

Курс занятий для учащихся среднего школьного возраста «Искусство позитивного мышления».

Актуальность

В современное время стресс, тревога, боязнь неудачи очень часто сопровождают жизнь подростков. Нередко наличие данных симптомов сопровождается наличием депрессии. Иногда кажется, что замкнутый круг проблем и нескончаемая депрессия будут преследовать подростков постоянно.

К сожалению, в современном мире у взрослых происходит также. Стоит посмотреть вокруг, и мы увидим усталых, невеселых, порой и озлобленных людей. Они ведут неинтересную жизнь: ссорятся между собой, имеют массу семейных проблем, а также проблемы на работе.

Основной причиной является – жизненный настрой. Если он не положительный, то и жизнь будет казаться сплошной черной полосой.

Негативно влияют на подростков установки родителей *«ты должен быть отличником»*, *«ты ничего не умеешь»*, *«ты ничего не добьешься в жизни»*. Еще хуже, когда подросткам ставят в пример другого, более успешного ребенка. Все это влияет на будущее. Эти отрицательные установки обычно проявляются в более старшем возрасте. Но можно изменить ситуацию в лучшую сторону. Для этого и существует **позитивное мышление**.

Позитивное мышление влечет за собой позитивную жизнь. Это предполагает, в свою очередь, умение совершенствоваться.

Цель: сохранение и укрепление психологического и социального здоровья учащихся, формирование основ толерантной коммуникативной культуры, овладение навыками **позитивного мышления** и умением применять полученные знания в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

- раскрыть учащимся психологическое содержание понятий *«позитивное и негативное мышление»*;
- показать значение позитивного мышления для жизни и здоровья человека;
- способствовать осмыслению ценности позитивного мышления при возникновении трудных жизненных ситуаций;
- способствовать развитию креативности;
- способствовать овладению навыками позитивного мышления, используя созданный группой алгоритм.

Занятие № 1.

Материалы и оборудование:

- клубок толстых мягких шерстяных ниток пастельных тонов;
- мультфильм «Баран и кролень»;
- бланк для упражнения «Мои достоинства и недостатки»,
- «Волшебные калоши»
- памятка «Приемы позитивного мышления»;
- листы бумаги (для ладошки), цветные карандаши.
- музыка для фона.

Ход занятия

Упражнение № 1 «Комплименты в круге»

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Ведущий: Добрый день! Сегодня мы начнем наше занятие с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах. Вы, конечно, помните, как называются такие слова? Совершенно верно, комплимент. (Ведущий начинает, дети подхватывают игру: протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.) Все комплименты сказаны? Никого не забыли? Попробуйте теперь тихонько потянуть нить. Что вы чувствуете? (Чувство своих партнеров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас нас так объединило? (*Хорошие, добрые слова*). Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются (*Наши мысли.*) Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге!

Посмотрите, я послала в круг добрую мысль, и ко мне она вернулась, пускай и выраженная другими словами. Как вы думаете, улучшилось у меня настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы? А у вас? А теперь, представьте, что я послала бы кому-то из вас нехорошую мысль (*насмешку, обиду, раздражение и др.*) и у вас в руках сейчас черная нить. Как вы думаете, что бы я получила из круга обратно? Да, скорее всего, я бы сейчас держала два черных конца нити. Как бы это отразилось на мне? (Плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательная мысль об окружающих, может быть, ухудшение здоровья, если это состояние будет долгим). Давайте смотаем наш клубочек светлых мыслей и обобщим наши рассуждения.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему важен положительный эмоциональный настрой, уверенность в себе, положительные мысли об окружающих, принятие чужого мнения, даже если оно расходится с вашим и. т. ?

Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Ведущий: Ребята, давайте посмотрим короткометражный мультфильм «Баран и кролень», а потом обсудим его.

(Просмотр мультфильма. Приложение 1)

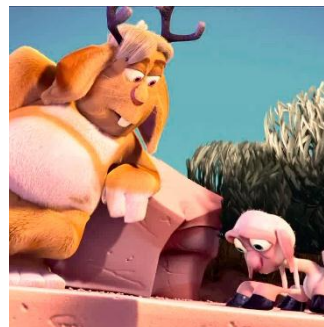
Обсуждение мультфильма:

1. Что произошло с героем бараном в начале мультфильма? (трудная ситуация, с ним перестали дружить, обстригли сделали смешным)
2. Как помог ему совет кроленя? (баран стал позитивнее смотреть на свою проблему, принял новую свою внешность и начал действовать)

Ведущий: Позитивного мышления добиться не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо **позитивное мышление**, с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно.

Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора.

При этом, **позитивное мышление** должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровится, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по-разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, **позитивное** отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть не одетым на сквозняке - это другое. Это не **позитивное мышление**, а глупость и безответственность.



И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, - он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на замечание в свой адрес?

И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее всего, Вы перестанете задумываться над темой **позитивного мышления**, - это просто станет Вашим образом жизни.

А чтобы мыслить позитивно и реально надо знать каковы твои ресурсы.

Упражнение 2. «Мои достоинства и недостатки».

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки (Приложение 2). На работу даётся 5 минут затем обсуждение: что было легче написать? - или +

Ведущий: Недостаток – это то, чего нам не достает, например – я ленивый можно по-другому сказать: мне не достает трудолюбия. Тогда становится ясным, что необходимо развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство – значит развить в себе качества, каких не хватает, сейчас мы с вами попробуем поработать над своими недостатками по данному алгоритму.

Педагог-психолог «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

Упражнение 3. «Калоши счастья».

Цель: настроить на оптимистическую **позицию**, выработка умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Ведущий: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам **позитивные стороны**. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в **позитивном ключе**. Тому, кто затрудняется дать **позитивный ответ**, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и **позитивный настрой**.

(заранее нарезанные бумажки с описанием ситуации)

- Вы забыли выучить урок (в следующий раз буду записывать в дневник все задания).

- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).

- По дороге в школу порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).

- Ты сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).

- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить).

- Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).

- Получил два по предмету (теперь точно все выучу).

- Вызвали в школу родителей (я точно не буду больше так делать)

Групповое обсуждение: с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?



Упражнение 4. «Мусорное ведро».

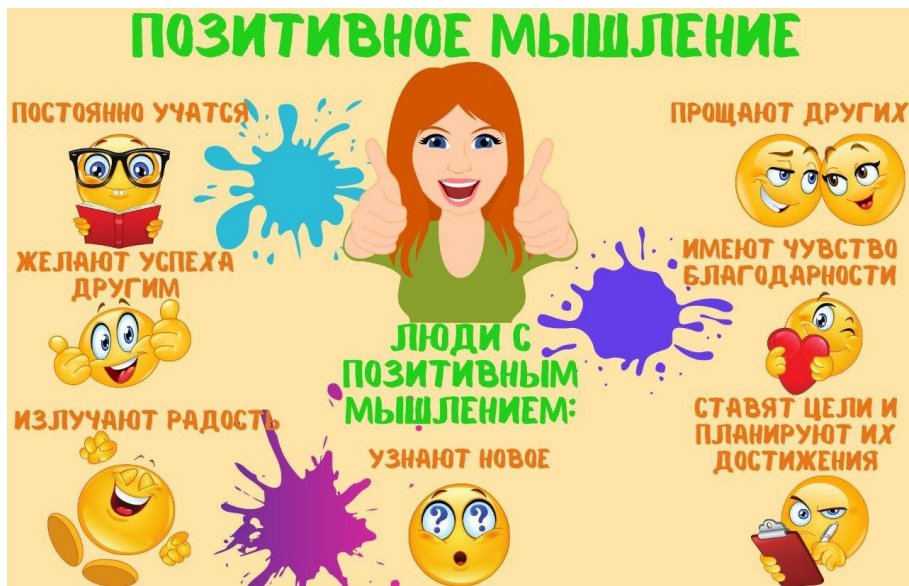
Цель: разрядка психо-эмоционального состояние учащихся.

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций).

А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: “сломать” - порвать или выбросить.

Ведущий: Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть **позитивным**. В настоящее время это называется непрактичностью. «*Все хорошо*» - это безответственное **мышление**, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть.

Люди с позитивным мышлением:



привели.

и всего лишь соблюдать



Позитивное мышление или - УПРАВЛЯЙ СОБОЙ!

ПРАВИЛА ПРОСТЫ:

1. Встал утром и улыбнулся – просто так! Постарайся с этой улыбкой прожить день и чаще думай о хорошем.
2. Верь в себя! Планируй свои дела и ставь реальные, достижимые цели.
3. Приветствуй и всегда будь готов к переменам. Всё, что не делается – к лучшему!
4. Сделай паузу, попав в сложную ситуацию, прежде чем выразишь свои чувства. Прими решение обдумав все последствия и умей идти на уступки.
5. Принимай правильно критику, не преувеличивая её значение. Будь собой.
6. Относись к другим так, как хотелось бы, чтобы они относились к тебе. Доброжелательное выражение твоего лица и улыбка улучшат отношение к тебе окружающих.
7. Найди для себя время. Хотя бы 2–3 раза в день отключись от внешней обстановки на 10-15 минут, уединившись расслабься закрыв глаза, и подумай о приятном. Плитка шоколада будет кстати и повысит твоё настроение.
8. Умей поделиться своими проблемами (если они есть) с близкими тебе людьми.
9. Выбирай отдых. Послушай хорошую музыку или почитай книгу.
10. Получай больше положительных эмоций сходя в гости к друзьям, в тренажёрный зал, кинотеатр.

Упражнение 5. «Дружеский привет»

Цель: позитивное утверждение личности, интеграция эмоционально положительного опыта, полученного на занятии.

Инструкция: Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «*ладошке*» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ТРЕНИНГА. РЕФЛЕКСИЯ.

Ведущий: Посмотрите, какие замечательные ладошки у нас получились. Какое настроение у наших ладошек? А у вас? Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам это упражнение?



Ведущий тоже может остановиться на каждом подростке и дать каждому положительную обратную связь, пожелания на будущее.

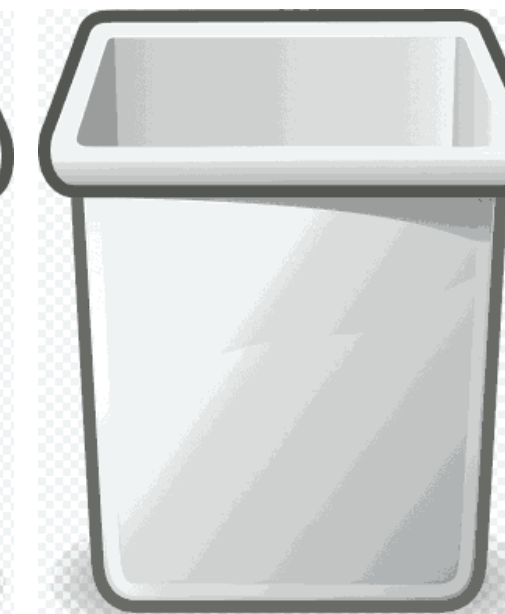
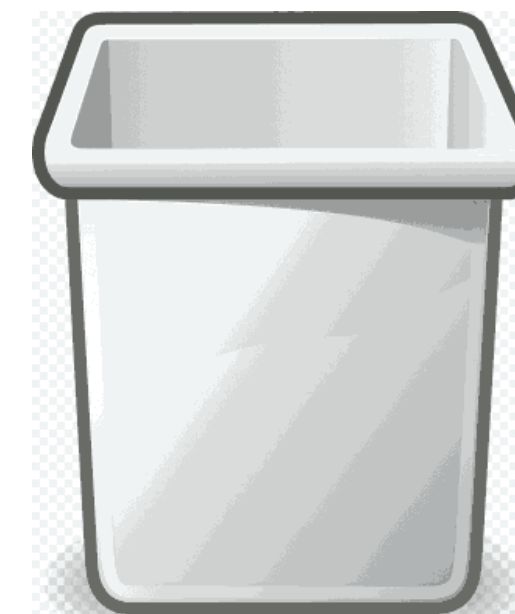
Сохраните ваши «*ладошки*» на память о нашей встрече. Когда вам будет грустно посмотрите на них и вспомните наш сегодняшнее занятие.

Знакомство с памяткой «Приемы позитивного мышления».



Приложение 2

«Мои достоинства и недостатки».



Мои достоинства 	Мои недостатки 





«Мои достоинства и недостатки».

Мои достоинства 	Мои недостатки 

«Мои достоинства и недостатки».

Мои достоинства 	Мои недостатки 

«Мои достоинства и недостатки».

Мои достоинства 	Мои недостатки 



Позитивное мышление или - УПРАВЛЯЙ СОБОЙ!

ПРАВИЛА ПРОСТЫ:

1. Встал утром и улыбнулся – просто так! Постарайся с этой улыбкой прожить день и чаще думай о хорошем.
 2. Верь в себя! Планируй свои дела и ставь реальные , достижимые цели.
 3. Приветствуй и всегда будь готов к переменам . Всё, что не делается – к лучшему!
 4. Сделай паузу, попав в сложную ситуацию, прежде чем выразишь свои чувства. Прими решение обдумав все последствия и умей идти на уступки.
 5. Принимай правильно критику, не преувеличивая её значение. Будь собой.
 6. Относись к другим так, как хотелось бы, чтобы они относились к тебе. Доброжелательное выражение твоего лица и улыбка улучшат отношение к тебе окружающих.
 7. Найди для себя время. Хотя бы 2–3 раза в день отключись от внешней обстановки на 10-15 минут, уединившись расслабься закрыв глаза, и подумай о приятном. Плитка шоколада будет кстати и повысит твоё настроение.
 8. Умей поделиться своими проблемами (если они есть) с близкими тебе людьми.
 9. Выбирай отдых. Послушай хорошую музыку или почитай книгу.
 10. Получай больше положительных эмоций сходя в гости к друзьям, в тренажёрный зал, кинотеатр.
- Обзаведись домашним четвероногим другом – любимцем кошкой или собакой. Они прекрасно снимают усталость дня, напряжение.



Позитивное мышление или - УПРАВЛЯЙ СОБОЙ!

ПРАВИЛА ПРОСТЫ:

1. Встал утром и улыбнулся – просто так! Постарайся с этой улыбкой прожить день и чаще думай о хорошем.
 2. Верь в себя! Планируй свои дела и ставь реальные , достижимые цели.
 3. Приветствуй и всегда будь готов к переменам . Всё, что не делается – к лучшему!
 4. Сделай паузу, попав в сложную ситуацию, прежде чем выразишь свои чувства. Прими решение обдумав все последствия и умей идти на уступки.
 5. Принимай правильно критику, не преувеличивая её значение. Будь собой.
 6. Относись к другим так, как хотелось бы, чтобы они относились к тебе. Доброжелательное выражение твоего лица и улыбка улучшат отношение к тебе окружающих.
 7. Найди для себя время. Хотя бы 2–3 раза в день отключись от внешней обстановки на 10-15 минут, уединившись расслабься закрыв глаза, и подумай о приятном. Плитка шоколада будет кстати и повысит твоё настроение.
 8. Умей поделиться своими проблемами (если они есть) с близкими тебе людьми.
 9. Выбирай отдых. Послушай хорошую музыку или почитай книгу.
 10. Получай больше положительных эмоций сходя в гости к друзьям, в тренажёрный зал, кинотеатр.
- Обзаведись домашним четвероногим другом – любимцем кошкой или собакой. Они прекрасно снимают усталость дня, напряжение.



«Конфликт. Сотрудничество или конкуренция?»

«Все конфликты в мире и в душе человека проходят через его сердце и возвращаются к нам осмысленными и понятными. А то, что понятно, уже не так страшно».

немецкий психолог, Фромм Э.

Цели:

- Прояснение понятия «конфликт»;
- Осознание наличия положительных и отрицательных сторон конфликта;
- помощь им в осмыслении конфликтной ситуации и путей выхода из нее;
- обучение детей поиску путей сотрудничества, взаимодействию в конфликтной ситуации;
- выявление стратегий социально одобряемого поведения в конфликте;
- формирование коммуникативной культуры.

Оборудование:

- учебная доска, мел (маркеры);
- бумага для упражнений «Снежинки» (квадрат: салфетку разрезать на 4 части)
- бумага формат А4 «Рисунок вдвоем», карандаш (1 на пару);
- бланк ответов для экспресс-диагностики поведенческого стиля в конфликтной ситуации;
- памятка «Как выйти из конфликтной ситуации».

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы рассмотрим понятие «конфликт», причины возникновения конфликта, а также основные модели поведения человека в конфликтных ситуациях.

Ребята, назовите пожалуйста ассоциации, которые возникают у Вас на слово «конфликт»?

Упражнение. «Синонимический ряд»

Цель: овладение понятием «конфликт», наполнить это понятие содержанием.

На доске крупными печатными буквами по вертикали написано слово «Конфликт».

Ребятам выдаются стикеры, на которых они должны написать слова, так или иначе отражающие суть конфликта и прикрепить напротив буквы. Например:

К – козни, клевета, карать, колкости;

О – обманывать, озлобленность, обзывать, охаивать;

Н – неверие, навет, наглость, ненависть, нелепость,

Ф – фразерство, фарс, фальшь, фыркать;

Л – лицемерить, лгать, лесть, лукавство, лихо;

И – инцидент, игнорировать, изворачиваться, издеваться;

К – критиканство, казнить, корить;

Т – тупость, твердолобость, терзать, трепать, толкать, тыкать.

Ведущий: С чем ассоциируется конфликт – только ли с неприятностями, или есть и положительные стороны? А как вы понимаете выражение «*В споре рождается истина*»? Обсуждение.

Ведущий: В переводе с латинского *конфликт* означает «столкновение». С точки зрения психологии конфликт – это результат столкновения интересов, взглядов, мнений двух и более людей.

В психологии существуют модели конфликтных реакций.



Вулкан – непредсказуемые вспышки, то есть человек ни с того ни с сего вдруг вступает в конфликт.



Глиняный горшок – медленно разогревается, то есть человек долго обижается, копит обиды, потом вступает в конфликт.



Волна – спорный вопрос кажется решенным, но позже поднимается снова и снова, то есть человек многократно возвращается к причине конфликта.



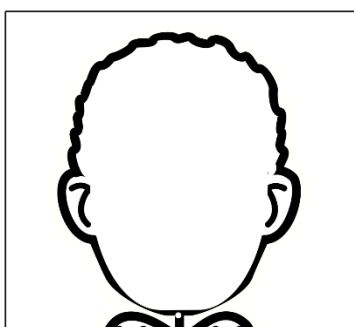
Собиратель – копит обиды, не показывает реакции. Никто не знает, что он обижен.



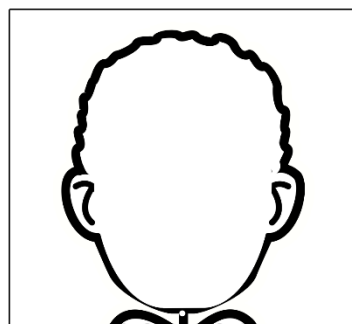
Реактор – человек резко «расходится», его потом трудно остановить, приходит к внезапным решениям и высказывает их, не думая о последствиях.

Упражнение «Сортировка» Портрет человека

Для того чтобы решить конфликт конструктивно каждый человек должен иметь определенный набор личностных качеств. Перед вами изображения человека, ваша задача поработать в группе и выбрать 10 критериев- качеств личности, также вы можете дорисовать портрет, нарисовать лицо, изобразить эмоцию присущую этому человеку.



Конфликтный человек.



Общительный человек

1 группа- Выберите личностных качеств человека, наиболее затрудняющих: на ваш взгляд, общения. Портрет конфликтного человека.

2 группа- Выбери личностных качеств человека, которые способствуют бесконфликтному общению. Портрет общительного человека

Личностные качества:

Вспыльчивость,

Придирчивость,

Прямолинейность,

Бестактность,

Требовательность к другому человеку,

Себялюбие

Самоуважение

Упрямство

Уважение личности другого человека

Обидчивость

Эмоциональность

Лживость

Терпимость

Беспринципность

Торопливость

Тактичность

Резкость

Ответственность

Раздражительность

Двуличие

Доброжелательность

Неискренность

Медлительность

Благодушие

Великодушие

Дружелюбие

Уравновешенность

Злобность

Оптимизм

Агрессивность

Принципиальность

Подозрительность

Мстительность

Злопамятство

Целеустремленность

Притворство

Необязательность

Равнодушие

Забывчивость

Аккуратность

Нерешительность

Энергичность

Пристрастность

Деловитость

Доброжелательность

Самообладание

Терпеливость

Любовь к людям

После завершения обсуждения представительств каждой группы зачитывает составленный группой список выбранных качеств, аргументируя его.

Ведущий: Посмотрите у нас получились два портрета, скажите мне на какого из этих двух людей вы бы хотели быть похожим? вспомните как часто вы бываете в одном или в другом образе?

Конфликты естественны и неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями. Противоречия (столкновения) не возникают только тогда, когда все думают и чувствуют одинаково. Но в реальной жизни так практически не бывает. И сейчас мы убедимся в этом при выполнении разных заданий.

Упражнение «Снежинки».

Задание:

1. Возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите еще раз пополам.
5. Еще раз оторвите правый верхний угол.
6. Еще раз сложите пополам.
7. И еще раз оторвите верхний правый угол.
8. Разверните листок и покажите свое произведение одноклассникам.

Дети выполняют задание.

Ведущий: Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки, хотя у Вас был одинаковый материал, был дан четкий алгоритм действий. Почему это произошло?

Ответы детей (потому что мы все разные).

Ведущий: Правильно, мы все очень разные, каждый из нас неповторим, мы слышим, чувствуем, воспринимаем, запоминаем каждый по-своему и если бы

все были одинаковыми, мир стал бы скучным и неизменным. Именно поэтому конфликты естественны и неизбежны, они играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. Но необходимо научиться избегать конфликтные ситуации и научиться разговаривать с человеком а не конфликтовать.

Упражнение №3. «Ты что, вообще обалдел?»

Дает возможность испробовать различные формы устных высказываний.

Ход занятия. Дети сидят в кругу. Ведущий дает одному из них карточку с каким-нибудь высказыванием (например: «Ты что, вообще обалдел?») и предлагает ему передать тот же смысл другими словами, обращаясь к своему соседу слева. Сосед должен, в свою очередь, проделать то же самое со своим соседом слева и т.д. Затем кто-то другой получает другую карточку, с другим высказыванием.

Примеры высказываний: «Здорово у тебя получилось!»; «Я не хочу тебя вообще больше видеть!»; «А вот и неправда!»; «Не суйся не в свое дело! Это тебя не касается!»; «Слушай, ты мне надоел!»; «Отвали! Я не хочу с тобой разговаривать!»; «Если я говорю – значит, знаю!»; «Ну хватит! Не мешай!»; «Отстань от меня!».

Дети могут придумывать высказывания сами.

После следует обсудить, что было не очень приятно слышать; какие чувства испытывали ученики, услышав какую-либо фразу; можно ли данные фразы перефразировать в более корректные.

Ведущий: иногда человек испытывает злость, негодование и должен сдерживать ее или отложить ее выражение «на потом». Как вы это делаете? Далее объясняет детям, как это можно делать и вместе с детьми тренирует обе возможности.

Медленно выпускать «пар»: «Думай о чем-нибудь, что тебя разозлило. Напряги мышцы и медленно вдохни. Выдыхая. Сосчитай до пяти и расслабь мышцы, от головы до ног». (Можно спросить детей, может ли кто-нибудь из них сказать, о чем он думал, затем упражнение стоит повторить.)

Воздушный шар: «Думай о чем-нибудь, что тебя разозлило. Держи руки над головой, как будто это воздушный шар, и медленно вдыхай; воздушный шар при этом «раздувается». Затем медленно выдыхай. Выпуская воздух из «шара» (повторить три раза).

Ведущий: Все мы с вами разные, но мы каждый день проводим много времени вместе. И нам необходимо научиться понимать друг друга и взаимодействовать.

Упражнение «Рисунок вдвоем».

Класс делится на пары, каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять один карандаш вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Обсудить готовые рисунки с помощью вопросов: «Кто что рисовал?», «Почему нарисовали именно это?», «Как вам рисовалось?» и т. д.

Выясняется, что школьники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался прислушаться к тому, чего хочет партнер, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще ничего не делал сам.

Ведущий: Почему это так? В ситуации, когда интересы партнеров не совпадают или не достаточно ясны, могут возникнуть конфликты. Однако в конфликтных ситуациях можно себя вести совершенно по-разному.

Спросить у детей какие стратегии выбрали они в выполнении данного упражнения

Ответы записать на доске (например):

-Уход- делай, что хочешь, я рисую за тобой.

-Рисуем по очереди.

-Конкурируем- «я первый! – Нет, я!».

-Стараемся прислушаться друг к другу.

Ведущий: Для того чтобы общаться конструктивно, давайте с вами попытаемся написать правила бесконфликтного общения и постараемся придерживаться их.

Ведущий совместно с детьми разрабатывает правила разрешения конфликтов в классе. Все высказывают предложения, которые обсуждаются и если группа их принимает записываются на ватмане. Затем весь список проверяют и оценивают его с помощью следующих критериев. Понятно ли правило? Справедливо ли оно? Насколько оно реалистично? (То есть сможем ли мы в самом деле соблюдать его)? Когда правила будут разработаны, можно подумать как быть с теми, кто будет их нарушать. Дети должны четко знать, что их ждет в случае нарушения правил. Затем правила вывешиваются на видном месте и в будущем дети должны всегда ссылаться на них.

Время от времени правила могут подвергаться некоторым изменениям. Те из них, которые окажутся нереальными или ненужными, вычеркиваются. Все изменения предварительно обсуждаются. (3)

Пример Правил бесконфликтного общения.

-Не отвечайте конфликтом на конфликт.

-Проявляйте внимание к собеседнику- чтобы избежать конфликта, нужно всегда слушать собеседника

-Критикуйте правильно.критикуя, никогда не следует обвинять и унижать собеседника. Критика должна быть направлена на какой-то конкретный поступок, а не на личность вашего оппонента

-Будьте настроены позитивно- будьте доброжелательны, используйте благожелательные послы в адрес собеседника. Сюда относится все, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение

Итоги.

Ведущий: Ребята, что нового и полезного вы сегодня узнали? Можно ли избежать конфликтов? (*можно всегда договориться, и избежать конфликт и т.п).*

Ведущий: В конце нашей встречи мне хотелось бы рассказать вам притчу «О храме с тысячью зеркал».

ритча «О храме с тысячью зеркал»

Много сотен лет назад одна собака посетила находящийся в Индии храм, в котором была тысяча зеркал. Она добралась до храма, совершив утомительное путешествие, длившееся много недель. Поднялась по ступенькам храма, вошла в него и оказалась в святилище, украшенном тысячью зеркал. Оглядевшись вокруг, собака увидела в зеркалах тысячу собак и, испугавшись, оскалила зубы.

Поджав хвост, она выскочила из храма, уверенная в том, что мир является скопищем злых собак. С тех пор собака больше никогда не переступала порог этого храма.

Месяц спустя к храму с тысячью зеркал пришла другая собака. Она также поднялась по ступеням храма, вошла в него и, взглянув в зеркала, увидела тысячу дружелюбных и миролюбиво настроенных собак. Она покинула храм с уверенностью, что мир полон дружелюбных собак.

Мир является только отражением нас самих, если мы смотрим на мир светло и радостно, то и он отвечает нам тем же!

Ведущий: Я желаю вам, чтобы вы и окружающие вас люди смотрели на мир светло и радостно, и всегда были готовы к сотрудничеству.

Занятие по профилактике суицидального поведения «Я люблю тебя жизнь!»

Цель: профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.

Задачи:

1. Осознание воспитанниками ценностей и целей, дающие человеку смысл жизни.
2. Осознание собственных целей и стремлений
3. Знакомство с навыками целеобразования
4. Формирование мотивации к личностным изменениям.
5. Формирование навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями
6. Формирование навыков принятия ответственности за свои действия, свою жизнь, развитие навыков самостоятельности.
7. Формирование позитивного образа будущего.

Оборудование: телевизор, видео презентация «Остановись», декоративная свеча, напечатанные эпитафия и правила группы, магниты, таблица к упражнению «Я справляюсь с трудностями», медитативная музыка, бумага, ручки, схема «Окно» по количеству участников.

Ход занятия:

Эпитафия.

«По своей воле вы оказались в мире, который создали для себя. Что держите в сердце своём, то и исполнится, чем больше всего восхищаетесь, тем и станете. Знайте, что вас повсюду окружает реальность мира любви, и в каждый момент у вас есть силы, чтобы преобразить свой мир в соответствие с тем, чему вы научились».

Р. Бах. Единственная

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Наверное, вы не раз слышали выражение: «Я сам строю свою жизнь». Как вы думаете, что это такое, о чем мы будем здесь говорить. Бывает ли так в вашей жизни, когда вам не нравится, что за вас решают, что вам делать, куда ходить и как вам жить? Да. А бывает ли так, что вы не знаете, что вам нужно делать, что бы вам самим хотелось, и в то же время не хотите, чтобы за вас решал другой человек. Да, бывает. А хотелось бы вам самим распоряжаться своим временем, строить планы и быть хозяевами своей жизни? Да. Но одного желания недостаточно: нужно знать себя, свои желания, потребности и возможности, предвидеть последствия на несколько шагов вперед, как в шахматах. И, кроме того, нужно понимать других людей, так как многое в нашей жизни зависит от других. На нашем занятии мы будем узнавать себя, принимать решения и строить свою жизнь». Надеюсь, что это будет интересный опыт для вас и для меня.

Ведущий: Предлагаю создать «Карту нашего настроения»

Цель: определение эмоционального настроения участников занятия, создание доброжелательной атмосферы для работы.

Участники на стикерах рисуют смайлы с соответствующим

настроением в начале занятия и наклеивают их на «Карту настроения нашего класса».

1. Упражнение «Представь себя»

Цель: настрой на плодотворную, командную работу, поиск личностных ресурсов, повышение концентрации внимания.

Инструкция: Представьтесь друг другу. Необходимо не только назвать свое имя, но и продолжить фразу: «Люди ценят меня за то, что я» Следующий участник также называет свое имя, продолжает фразу и озвучивает, за что люди ценят его соседа, который только что представился. И так по кругу.

2. Упражнение «Правила нашей группы»

А теперь давайте обсудим предложенные правила и выберем те, которые на ваш взгляд подходят именно нашей группе.

Группой формулируются как минимум следующие правила:

1. Правило «Здесь и теперь» - предметом анализа и обсуждения могут являться те процессы, которые происходят в группе в данный момент. Это позволит им в процессе занятия сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.

2. Искренность и открытость – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь.

3. Принцип «Я» - основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Допустимы только Я-высказывания.

4. Активность – желательно активное участие всех.

5. Конфиденциальность – вся информация относительно конкретных участников должно сохраняться в группе. Это условие психологической безопасности и самораскрытия.

6. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Ведущий. Ребята, все готовы принять данные правила работы и придерживаться их? Хорошо, а сейчас я предлагаю следующее упражнение.

Упражнение «Древо жизни».

(на доске размещено дерево с ветвями без листьев)

Ведущий: Ребята, перед вами дерево с ветвями, без листьев. Давайте наполним его жизнью. У вас на столах лежат листики. Предлагаю

продолжить фразу: «Жизнь – это ...», написанную на листиках и прикрепить их к нашему дереву жизни. (ребята продолжают фразу).



Ведущий: Ребята, вы молодцы. Мы вместе с вами наполнили наше деревце жизненными силами. Как много прекрасного в жизни и все эти моменты нужно ценить преодолевая все трудности. Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизней сотен других людей.

Упражнение «Я справляюсь с трудностями»

Цель: формирование личностных ресурсов личности.

Инструкция: Каждый из нас в течение жизни сталкивается с различными сложностями и не простыми жизненными ситуациями. Сейчас нам нужно ответить на вопрос, что помогает пережить эти сложные моменты, как справляемся с трудностями. Каждый участник сообщает, кто или что спасает от жизненных передряг, ведущий фиксирует ответы.

Обсуждение: После того, как ответы закончились, каждый относится к определенной сфере: семья, друзья, досуг, учеба, творчество, любовь. Выясняется какая сфера слаба, какая не работает, не задействована в решении проблемных ситуаций, до учащихся доносится информация, о том, что все сферы в жизни должны быть полноценны, тогда проблемы и трудности переживаются проще.

Комментарий. Данное упражнение не только позволяет участникам задуматься о своих резервах, но и познакомится с резервами окружающих и использовать их, решая свои трудности.

Игра «Выйди 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.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам

предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желаящий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Ведущий: Ребята, предлагаю вам посмотреть видео ролик.

Притча: «О колодце и осле».

Осел упал в колодец, старик не смог его вытащить. И решил, что колодец старый, и он давно хотел его засыпать, да и осел уже не работник. Решил засыпать вместе с колодцем и осла. Старик стал кидать землю в колодец, а осел стряхнет землю с себя, да и ногами утопчет. Старик кидал землю, а осел стряхивал ее с себя, да и утаптывал ее. Так и выбрался осел из колодца.

Ведущий: Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые испытания. Каждая проблема, это камень, который жизнь кидает в вас.

Помните, что вы справитесь с любой неприятностью и выдержите любые испытания, ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого были обижены;

Освободите свое сердце от волнений, - большинство из них, они бесполезны;

Цените, то, что имеете;

Отдавайте больше;

Ждите меньше.

Сделай добро и бросай в воду, оно обязательно к тебе вернется.

Упражнение: «Прощание».

Участники тренинга делятся по парам и образуют два круга – внешний и внутренний. Внешний круг стоит на месте, внутренний круг двигается по

часовой стрелке. Пары смотрят друг другу в глаза, если участники протянули руку вперед, онижимают друг другу руки, если подняли вверх – обнимаются.

Занятие «Моя жизнь – прекрасна!!!»

Цель: формирование у подростков системы жизненных ценностей, осмысление жизни как главной ценности, профилактика «антивитальных переживаний».

Занятие 1. «Смысл моей жизни»

Цель: помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя как личность.

Задачи: выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия:

1. Приветствие «Шкатулка»

У меня в руках волшебная шкатулка, в ней - самое ценное сокровище планеты Земля. Давайте познакомимся с этим сокровищем. (Все по очереди смотрят в шкатулку, не рассказывая кого там увидели)

- Кого вы увидели в волшебной шкатулке? Так, каждый увидел в волшебной шкатулке себя.

Самый главный человек в мире - это каждый из вас, потому что мир неповторимый и разнообразный благодаря людям.

2. Упражнение «Жизненный девиз»

Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни.

Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

3. Сказка о милостивой судьбе

Д. Соколов. Сказка о милостивой судьбе

Цвели рядышком два деревца – молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

– Я вырасту высоким и раскидистым, говорило одно. – У меня в ветвях поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

– Нет, – говорило другое, – расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже – спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, – расскажет, как вороны свили на нем гнездо, построили в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигайте своих.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть*)

Как хотелось изменить судьбу второе дерево?

- Достигли ли деревья своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир? Для чего живете вы?

4. Упражнение «Золотая рыбка»

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?».

5. Упражнение «Полотно счастья»

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток другому человеку по вашему выбору. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

6. Рефлексия

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу.

7. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?».

Упражнение «Доброе дело»

Обязательно хотя бы раз в день делайте что-то хорошее для кого-то другого покормите бездомное животное, помогите пожилому человеку поднять тяжелую сумку, уступите место в транспорте беременной. В конце дня не забудьте поблагодарить себя за добро, а судьбу - за то, что послала возможность сделать что-то хорошее. Помните, добрые дела возвращаются сторицей. Не отказывайте в помощи, и сами убедитесь, насколько чаще удача будет поворачиваться к вам лицом.

8. Подарок педагога

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку с пожеланием в виде цитаты. Например:

«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский).

«Наша жизнь – путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

«Живи так, чтобы люди, столкнувшись с тобой, улыбнулись, а общаясь с тобой, стали чуточку счастливее» (Ошо).

«Счастье — это когда родные и очень близкие тебе люди живы, здоровы и счастливы. Всё остальное можно отремонтировать, выбросить, купить и вообще забыть» (Леонид Сухоруков)

«Не говорите о том, что у вас нет времени. Времени у вас ровно столько же, сколько его было у Микеланджело, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Пастера, Хелен Келлер, Альберта Эйнштейна» (Джексон Браун)

«Не тот велик, кто никогда не падал, а тот велик — кто падал и вставал!» (Конфуций) и др.

Занятие 2. «Я - уникальный»

Цель: самопознание, самораскрытие личности.

Задачи: показать значимость каждого живущего на земле человека, его ценность и уникальность, что у каждого свое признание на этом свете.

Ход занятия:

1. Приветствие «Комплименты»

Один подросток садится в центр группы, остальные говорят ему все хорошее, что хотят сказать, рассказывают о своих чувствах к этому человеку.

2. Проверка домашнего задания

Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

3. «Притча о карандаше».

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

«Есть пять вещей, которые ты должен знать, — сказал он карандашу, — прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда не забывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть.

Первое: ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.

Второе: ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимым, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье: ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совершаешь.

Четвертое: твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое: на какой бы поверхности тебя ни использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния, ты должен продолжать писать.

Карандаш понял и пообещал помнить об этом. Он был помещён в коробку с призыванием в сердце».

Вопросы для обсуждения:

- В чем смысл притчи?
- Какие из пяти вещей для вас самые важные?

4. Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Ведущий просит на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных.

Обсуждение:

- В чём были сложности?

- Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь?
- Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

5. Притча «Поверь в себя»

Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: «Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость от меня такой - какая я есть и буду. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу - ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу и не хочу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества...»

Ты здесь потому, что мир нуждался в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты – воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то важного.

Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой. Невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

6. Упражнение «Я - уникальный»

На планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение: у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

7. Упражнение «Без маски».

Сейчас каждому из нас нужно будет «снять маску», которую мы одеваем для окружающих. Для этого я дам карточку с написанной фразой, не имеющей окончания. Попробуйте без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

«Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я...»

«Никто не знает, что я.....»

«Люди думают, что я, а на самом деле.....»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я»

«Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я...»

«Иногда люди не понимают, что я ...»

«Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...».

Обсуждение:

- Сложно ли вам было завершать высказывания?
- Хотелось ли «снять маску», или «в маске» вы чувствовали себя комфортнее?
- Были ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное самоотношение совпадали? Возможно ли такое? В каких случаях? С чем это связано?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

8. Домашнее задание

Написать сочинение «Гроза в моей жизни».

9. Подарок педагога:

Открытки с афоризмами-мотиваторами.

Афоризмы:

1. Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой
2. Ни один человек не заслуживает твоих слёз, а те, кто заслуживают, не заставят тебя плакать
3. Только потому, что кто-то тебя не любит так, как тебе хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой
4. Настоящий друг — это тот, кто будет держать тебя за руку и чувствовать твоё сердце
5. Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно, — кто-то может влюбиться в твою улыбку
6. Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты — весь мир
7. Не трать время на человека, который не стремится провести его с тобой
8. Возможно, Бог хочет, чтобы мы встречали не тех людей до того, как встретим того единственного человека. Чтобы, когда это случится, мы были благодарны.
9. Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было.
10. Всегда найдутся люди, которые причинят тебе боль. Нужно продолжать верить людям, просто быть чуть осторожнее
11. Стань лучше и сам пойми, кто ты, прежде чем встретишь нового человека и будешь надеяться, что он тебя поймёт.
12. Не прилагай столько усилий, всё самое лучшее случается неожиданно.
13. Счастлив не тот, кто имеет всё лучшее, а тот, кто извлекает всё лучшее из того, что имеет.

Занятие 3. «Я справлюсь»

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Задачи: формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Ход занятия:

1. Приветствие

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»

- «Мне нравится жить, потому что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

2. Проверка домашнего задания

Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

3. Демонстрация видеоролика «Притча о жизни «Морковь, яйцо, кофе»

Обсуждение: суть этой притчи в том, что трудности возникают у всех и всегда, они неизбежны. А раз они неизбежны – нам всем необходимо уметь их преодолевать. Если в трудностях, с которыми вы столкнулись, вы будете видеть проблемы - вы, скорее всего, будете ощущать тяжесть и переживать. Если в той же ситуации вы произошедшее увидите как задачу - вы будете ее просто решать, как вы решаете любую задачу: анализируя данные и думая, как быстрее прийти к желаемому результату. Обычно все, что нужно - это собраться (собрать себя), проанализировать ресурсы (поразмыслить, что или кто может помочь), продумать возможности (пути решения) и начать действовать.

4. Упражнение «Преодоление»

Обращаясь к участникам, ведущий говорит: «Жизнь – это борьба. Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности».

Участники вспоминают о тех препятствиях, которые им пришлось преодолевать в последнее время. После этого они определяют то, что помогло им победить эти трудности, по очереди высказываются. Все выслушивают выступающих, педагог обращает внимание участников на способы преодоления препятствий. Затем составляется общий список этих способов под названием «Преодоление». Каждый участник должен в начале упражнения получить лист бумаги, чтобы в конце работы отразить на нем рассмотренный опыт успешного преодоления проблем.

5. Игра «Обрыв»

На полу изображаются две параллельные черты на расстоянии больше шага друг от друга, между ними – «обрыв». Все ребята выстраиваются в две шеренги по сторонам изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» по линии и не упасть, используя поддержку группы. Обратит внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было идти, какие способы использовали, чтобы преодолеть препятствие?
- Как бы себя повели, если бы ситуация оказалась реальной?
- Какое качество нужно проявить для преодоления препятствия?

Педагог: «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации».

6. «Уровень счастья»

Задание. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него включено все, что стоит благодарности: солнечный

день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из ребят нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

7. Рефлексия

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...».

8. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

9. Подарок ведущего

Притча о каретном мастере

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они выросли прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Пусть следующие слова станут вашим жизненным девизом:

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу...

(Ф. Тютчев)

Занятие 4. «Я на позитиве»

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.

К. Черный

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Задачи: осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем. Развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия:

1. Приветствие

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развивать в детях умение видеть позитивное в окружающем мире, формировать уверенность в том, что из любой сложной ситуации можно найти конструктивный выход.

2. Проверка домашнего задания

Учащиеся зачитывают свой жизненный сценарий.

3. Притча о буре

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. *(Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается – все к лучшему.)*

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

4. Игра «Мяч»

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий в центре бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- имеются проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

Обсуждение:

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

5. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

6. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету:

- 1) Хочу сказать, что...
- 2) Больше всего мне запомнилось...
- 3) Теперь я...

7. Домашнее задание

Упражнение «Благодарность»

Ложась в постель, вспомните все хорошие события дня. Постарайтесь восстановить в памяти даже самые незначительные мелочи. Поблагодарите судьбу за то, что они были вам посланы. Не ограничивайтесь простым «спасибо», обязательно создайте ощущение благодарности и постарайтесь удержать его как можно дольше. Тренируйте эмоцию благодарности ежедневно. Это поможет вам концентрироваться на хорошем, меньше переживать из-за негатива.

8. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения:

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.
- Заражайте своим оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь...
- Проявляйте побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

«Будь на позитиве».

Цель: формировать позитивное отношение к жизни, положительные установки, мировосприятие и мотивацию, развивать жизненно необходимые навыки, которые способствуют здоровой счастливой жизни и достижению поставленных целей, профилактика эмоционального выгорания педагогов

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники

Задачи:

Развивающие:

- развивать умения использовать приемы и техники формирования позитивных мыслей, которые способны изменить жизнь к лучшему
- вызвать позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение;
- помочь в осознании собственной ответственности за мысли и поступки, в анализе своих установок;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия;
- повысить энергетику благодаря «Энергетической гимнастике»;
- развивать творческое мышление и воображение;
- мотивировать к личностному росту;

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Оборудование: мультимедийное оборудование, таблицы из четырех граф, сиреневые браслеты, бумага, карандаши, ватманы.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Продолжаем с вами занятия на «Развитие позитивного мышления».

1. Упражнение «Привет, Я...» (10 минут).

Цель: развитие чувства принадлежности к группе, запоминание имен, создание позитивной атмосферы, сближение друг с другом, развитие творческого мышления

Инструкция:

Представьте себе такую ситуацию: вся наша группа в ближайшие выходные отправляется в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один предмет. Название этого предмета должно рифмоваться с его именем.

Например: «Привет, я Виктория, и я возьму с собой веселую историю».

«Привет – я Наташа, возьму с собой гречневую кашу» и т.д.

Ведущий: Замечательно, мы взяли с собой самое необходимое, а главное хорошее настроение.

2. Упражнение «Я-надеюсь, я- ожидаю» (7 минут)

Цель: помочь участникам точнее сформулировать свои надежды и ожидания, способствовать тому, чтобы участники максимально открыто делились мыслями и чувствами.

Инструкция:

Напишите на розовых кружочках свои надежды и ожидания от сегодняшней встречи. подписывать листочки не надо. И давайте создадим из надежд и ожиданий улыбку смайлику.

(На доске нарисован смайлик без улыбки или напечатан на ватмане).



3. Правила работы группы (3 минуты)

Цель: формирование единого рабочего пространства, выработка правил поведения в группе на протяжении всего занятия.

Инструкция: «Жизнь — есть игра» Уильям Шекспир. В любой игре есть правила, которые либо создают участники, либо принимают уже установленные. Наше занятие тоже своеобразная игра, поэтому предлагаю создать правила.

Ребята предлагают свои правила, которых они будут придерживаться на протяжении занятий.

4. Упражнение «Какая наша команда?» (5 минут)

Цель: объединение команды, создание творческой позитивной атмосферы

Инструкция: ребята делятся на 3 группы (выбирают конфетки разные по цвету)

За 3 минуты каждая группа должна на ватмане написать на каждую букву ответ на вопрос: «Какая наша команда?» (Это должны быть прилагательные).

П-	
О-	
З-	
И-	
Т-	
И-	
В-	
Н-	
А-	
Я -	

Ведущий: Замечательные и позитивные команды у нас сегодня собрались.

Позитив - это сумма трех вещей: позитивное мировосприятие, доброжелательность и радостный стиль жизни. Это радостная манера общения, видение в людях (и себе) лучших сторон, обращение внимания на светлые и радостные моменты жизни, это доброе отношение к людям.

Эти три слагаемые позитива не всегда живут вместе: можно встретить мудрого человека с позитивным мировосприятием, не склонного к выражению радости, и есть радостные дети, которые радостно ругаются и с явным удовольствием делают гадости своим друзьям и родителям.

Составляющие позитивного мышления:

позитивные представления о себе (самоуважение);

позитивная интерпретация текущего жизненного и прошлого опыта;

позитивные ожидания, касающиеся будущего.

Главное — это позитивные мысли и утверждения, без предлога не, которое подсознание не воспринимает.

Человек с негативным мышлением даже ходит согнувшись, а с позитивным наоборот - голова поднята, улыбка на лице, радость в глазах. Вот почему необходимо думать только о хорошем, о положительном. Позитивный человек всегда энергичен, потому что куда мысль — туда и энергия человека.

Что значит позитивно? Играючи и с юмором. Вот так.

5. Фрагмент мультика «Позитивное мышление» (Приложение) - 3 минуты. Обсуждение.

6. Упражнение «Негатив в позитив» (5 минут)

Цель: формирование позитивного мышления, трансформация негативных ситуаций в позитивные, развитие креативного мышления.

Инструкция: У каждой группы набор ситуаций. Надо заполнить таблицу, трансформируя негативную ситуацию в позитивную. В таблице 4 графы. Сначала представьте трудную ситуацию, затем опишите чувства, которые испытываете в этой ситуации, затем мысль, которая возникает и, наконец, вычленили из этой ситуации позитив.

Пример:

«Ситуация»	«Испытываемые чувства»	Позитив
Много задали домашней работы по литературе.	Огорчение, усталость	Я полон (полна) энергии, со всем успешно справляюсь, прочту новый рассказ.

Ситуации для групп:

1. Родители наложили запрет на пользование гаджетами в течение недели.
2. Классный руководитель сказал обязательно присутствовать на субботнике в школе, а были свои планы.
3. В школе дискотека, а меня репетитор и мама не разрешает его пропускать.

Рефлексия. Кто желает высказаться? Что у Вас получилось? (слушаем)

Ведущий: Позитивное мышление позволяет выйти из происходящей ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму. Негативные мысли могут отвлечь ваше внимание от ваших планов, тем самым сбив вас с пути. Даже нечто хорошее при плохом настроении может показаться настолько незначительным, что вы даже не замечаете этого.

Позитивное мышление может изменить всю вашу жизнь, и это не сказка, а самая, что ни есть действительность. Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

«Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир» – говорил Франсуа Ларошфуко.

«Мы то, что мы думаем. Мы всё, что возникает в наших мыслях. Нашей мыслью мы сотворяем мир» – говорил Будда.

7. Упражнение «Это классно!»

Ведущий предлагает всем участникам встать в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Для меня важно...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

7. Подарок «Фиолетовый браслет» с объяснением правил использования.

(Приготовить фиолетовые ленточки по количеству участников)

Ведущий: Сегодня, я хочу подарить всем фиолетовый браслет. Почему фиолетовый? Во всех религия мира фиолетовый цвет считается цветом добра, умиротворения и любви к ближнему.

Метод «Фиолетовый браслет» известен во всем мире. Свыше 7 миллионов людей из более 100 стран прошли этот путь и стали намного счастливее в жизни.

Что делать? Достичь того, чтобы браслет был только на одной руке, а мысли ваши были позитивны. Жизнь без жалоб и претензий – изменит к лучшему все вокруг вас! Одеваете на удобную для вас руку. Как только возникает плохая негативная мысль передеваете браслет на другую руку, формируя мысль положительную.

Чтобы стать позитивнее людям потребовалось носить от 4 до 6 месяцев, чтобы мышление изменилось в лучшую сторону. Желаю удачи в работе над собой.

В чем же его прелесть?

- во-первых, вы научитесь контролировать свои мысли. Вы не только привыкнете «думать позитивно», но и поставите этот мега-полезный навык на «полный автопилот».

- во-вторых, метод автоматического самоконтроля мыслепотока даст вам пульт управления над своей жизнью, поможет всегда оставаться на «позитивной волне» и, по Закону Притяжения, притягивать к себе лишь позитивные события, обстоятельства и людей.

- в-третьих, во время этого «аутотренинга по саморазвитию» вы лучше узнаете и глубже поймете самого себя, свое мышление и образ жизни.

ВЫ ОДНОЗНАЧНО СТАНЕТЕ ЛУЧШЕ!

7. Рефлексия занятия.

«Поезд»

Перед каждым ребенком три жетона: один – с улыбающимся личиком, второй – с грустным, третий с вопросительным. На доске поезд с вагончиками, ребятам предлагается опустить «веселое личико» в тот вагончик, который указывает на то,



что было интересно выполнять и на позитиве, «вопросительное личико» - остались вопросы, а «грустное личико» в тот, который символизирует скучную тему.

Ребенок сам должен оценить, на какой ступеньке он оказался в результате деятельности во время занятия т.е. оценить достигнутые результаты.

