

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

---

**отдел психолого-педагогического сопровождения образовательного  
процесса образовательных учреждений Автозаводского района  
г.о. Тольятти**

***«ШКОЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ»***

**Разработка конспекта  
открытого внеурочного занятия  
в рамках профилактики кризисных состояний старших подростков  
средствами реализации занятия  
«ЦЕНИ ЖИЗНЬ»  
на базе МБУ «Школа № 82» г.о. Тольятти**

**Разработчики:**

***Родионова Евгения Петровна,  
Сафонова Юлия Сергеевна,***  
педагоги-психологи

**ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»**

**Публикуется  
в авторской редакции**

Октябрь, 2018 год

**Цель:** профилактика кризисных состояний.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию осознания ценности жизни;
2. Научить обучающихся воспринимать жизненные трудности, сопровождающиеся различными эмоциями и переживаниями;
3. Ориентировать обучающихся на позитивные стороны жизни, успех и доброе отношение к окружающим;
4. Формировать чувство толерантности и ответственности за свои поступки.

**Аудитория:** обучающиеся параллелей 8-9-х классов ОО.

**Время проведения:** 40-45 минут.

**Дата проведения:** октябрь 2018 года

**Материал, оборудование:**

- заранее подготовленный, нарисованный ствол дерева с ветками,
- разноцветные самоклеящиеся листочки (по количеству детей) или клей карандаш,
- магниты,
- мультфильм «Барашек» студии Pixar,
- распечатанные письма детей в конвертах,
- листы для записи обсуждения на команды,
- клип И. Крутого «Жить»,
- проектор,
- колонки,
- компьютер,
- мел.

В основе занятия лежат следующие психолого-педагогические технологии:

1. личностно-ориентированные технологии (коммуникативная, деятельностная, рефлексивная);
2. коппинг-стратегии (положительная переоценка ситуации, поиск достоинств существующего положения дел);
3. позитивная психология (смещение акцента с затруднения на цель, поиск ресурсов).

**Комментарий:**

*Занятие может проводиться как педагогом-психологом, так и учителем-предметником или классным руководителем, в формате*

*«Классный час», так как упражнения, использованные в занятии, носят общий характер, не затрагивают глубинных слоев личности, акценты смещены с личности учащихся на поведенческие и когнитивные навыки.*

*Экологичность упражнений по отношению к личности учащегося, позволяет использовать занятие с детьми не знакомыми ведущему. Проведение занятия рекомендовано в учебной аудитории, за партами (сохранение личного пространства учащегося).*

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Организационный момент. Вступительная беседа.

Приветствие ведущего. Представление аудитории.

Регламент работа в рамках занятия.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что является ценным и дорогим для человека, для каждого из вас – о жизни! Для каждого человека «жизнь» - это что-то своё, особенное. Сейчас предлагаем вам раскрыть понятие жизни с помощью кроссворда.

### 2. Упражнение «Кроссворд»

На доске вертикально написано слово «жизнь», напротив каждой буквы вам необходимо добавить термины и значения, которые характеризуют жизнь во всех ее оттенках. (Участники называют значения, ведущий дописывает их напротив каждой буквы).

Например: Ж – желания, жалость; И - интересы, искусство, игра, идеал, извинения, изменения; З - знания, здоровье, замороженный, заинтересованный; Н - надежда, нужда, напоминание, народ и т.д. К мягкому знаку можно дописать слово «ЛЮБОВЬ».

Из нашего кроссворда мы можем сделать вывод, что жизнь очень разнообразна и многогранна, она включает в себя различные ситуации и оттенки.

### 3. Мозговой штурм

Но жизнь – это и время. Я вам зачитаю следующие строки:

Известно, время растяжимо.

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

- Как вы понимаете эти слова?
- Чем можно наполнить время?
- Что может быть содержанием человеческой жизни?

*(Рассуждения участников, основные моменты записываются на доске)*

Говорят, что «жизнь как зебра» или «как пианино», то черная полоса, то белая. Что такое черная полоса? Возможно это время, когда одиноко, грустно, тяжело, печально, это может быть время потерь и разочарований. Все по-разному выходят из этого состояния. Как вы с этим справляетесь? Предлагаю подумать и высказать в виде мозгового штурма.

Участники высказываются. Ответы фиксируются на доске.

#### **4. Учимся навыкам поддержки**

Какие из перечисленных приемов безопасные или полезные для здоровья, а какие вредны.

Например: никотин, алкоголь часто говорят, помогают расслабиться, снять стресс. Однако, помогают ли они решать проблемы? К тому же, к ним легко привыкнуть и тогда, человек теряет все, что ему дорого (семью, друзей, положение в обществе, самого себя). К полезным для здоровья можно отнести спорт, увлечение музыкой, танцами, сочинение стихов и рассказов и т.д.

Если вы видите, что вашему другу, знакомому плохо, тяжело на душе. Скажите, что вы готовы ему помочь, выслушать. Как вы считаете, какими словами можно поддержать человека в трудную минуту? Участники перечисляют.

Предлагаю закрепить навык поддержки в группах, делимся по 5 человек, поворачиваемся друг к другу, зачитываем истории и в течение 5-7 минут изложите на бумаге свои обращения, можно советами, видением ситуации. После этого одному или нескольким членам каждой команды предлагается зачитать свои способы поддержки.

*Ответы участников.*

*Истории для обсуждения см. в Приложении.*

#### **5. «Ресурсное место».**

Есть специальные способы, которые придумали для работы со стрессами, один из них называется «Ресурсное место» - нужно вспомнить место, где вам было хорошо, может быть это место отдыха, комфорта, счастья. Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в этом месте. Оглянитесь вокруг, прислушайтесь к звукам, попробуйте уловить приятные запахи. Сделайте то, чего хочется. Побудьте еще некоторое время в этом месте, и возвращайтесь сюда.

## 6. О телефоне доверия

Когда человеку самому тяжело справиться с трудностями, к кому он может обратиться? Ответы фиксируются на доске.

Но есть время, когда тяжело справиться самому, хорошо если есть друзья, но если вы в состоянии стресса одиноки, есть возможность позвонить на телефон доверия – **8-800-2000-122**. Телефон бесплатный, анонимный, с вами будет разговаривать психолог. Психологи – это специалисты, которые работают со здоровыми людьми, их работа конфиденциальна.

## 7. Просмотр и обсуждение мультфильма «Барашек» студии Pixar

Вопросы для обсуждения:

- Смысл этого мультфильма?
- Что помогло герою справиться с трудностями?
- Как в дальнейшем барашек стал относиться к трудностям?

## 8. Упражнение «Древо жизни»

Ребята, вы наверно заметили, что у нас появилось интересное дерево, но оно пока безжизненно, без листочков. Дерево оживет тогда, когда каждый из вас напишет на своем листочке, слова благодарности жизни, т.е. за что вы любите эту жизнь, какие ценности есть у вас (друзья, семья, любимые занятия и т.д.). Еще издавна люди предавали деревьям большое значение, повязывая на него ленточки, в надежде, что их желание непременно сбудется. Я вам желаю, чтобы ваши мечты непременно сбылись, но помните, что ваш успех и ваше счастье непременно находиться в ваших руках. Вы должны будете приклеить свой листок к ветвям дерева!

Комментарий:

*По мере написания пожеланий, участники выходят к доске и приклеивают свои листочки к дереву.*

Сейчас у нас получилось пышное, нарядное, полное жизни дерево.

## 8. Подведение итогов, заключение

Ребята наше мероприятие подошло к концу. Я предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

- Что полезного узнали на мероприятии?
- Что запомнилось?
- Как полученные знания можно использовать в жизни?

***Цените и любите свою жизнь, не забывайте благодарить её и своих родителей за каждый прожитый день!***

### ***Список литературы***

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Метод. рекомендации для специалистов системы образования. – М.: МГППУ, 2006г.
2. Газман О.С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема// Новые ценности образования, Вып 3.М., 1995.С.18
3. Гриценко Г.Д., Часовская Л.А. Подрастающее поколение как группа риска в современном обществе.- Ставрополь, 2009. – 145с.
4. Клепиков В.Н. Понимание и непонимание в духовно-нравственной жизни человека.// «Воспитание школьников» ?9 2011г. стр 18-21
5. Корнилова Т.В., Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д. Подростки групп риска.- Спб, 2009.- 256с.
6. Пособие для учителей. Разработка и реализация индивидуальных комплексных программ сопровождения детей «группы риска». В Рамках областной долгосрочной целевой программы «Профилактика правонарушений в Ростовской области на 2011-2013 годы». Ростов-на-Дону 2013г.
7. Соколова А.В. Навыки жизни .- М,2000г.
8. Тренинг развития жизненных целей. Под редакцией Е.Г.Трошихиной. – Спб.: Речь, 2001г.

## **Приложение**

**История № 1:** *«Мне кажется, что меня вообще никто не понимает, не любит. Я никому не нужен. Дома родители только и говорят «Ты должен»: должен хорошо учиться, помогать по дому, хорошо себя вести, вырасти хорошим человеком, а сами, чуть что: «Не лезь, ты ничего не понимаешь, это тебе еще рано», а то кричат и ругаются. Есть у меня друг, но он теперь не друг, а предатель: я с ним поделился своими проблемами, а он рассказал всем, теперь все надо мной смеются. Я так устал! Я вообще ничего не хочу!».*

**История № 2:** *«Три года я больна раком. С того момента, когда медицина отобрала у меня последнюю надежду, я жду смерти. Часто, когда уже нет сил сквозь слезы, я разговариваю с Богом. Только ему я могу выразить все, что чувствую. Сейчас сижу возле компьютера, и я разъярена просто! Хожу по этим разным блогам и читаю, как они не хотят ничего!! Люди!!! Хотите я с вами поменяюсь!?? Сегодня ко мне приходил мой классный руководитель. Рассказывал о друзьях, подругах, о школе. Лучшие бы он совсем не приходил. Как я им завидую. Завидую, что они могут ходить в школу, на танцы, кататься на велике, а больше всего того что они могут жить. Сегодня хочу попробовать улыбнуться маме. Так мало улыбок дано мне уже будет ей подарить. Знаю, что это приносит ей огромную радость.*

*Мне так трудно принять факт, что скоро меня не будет. Что не посмотрю уже в окно. Не посижу уже на балконе. Не обниму маму, не увижу это ясное солнышко, не услышу пение птиц... Я просто хочу жить.»*

**История №3:** *«Папа, вы все время говорите, что мне все еще рано делать то и то, что я маленькая. Мама запрещает делать мне эпиляцию, и девочки в школе смеются надо мной. Мне покупают вещи, которые мне не нравятся, и надо мной снова смеются. Мне не разрешают выщипывать брови, а они очень густые и некрасивые. Иногда я прихожу домой и продумываю, как я убью себя, когда у меня не будет сил это терпеть. Наверное, утону в реке. Меня будут хоронить, и тогда вы поймете, что были не правы.»*

**История №4:** *«Мама, наверное, я не сдам ЕГЭ по математике. Я точно не сдам. И даже если ты еще сто раз назовешь меня идиоткой и скажешь, что я буду всю жизнь работать уборщицей – тоже не сдам. От того, что ты обзываешь меня и упрекаешь деньгами, которые вы с отцом вложили в меня, я не начинаю разбираться в функциях и интегралах. Я была*

*бы рада окончить курсы визажистов и парикмахеров. Я могла бы работать на дому – ко мне приходили бы люди, и я бы делала им прически. Мне не нужна математика. Я не считаю, что плохо быть парикмахером. Но я стараюсь избегать тебя, мама, потому что ты можешь говорить со мной только про экзамены. А это далеко не все, что я могла бы с тобой обсудить».*

**История № 5:** *«Запомни, что я люблю тебя, но пойми, что за всю свою боль и страдания я тебя ненавижу... Хочу забыть, но не получается. Тебе было всё равно на меня и на мои чувства, но ты не отпускал меня, каждый раз давая надежду... Зачем?.. Пишу тебе просто "привет", конечно же, первая как обычно, а когда ты отвечаешь, всё внутри переворачивается... Ты отвечаешь как ты, что делаешь, но никогда не спрашиваешь меня о том же... ведь тебе просто не интересно... это очень больно... Я понимаю, что я тебе безразлична и что тебя совсем не интересует моя жизнь... Есть одна замечательная фраза: "Ты у меня в сердце, а я у тебя в друзьях в контакте", вот, это про нас... Помню эту твою фразу: "Мы просто друзья", в тот момент мне хотелось просто оглохнуть и не слышать тебя... "друзья"... да мы даже не друзья, а просто чужие люди, никто друг другу... Не забывай... вспоминай обо мне хоть иногда... ведь я так тебя люблю... не на что большее я не рассчитываю... Уже не надеюсь и не мечтаю, ведь я знаю, что вместе нам не быть уже никогда...».*