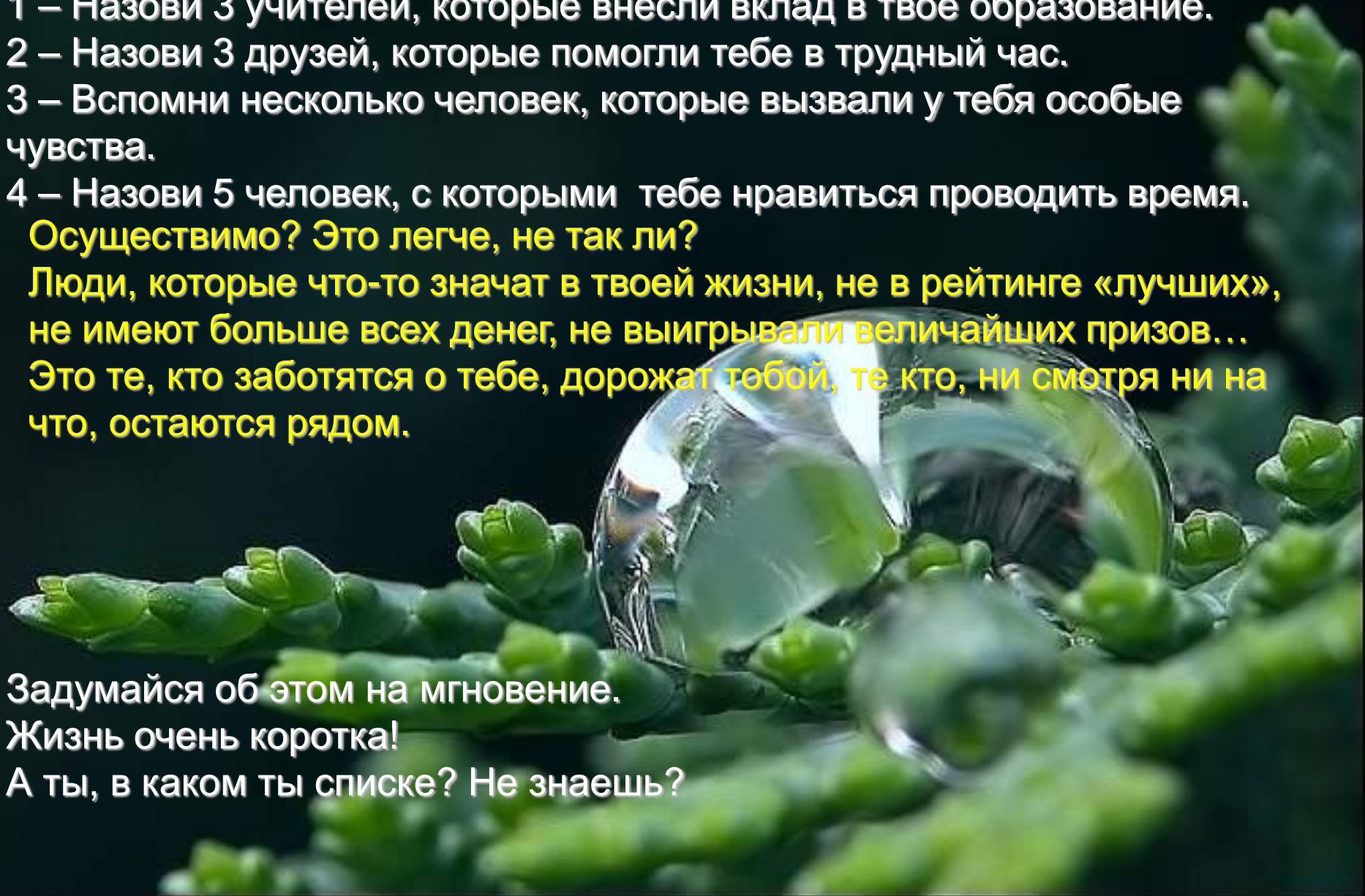
**Люди, которые что-то значат в твоей жизни, не в рейтинге «лучших», не имеют больше всех денег, не выигрывали величайших призов...**

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

Задумайся об этом на мгновение.

Жизнь очень коротка!

А ты, в каком ты списке? Не знаешь?



## Лисица и заяц

Вы увидели только лисицу и зайца на картинке? Попробуйте поискать кого-нибудь еще. Нашли? Посмотрите внимательно на хворост.

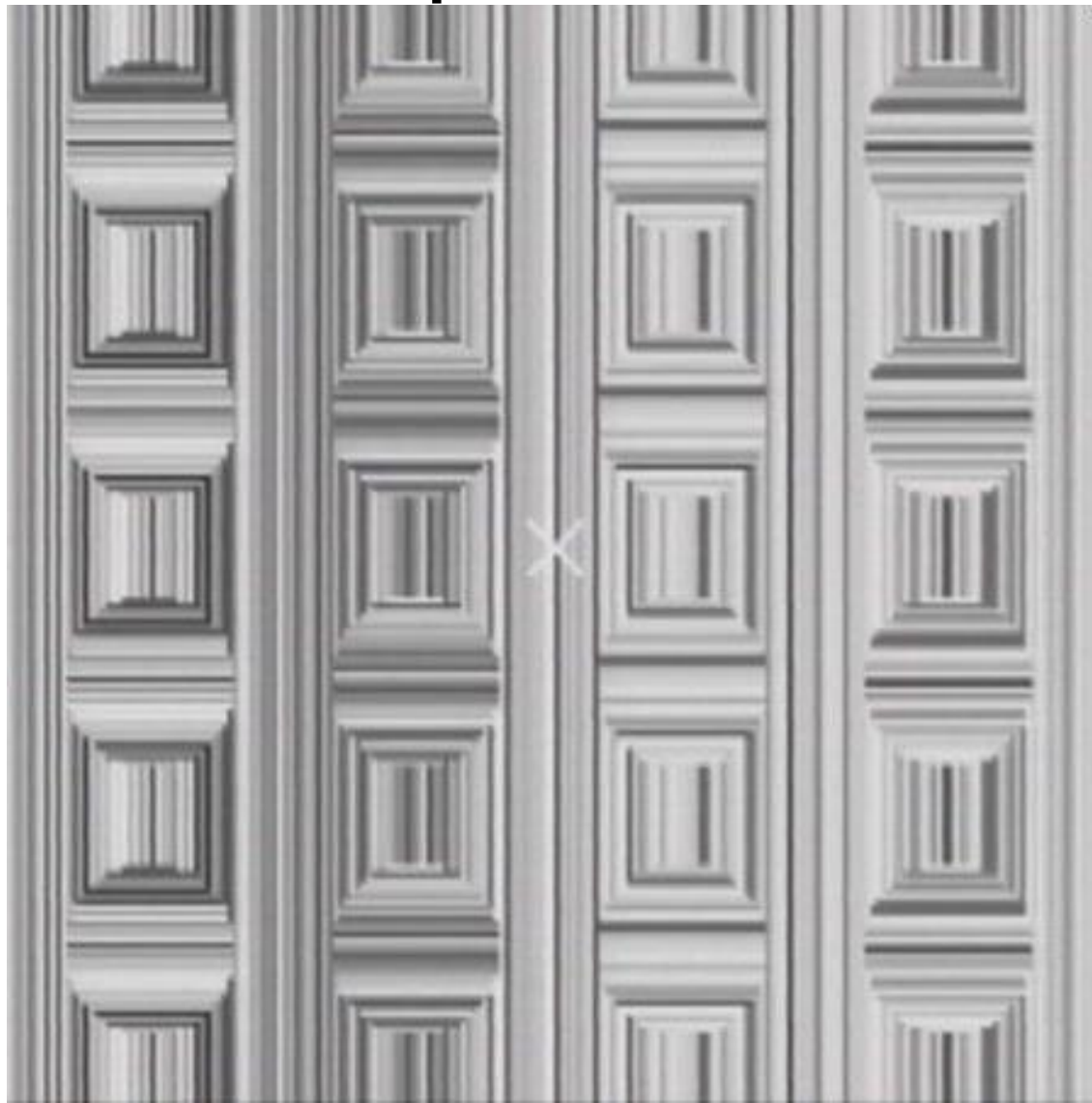


***Кулаки -  
женщины.***

*Кулаки здесь не  
просто кулаки, а  
женщины с  
младенцами.*



Круги. Сколько кругов на картинке?



**Как бы ты помог своему другу?**



# Правила помощи:


- постарайтесь отвлечь его 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





# «Притча о счастье»

бог слепил человека из глины  
и остался у него неиспользованный кусок  
что еще слепить тебе? - спросил бог  
слепи мне счастье - попросил человек  
ничего не ответил бог  
только положил человеку в ладонь  
оставшийся кусочек глины


An artistic illustration where the spine of an open book is a tree trunk. The pages are filled with faint, sketch-like drawings of various scenes. The central opening of the book reveals a vibrant seascape with a blue sea, a white sailboat, and a cloudy sky. The scene is framed by the dark, leafy branches of a tree at the top and sides. A single yellow leaf is shown falling from the right side of the tree.

**Жизнь  
удивительна и прекрасна!**

**Нужно ещё так много успеть!  
Мир удивителен и полон  
возможностей!**

**Она прекрасна,  
как цветы**



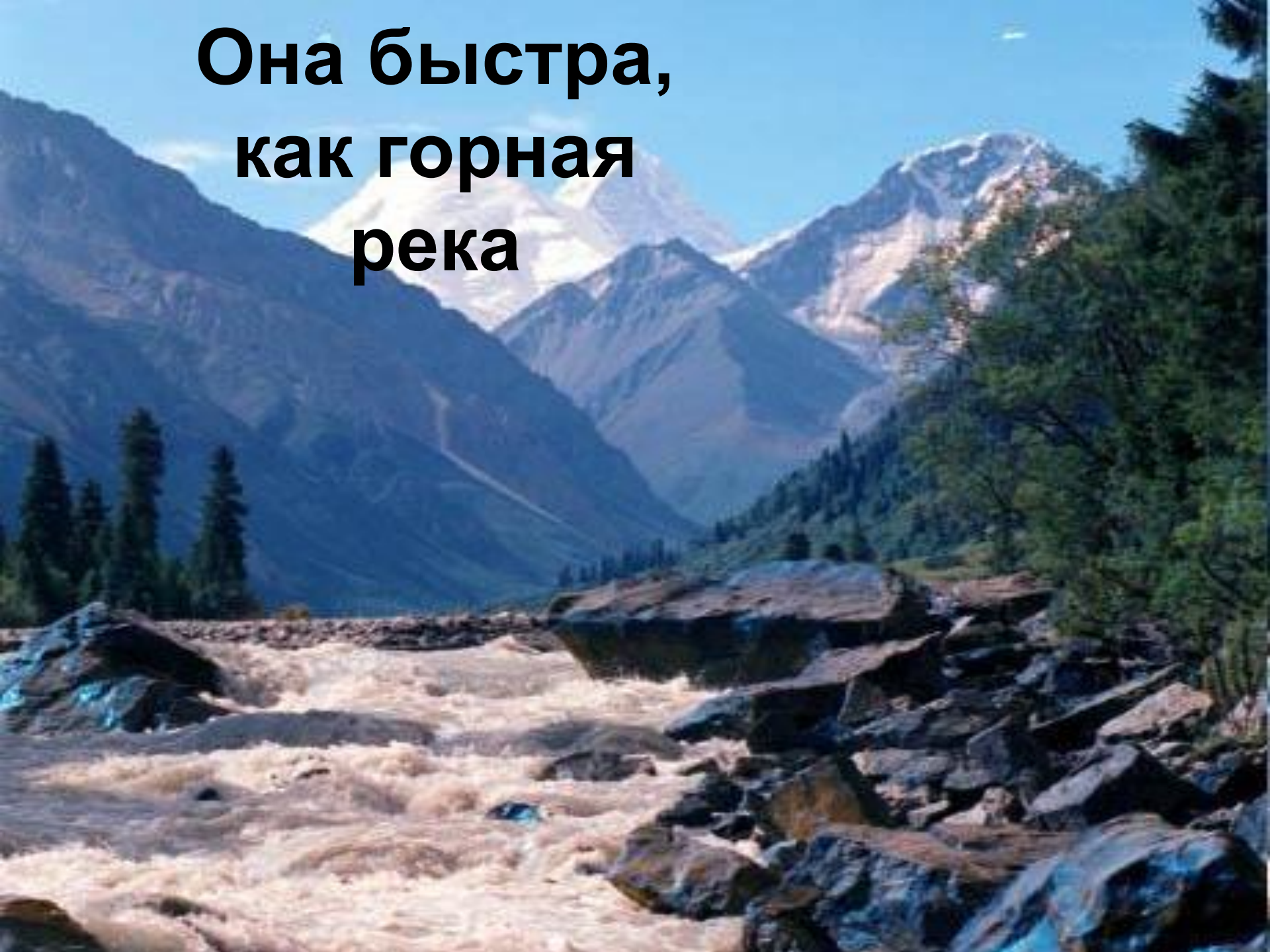


**Она  
загадочна, как  
вселенная**

**Она сложна,  
как кубик  
рубика**



**Она быстра,  
как горная  
река**



**Она полосата,  
как зебра**



ПОЗДРАВЛЯЮ

**ЖИЗНЬ**

Она у тебя есть



Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!



# Рефлексия

Сейчас вы можете  
высказать:

- свои чувства, ощущения,
- выводы к которым  
пришёл каждый из вас?
- что поняли, осознали?

**Благодарим  
за внимание!**

