

МБОУ «Гудермесская СШ №12 им. А.А. Кадырова»

**Методическая разработка
Занятие с элементами тренинга
«Цени свою жизнь»**

Педагог-психолог
Гайсуркаева Т.У.

2024г.

Занятие с элементами тренинга «Цени свою жизнь»

Цели:

- формирование активной позиции подростков в выборе жизненных целей;

Задачи:

- формирование чувства уверенности в собственных силах, способность справиться с жизненными проблемами самостоятельно;
- помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни;
- Расширить представление учащихся об одиночестве, его положительных и отрицательных сторонах.

Ход занятия:

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

Каждый из вас наверно заметил, что в последнее время все больше и больше вы начинаете думать о себе и своих проблемах. Это естественно: радости и огорчения есть у каждого человека. Они могут быть связаны с учёбой, друзьями, родителями, отдыхом.

Ребята, ответьте на такие вопросы:

1. *Что вам доставляет радость в жизни?*
2. *Какие у вас переживания, обиды? Из-за чего вам приходится часто переживать?*
3. *Какие ваши проблемы взрослым безразличны, а для вас важны?*

Совсем скоро вы, ребята, окажетесь во взрослой жизни. И каждый из вас наверно задумывается уже сейчас: «Какой будет моя жизнь, в чем ее смысл для меня? Какие цели я ставлю перед собой? Смогу ли я реализовать задуманное?»

Чтобы поразмышлять над этой не легкой темой, мы и собрались здесь.

Упражнение: «Ассоциации»

Цель: *побудить участников к откровенному разговору, научить высказывать свои суждения открыто, искренне.*

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово жизнь? Давайте поразмышляем над этим.*(ответы учащихся)*.

Итак, **жизнь** – это благо, это дар, который дается человеку лишь однажды. И от него самого зависит, каким содержанием наполнит он свою жизнь.

Как вы думаете, к чему стремятся люди в жизни, что является наиболее важными для них.

- *Хорошее образование.*
- *Хорошая работа и карьера.*
- *Счастливая семья.*
- *Слава.*
- *Деньги, богатство.*
- *Дружба.*
- *Достижения в искусстве, музыке, спорте.*
- *Уважение и восхищение окружающих.*
- *Наука как познание нового.*
- *Хорошее здоровье.*
- *Уверенность в себе и самоуважение.*
- *Хорошая пища.*
- *Красивая одежда, ювелирные украшения.*
- *Власть и положение.*
- *Хороший дом, квартира.*
- *Сохранение жизни и природы на земле.*
- *Счастье близких людей.*
- *Благополучие государства.*

Давайте и мы с вами подумаем о том, какие шаги необходимо предпринять уже сегодня для того, чтобы наша жизнь стала по-настоящему счастливой и светлой.

Упражнение: «Лестница мечты»

Цель: выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Инструкция: учащиеся выстраивают лестницу мечты, далее все подсесться с группой, что означает каждая ступень их лестницы, чем она для них важна.

Давайте представим себе нашу жизнь в виде лестницы, по которой мы идем вверх, в будущее, во взрослую жизнь. Ваше право – выбрать, какой будет ваша лестница, большая или маленькая, из каких ступенек она будет состоять (*учащиеся рисуют лесенку*). А теперь представьте, что каждая ступенька – это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни, это ваша жизненная цель или мечты. Напишите на каждой ступеньки, то к чему вы стремитесь, то, что важно для вас.

(каждый из участников делиться с классом, что означает каждая ступенька его лестницы, чем она для него важна)

Давайте посмотрим, что получилось у каждого из вас.

Обсуждение: трудно ли было выполнять данное упражнение? что было самым трудным?

Поднимаясь по лестнице, мы всегда идем уверенно, но можем оступиться и даже упасть. В жизни тоже бывает всякое: нас сопровождают болезни, разочарования, конфликты. Наш подъем зависит во многом от того, как мы будем вести себя по отношению к другим людям, которые идут вместе с нами по лестнице: будем толкаться, переступать через кого-то, пропускать вперед, или будем идти рядом. Не следует забывать, что наш подъем будет зависеть и от того, по каким законам мы будем строить нашу жизнь, какие нравственные ценности будут, освещать наше движение по лестнице жизни.

Жизненные цели являются магнитом, который помогает находить нам выход из самых затруднительных жизненных ситуаций или преодолевать эмоциональные кризисы. Умение ставить цели, продумывая шаги по их достижению, — важнейший стержень личности, который необходимо формировать и развивать каждому из нас.

- ***Какую основу в жизни дают нам родители? (ответы учащихся).***
- ***Какими знаниями и умениями надо обладать, что бы реализовать намеченные цели? (ответы учащихся).***
- ***Какие жизненные трудности или проблемные ситуации могут произойти в жизни, людей вашего возраста? (ответы учащихся).***

Одиночество – это одна из главных причин жизненных трудностей человека, это особое эмоциональное состояние, переживание, когда человеку трудно.

Скажите, чувствовали ли вы себя когда – нибудь одинокими, возникали ли у вас трудности в общении с некоторыми людьми?

Одиноким человек, - каков он? Какие черты характера присущи ему? (ответы учащихся)

Как вы думаете, когда люди чувствуют себя одинокими? (ответы учащихся)

Каждый из нас постоянно испытывает потребность в общении. Потеря контакта с другими людьми, длительное одиночество, трудности в общении – являются серьезными стрессогенными факторами.

Часто бывает, что даже с самыми близкими людьми у нас складывается ситуация, казалось бы, полного непонимания. Все это приводит к ссорам, стрессам, существенно усложняет общение и жизнь в целом.

Упражнение «Моя проблема в общении»

Цель: преодоление коммуникативных барьеров

Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: «В чем заключается моя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы.

Обсуждение: трудно ли было выполнять это упражнение? Что вы при этом чувствовали?

Нет, наверное, на Земле человека, который бы не мечтал о счастье. **Счастье** – это эмоциональное состояние, при котором человек испытывает внутреннюю удовлетворенность условиями своего существования, полноту и осмысленность своей жизни. Счастье зависит от внутреннего мира человека. Можно просто съесть шоколадку и испытывать счастье. Некоторые люди испытывают прилив счастья от занятия спортом, посещения театров, общения с людьми.

А иногда какая –нибудь мечта становится жизненной целью человека, достигнув которой он чувствует себя счастливым. Тогда возникают новые мечты и новые цели. Жизнь – лестница, ведущая в будущее. Каждая ступенька – наши желания и мечты.

Как же и нам с вами построить свою жизнь, чтобы чувствовать себя счастливым?

Упражнение: «Рецепт счастья»

Цели: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

Инструкция:

Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков). Затем каждый из вас прочтет нам свой «рецепт счастья».

Я бы хотела вам тоже зачитать один хороший рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

Скажите, а считает ли каждый из вас себя счастливым человеком? если да/нет, то почему?

Притча «Банка жизни»

Цель:

Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и выставил на стол большую стеклянную банку, что многих удивило.

- сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни.

- А что вы можете сказать об этой банке?

- Ну, она пустая, - сказал кто-то.

- Совершенно верно, - подтвердил преподаватель, затем он достал из-под стола мешок с крупными камнями и начал укладывать их в банку до тех пор, пока он не заполнил ее до самого верха, - А теперь что вы можете сказать об этой банке?

- Ну, а теперь банка полная! – опять сказал кто-то из студентов.

Преподаватель достал еще один пакет..с горохом, и начал засыпать его в банку. Горох начал заполнять пространство между камнями

- А теперь?

- Теперь банка полная!!! – начали говорить студенту. Тогда преподаватель достал пакет с песком, и начал засыпать его в банку. Спустя какое – то время в банке не осталось свободного пространства.

- А вот теперь банка полна! – сказал, он. – и сейчас я буду объяснять вам, что произошло.

Банка – это наша жизнь, **камни** - это самые важные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши дети, наши любимые. Все то, что имеет для нас огромное значение;

Горох – это те вещи, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина, а песок- это все самое мелкое и не значительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни.

Так вот, если бы я сначала засыпал в банку песок, то в нее бы уже нельзя было поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте различного рода мелочам заполнять вашу жизнь, закрывая вам глаза на более важные вещи.

Подведение итогов занятия (*впечатления о встрече, что было наиболее полезно в течение работы, как может пригодиться то, что получили от нашей совместной работы*). Раздача буклетов для учащихся.

На сегодняшней встрече мы обсудили с вами очень важные моменты, позволяющие сделать жизнь достойной. Жизнь это путь, на котором мы постоянно делаем выбор. Пойдешь ты по пути разума или по дороге, которая приведет тебя к бездне. Все зависит от тебя.