

**Программа цикла занятий
по профилактике суицидального поведения обучающихся
«Ради чего стоит жить?» и «Цени свою жизнь».**

Пояснительная записка

Цель данной программы – первичная профилактика суицидального поведения детей.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как к ценности
2. Сформировать позитивное мироощущение и жизнестойкое поведение.
3. Развивать позитивную «Я-концепцию», навыки эффективного поведения и взаимодействия с окружающими, решения собственных проблем, саморегуляции.
4. Повысить социальную адаптированность подростков.

Формы контроля эффективности – дневники, в которых обучающиеся будут отвечать на вопросы и выполнять домашние задания, и по которым можно оценить динамику психоэмоционального состояния каждого обучающегося, проконтролировать его личные стратегии поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление им полученного опыта.

Общая продолжительность программы составляет 7 часов.

В программе использованы разработки практических психологов г. Кургана: Сазоновой Е.Н., Джуры Е.А., Картаполовой О.В., Барцевой А.В., Логиновских Н.И., Крапивиной Т.Г., Зиновой Е.Ю. (г. Ханты-Мансийск), Чиркиной Р.В.(г. Москва).

Работа проводится в соответствии с тематическим планом.

Тематический план программы

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Ради чего стоит жить	Игра-размышление	1
2	Мои достижения	Занятие	1
3	Жизнь прекрасна	Занятие с элементами тренинга	1
4	Секрет счастья	Занятие	1
5	Цветок настроения	Классный час	1
6	Сердце	Занятие с элементами тренинга	1
7	Моя мечта	Занятие	1
Всего:			7

Занятие № 1. Игра-размышление «Ради чего стоит жить»

Цель: сформировать отношение к жизни как к ценности, актуализировать представления о значимости каждого жизненного этапа.

Материалы и оборудование: мультимедиа-презентация «На что потратить жизнь», бланк для игры (приложение 1), тетради на каждого обучающегося для творческого дневника, стикеры (в виде листьев), заготовка «дерево», проектор, видеоролик «А жизнь так коротка» <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1484885268260364-3012645467827950922203372-myt1-2092&noreask=1&filmId=9983973580948800827>.

Ход занятия:

Здравствуйтесь, ребята.

Тема нашего классного часа «Ради чего стоит жить».

Сейчас вы посмотрите короткий мультфильм. А по его окончании мы обсудим увиденное.

Просмотр мультфильма «А жизнь так коротка» (5 минут)

Групповое обсуждение (10 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвел на вас этот сюжет?

Выслушать мнения обучающихся. Стимулировать обсуждение, выражение чувств.

- Расскажите, что вы увидели? Как развивалась последовательность событий?

- Какие планы строили герои сюжета?

- Как они (герои) менялись, когда их мечты не сбывались?

- Что сохранялось в их жизни, несмотря ни на что?

Обратить внимания на взаимоотношения, на ценности, смыслы.

Сегодня мы можем уточнить СВОИ жизненные позиции и сделать выбор прямо сейчас. В этом нам поможет игра.

Игра «На что потратить жизнь» (10 минут)

Перед вами лист с 10 кружками (Приложение 1). Каждый кружок символизирует часть вашей жизни – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» или «сэкономить» часть вашей жизни. На продажу будут выставлены несколько пар лотов. Вы вправе выбрать лот из пары или никакой, но только не оба сразу. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Думаю, что этой информации достаточно, поэтому во время игры не отвлекайтесь на лишние вопросы (использовать мультимедиа презентацию «На что потратить жизнь»).

Первая пара лотов:

- Хорошая просторная квартира, дом (1 жетон)
или
- Новый автомобиль (1 жетон)

Вторая пара лотов:

- Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для Вас и Вашего друга (2 жетона)
или

- Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой Вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет Вашей женой (мужем) (2 жетона)

Третья пара лотов:

- Вы будете пользоваться самой большой популярностью в Вашей компании в течение двух лет (1 жетон)
или
- Один настоящий друг (2 жетона)

Четвертая пара лотов:

- Хорошее образование (2 жетона)
или
- Прибыльный бизнес (2 жетона)

Пятая пара лотов:

- Здоровая семья (3 жетона)
или
- Всемирная слава (3 жетона)

СЮРПРИЗ! Те из вас, кто выбрал здоровую семью, получают в награду два лишних жетона. Поздравляю! Дорисуйте на своей страничке два круга.

Шестая пара лотов:

- Изменить любую черту Вашей внешности (1 жетон)
или
- Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)

Седьмая пара лотов:

- Возможность делать все, что пожелаешь и когда пожелаешь, на протяжении пяти лет (2 жетона)
или
- Уважение и любовь к Вам тех, кого Вы больше всего цените (2 жетона)

СЮРПРИЗ! Те, кто выбрал возможность делать 5 лет все, что пожелает, должны заплатить еще один жетон (если он у Вас есть), потому что есть вещи, за которые приходится платить дороже, чем мы предполагали.

Восьмая пара лотов:

- Чистая совесть (2 жетона)
или
- Умение добиваться успеха во всем, чего бы Вы ни пожелали (2 жетона)

Девятая пара лотов:

- Чудо, совершенное ради любимого человека (2 жетона)
или
- Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого (2 жетона)

Десятая пара лотов:

- Семь дополнительных лет жизни (3 жетона)
или
- Безболезненная, легкая смерть, когда придет время (3 жетона)

У кого из вас остались неиспользованные жетоны? А кто потратил все свои жетоны?

Больше покупок делать нельзя, все ваши неиспользованные жетоны пропадают, можете их зачеркнуть.

Игра закончилась.

Обсуждение игры (5 минут)

Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы не приобрели?

Какие моменты игры вас разочаровали?

Хотели бы вы что-то изменить в правилах игры и почему?

Почему за возможность делать «все, что хочешь...» пришлось расплачиваться дополнительными жетонами (Включаем вопросы профилактики употребления ПАВ).

Почему за выбор «здоровая семья» можно получить бонусы? (обсуждаем значимость семейных ценностей).

Сколько человек у нас в классе выбрали «Чудо, совершенное для любимого человека»? Какое чудо можно реально сотворить?

Прошу помнить, что в реальной жизни:

- Невозможно отменить последствия ранее принятого решения.
- Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем.
- Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, интерес и т.д.
- За все, что вы выберете, придется платить какую-то цену.
- Мы не знаем, сколько продлится наша жизнь.

Это была всего лишь игра, но...

Почему ценности так важны? Они отражают наши убеждения и отношения к жизни. Если отдал жетон за изменение внешности, значит, ты придаешь большое значение тому, что думают о тебе окружающие. Если предпочел быть довольным собой – значит, больше ценишь собственное мнение о себе.

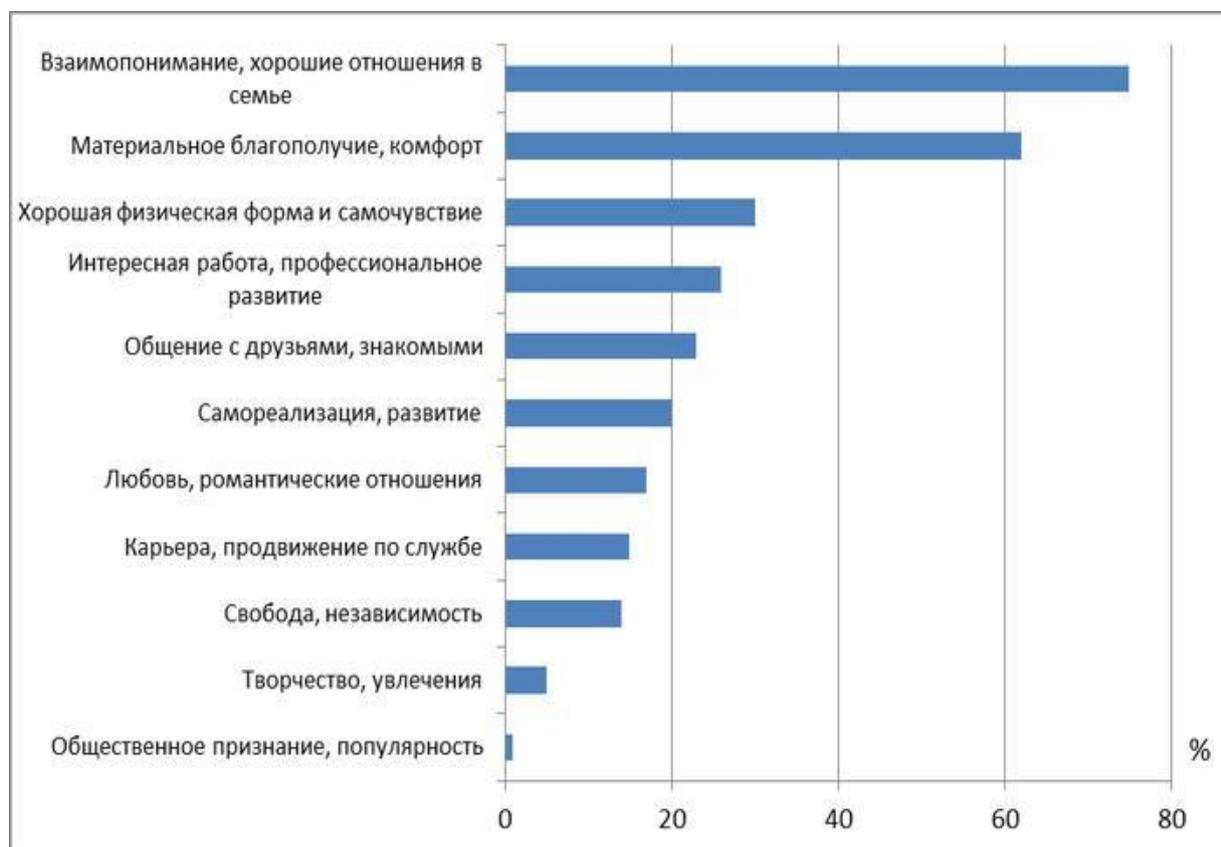
Заключение (5 минут)

Кто-то из вас скажет: «Я все правильно сделал!», а многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру!» Я могу вас порадовать, у вас есть возможность сделать правильный выбор – и не в нашей игре, а в реальной жизни!

То, как мы расходует свое время, силы, возможности, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Для 9 -11 классов можно привести статистику рейтинга ценностных ориентаций, если есть по своей школе, классу. Можно воспользоваться предложенной информацией:

<https://newsland.com/user/4297788347/content/tsennosti-molodezhi-cto-dolzno-nastorozhit/5563778>



Рейтинг ценностей молодежи 18-30 лет

И в завершении нашего занятия вы можете сделать СВОЙ выбор. Не тот, который предлагают вам психолог, друзья, родители, обстоятельства...

Для этого каждый может сформулировать СВОЙ ответ на вопрос «Ради чего стоит жить», записать его на стикере и поместить на нашем дереве жизни.

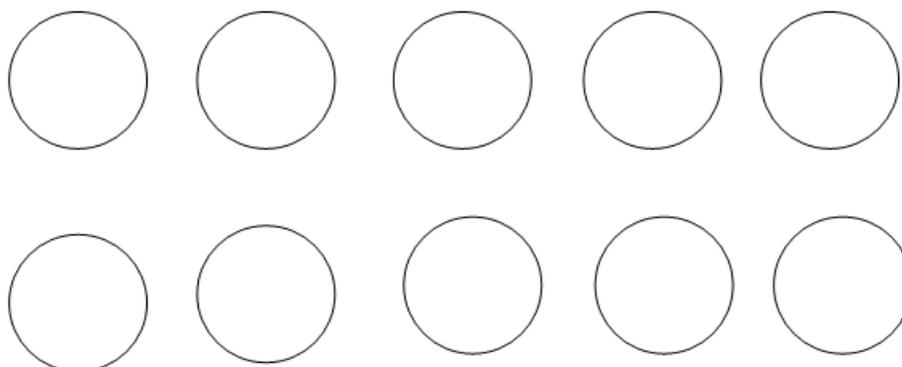
Располагая свои стикеры на дереве, подростки озвучивают свои мнения мысли или цитируют сформулированную ценность, цель, мечту...

Педагог подводит краткий итог, комментирует результаты (посмотрите, сколько выборов касается семьи, работы, друзей, карьеры ...)

И это важно для нас. И ради этого стоит жить!

Приложение 1

Бланк для игры «На что потратить жизнь»



Работа с творческим дневником (5 минут)

Педагог предлагает обучающимся вести творческие дневники, в которых они будут отвечать на вопросы в конце занятия и выполнять домашние задания.

Дети заводят творческий дневник (ученическую тетрадь).

Давайте начнем вести наш творческий дневник.

Ответьте на вопросы или допишите:

1. Что я чувствовал (а) во время занятия?
2. Что было для меня важным?
3. Я понял (а), что я.....
4. Мне понравилось...

Надо убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них будет интересным в конце программы проследить по записям произошедшие перемены в понимании себя, своих одноклассников, возникающих ситуаций.

Дети записывают первое **домашнее задание**: написать не менее 3 способов улучшения собственного настроения.

Занятие № 2. «Мои достижения»

Цель: дать участникам возможность ощутить свою принадлежность к группе, развивать чувство единства, сплоченности, способствовать раскрытию способностей детей, повышению самооценки.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Карабас»

Для проведения игры желательно, чтобы дети сидели в круге.

Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции.

Рекомендуется повторить игру 5-7 раз.

2. Просмотр мультфильма «Лето в спортивной деревне СТИК»

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие достижения были у героев мультфильма?

- Как можно свою жизнь сделать интересной?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что все люди разные и у каждого – свои увлечения, свои успехи и достижения. Помочь каждому ребенку определить для себя, что является его личным летним достижением (варианты: научился плавать (делать красивую прическу), помогал бабушке по хозяйству, прочитал все книги из летнего списка по чтению и т.д.).

А сейчас каждый нарисует свое достижение для нашей выставки.

4. Творческое задание «Мои летние достижения»

5. Презентация работ

Каждый участник представляет свою работу (коротко, можно с места).

6. Рефлексия занятия

После выполнения задания организовывается «**выставка достижений**»: разместите работы детей так, чтобы у них была возможность рассмотреть рисунки других ребят, задать вопросы, поделиться впечатлениями.

Педагогу важно поддержать детей, у которых занижена самооценка или они являются изолированными (непринятыми) в детском коллективе: в таких случаях необходимо акцентировать внимание на сильных сторонах личности этих детей, указать на их ресурсы, перспективы роста и развития.

По окончании занятия дети могут распорядиться своим рисунком: забрать с собой, подарить другу или оставить на выставке.

Занятие № 3. «Жизнь прекрасна»

Цель: сформировать жизнестойкое поведение, жизнеутверждающие установки, развивать навыки эффективного взаимодействия с окружающими, способствовать сплочению класса.

Материалы и оборудование: творческие дневники обучающихся, 4 листа ватмана склеенные вместе, наборы красок, кисти, фломастеры, цветная бумага, различные фигурки из бумаги, старые журналы, открытки, другие печатные материалы, клей, ножницы.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Жизнь прекрасна»

«Жизненная прямая» (5 минут)

Педагог предлагает обучающимся нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

(Выслушать все предложения и сделать вывод).

В жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, неудач, неприятностей. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, но после зимы всегда приходит весна, после чёрной полосы – белая, после дождя выглядывает солнце и ... появляется радуга!

Групповое обсуждение темы «Жизненный успех» (5 минут)

Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета «успешного» человека.

Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

(Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.)

Прслушивание притчи (5 минут)

Для размышления на эту тему предлагаю вам послушать рассказ-притчу Л. Пантелеева о лягушках.

(Можно использовать аудиокнигу <https://www.youtube.com/watch?v=0ZGDsytiUio>)

Жили-были две лягушки.

Были они подруги и жили в одной канаве. Но только одна из них была настоящая лесная лягушка - храбрая, сильная, веселая, а другая - трусиха, лентяйка, соня.

И вот однажды ночью пошли они погулять. Идут по лесной дороге и вдруг видят - стоит дом. А около дома погреб. И из этого погреба очень вкусно пахнет. Вот забрались они поскорей в погреб, стали там бегать и прыгать. Прыгали, прыгали и нечаянно свалились в горшок со сметаной. И стали тонуть.

А тонуть им, конечно, не хочется. Тогда они стали барахтаться, стали плавать. Но у этого глиняного горшка были очень высокие скользкие стенки. И лягушкам оттуда никак не выбраться. Та лягушка, что была лентяйкой, поплавала немножко и думает: "Все равно мне отсюда не вылезти. Что ж я буду напрасно барахтаться. Лучше я сразу утону". Подумала она так, перестала барахтаться - и утонула.

А вторая лягушка - та была не такая. Та думает: "Нет, утонуть я всегда успею. А лучше я еще побарахтаюсь, еще поплаваю. Кто его знает, может быть, у меня что-нибудь и выйдет".

И вдруг - что такое? Вдруг чувствует наша лягушка, что под ногами у нее уже не сметана, а что-то твердое, вроде земли. Удивилась лягушка, посмотрела и видит: никакой сметаны в горшке уже нет, а стоит она на масле. "Что такое? - думает лягушка. - Откуда здесь взялось масло?" Удивилась она, а потом догадалась: ведь это она сама лапками своими из жидкой сметаны твердое масло сбила. "Ну вот, - думает лягушка, - значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула". Подумала она так, выпрыгнула из горшка, отдохнула и поскакала к себе домой - в лес.

А вторая лягушка осталась лежать в горшке. И никогда она, больше не прыгала, и никогда не квакала. Ну что ж. Если говорить правду, так сама ты, лягушка, и виновата.

Не падай духом! Не умирай раньше смерти ...

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть. Любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Создание коллажа «Волшебная страна» (10 минут)

Представьте, что сегодня здесь собрались великие мудрецы. Однажды вы отправились в странствия. Вам хотелось отыскать такое место на земле, которое ещё не было освоено людьми. Вы долго путешествовали, встречали разных людей, видели разные места на земле. И вот однажды вам посчастливилось добраться до необитаемого острова. Сомнений не было – вы нашли то, что так долго искали. Вам не надо исправлять чужие ошибки, переделывать. Вы можете начать с нуля, в ваших силах создать идеальное место для жизни, работы и отдыха. О, мудрейшие! Превратите этот остров в самое замечательное место на земле. Каждый из вас могучий волшебник и может преобразовать эту землю на благо всем и себе».

Участникам даётся 10-15 минут для того, чтобы они создали свою страну.
(используются картинки из домашнего задания)

Обсуждение созданной страны (10 минут)

- расскажите о стране, которую вы создали и об истории её создания (важно, кто начинает рассказ о картине, либо лидер, либо тот, кто максимально вовлечен в процесс создания композиции, первым начинает рассказ тот, кто готов брать на себя ответственность за группу);

- хотелось бы вам оказаться в этой стране (ответ покажет, насколько кандидаты готовы создать для себя комфортные условия, если участник не хочет попасть в эту страну, то ему некомфортно в группе);

- хотелось бы вам что-либо изменить в этом мире (желание большинства изменить что-либо свидетельствует о неудовлетворенности общим результатом; если изменения хочет внести один участник коллектива, то посмотреть, как он поведет себя в дальнейшем: будет ли настаивать, будет ли советоваться с командой или предпочтет внести свои изменения сразу, пока комментирует их; навязывание участником своей линии, может говорить о том, что перед нами потенциальный источник напряжения в команде, её слабое звено);

- что бы вам хотелось взять для себя из этой страны в реальный мир: идею, состояние, мысль, ощущение, впечатление (вопрос показывает ценность происходящего для участников, уровень их вовлеченности в групповую деятельность).

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы или допишите:

1. Что я чувствовал (а) во время занятия?
2. Что было для меня открытием?
3. Для себя решил (а).....
4. Я задумался о
5. Попробую.....

Занятие № 4. «Секрет счастья»

Цель: актуализировать необходимость здорового образа жизни, соблюдения режима дня, развивать коммуникативные навыки, чувство единства, сплоченности в классном коллективе.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Большая семейная фотография»

Ребята, представьте, что вы все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка», он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи».

Больше никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши. Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Секрет счастья»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- О каком секрете счастья идет речь в мультфильме? (правильно рассчитывать свое время, всё делать с настроением)

- Какой бы вы раскрыли секрет счастья, если бы сами были режиссером мультфильма?

А сейчас каждый выполнит задание «Мой режим дня в картинках».

4. Творческое задание «Мой режим дня в картинках»

Предложить детям разделить лист бумаги на 4(6,8,12) секторов и сделать рисунки-комиксы.

5. Презентация работ

Несколько детей представляет свою работу. Педагог комментирует, дополняет, ориентируя детей на здоровый образ жизни, чередование умственной и физической нагрузки, общение с друзьями, занятия по интересам в кружках и секциях, заботу о близких людях (членах семьи), о домашних животных.

6. Рефлексия занятия

После выполнения задания организовывается **выставка работ** с обсуждением аналогично предыдущему занятию.

Занятие № 5. «Цветок настроения»

Цель: развивать навыки позитивного социального поведения, умения договариваться в процессе деятельности, улучшить эмоциональное состояние.

Материалы и оборудование: ватман, шаблоны цветов разного цвета, ножницы, клей-карандаш, фломастеры или маркеры, жетоны с номерами, кисточки и краски, шаблоны лепестков по 7 штук в каждую группу, приятная музыка, фотоаппарат.

Ход занятия:

Вступление

На доске эпиграф: «Хочешь быть счастливым — будь им. Козьма Прутков» и по центру лист ватмана с заголовком «Счастье есть!»

Ребята, сегодня мы начинаем свой классный час не совсем обычно. У меня в коробочке жетоны с номерами, это номера групп, в каждой группе будет по 7 человек. Рассаживаемся по группам.

Групповое обсуждение (10 минут)

Представим, что сегодня у нас у всех День рождения, что бы мы друг другу пожелали? (ответы участников, педагог ждет ответа СЧАСТЬЕ или сам дополняет)

А как вы думаете, что это такое - СЧАСТЬЕ? (выслушивает ответы обучающихся, обобщает).

Обычно понятие «счастье» трактуют как состояние человека, «которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего назначения».

Человек обладает многими талантами, но у некоторых этот талант особый. О таких людях говорят, что у них просто божий дар - быть счастливыми. Они излучают тепло и свет. С ними легко, уютно, потому что их доброжелательность, уравновешенность и хорошо развитое чувство юмора располагает к ним людей; они передают вам веру в добро и жизнерадостность. Рядом с ними начинаешь думать, что счастье дается человеку просто, оно ему присуще.

Но ведь достаточно и таких людей, которые добились своего счастья в жизни именно через какое-то несчастье, неудачу (например, иногда, лишившись работы, человек находит другую сферу деятельности и реализует себя со значительно большим успехом).

Как вы думаете, счастье дается или человек его создает? (педагог выслушивает ответы обучающихся, обобщает).

Да человек сам может создать свое счастье. А как выглядит счастливый человек? (педагог выслушивает ответы обучающихся, обобщает).

Счастливого человека мы видим по его настроению. Настроение можно выразить с помощью цвета, настроение может быть и разноцветным. Например, синий – грусть, красный – бодрость, оранжевый - радость, и т.п.

Групповая работа (15 минут)

Обучающиеся в группах раскрашивают лепестки, каждый пишет свое желание, которое должно исполниться летом, создают 1 общий цветок настроения, готовят мини-презентацию.

Вопросы для мини-презентации:

Какой цвет чаще использовался? Почему?

Какое общее настроение в группе?

(цветы закрепляются на доске вокруг листа ватмана с заголовком «Счастье есть!»).

Акция «Счастье есть!» (10 минут)

Ребята выберите для себя цветок, который вам нравится и напишите на нем, что для вас лично означает счастье, цветок нужно приклеить на ватман, можно взять несколько цветов. Приступаем к работе!

В конце акции обязательное **фото** на память! (5 минут)

Занятие №6. «Сердце»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи: Обеспечить участникам группы опыт конструктивного самоисследования (самоанализа) и самостоятельного решения актуальных внутренних задач.

Учить навыкам активного самостоятельного внутреннего поиска и решения насущных психологических проблем .

Материалы: клей, маленькие сердечки, вырезанные из белой бумаги (штук 20), большое сердце красного цвета из бумаги, мягкое сердечко из ткани с ватой внутри, карандаши, фломастеры, степлер, картинки с изображением различных предметов, ножницы, листы с напечатанными толкованиями слов, воздушные шары в виде сердца.

Место проведения: комната педагога-психолога.

Время проведения: 30 – 40 мин.

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1 Организационный момент	<p>- Сегодня мы проводим очередное занятие по теме «Психологическое здоровье». Тему занятия мы постараемся определить вместе. В руках у меня сердце. (большое сердце из ткани). В сердце человека заключено добро, тепло, любовь, дружба. Я предлагаю это сердце вам, а значит, предлагаю свою дружбу, тепло своего сердца.</p> <p>Если в конце занятия вы захотите поделиться со мной и своими друзьями теплом своего сердца, то у каждого из вас на столе лежат бумажные сердечки, на которых вы сможете написать своё имя и подарить его всем нам.</p>	<p>Слушают.</p> <p>Передают сердце, говорят о своих впечатлениях.</p> <p>Рассматривают приготовленные сердечки.</p>
2. Вступительная беседа.	<p>Кто из вас знает, как называют доброго человека?</p> <p>Молодцы. А ещё такого человека называют сердечным (карточку со словом помещаю на доску).</p> <p>Как вы думаете, почему его так называют? Обсудите это в парах.</p> <p>Тепло и добро к другим людям исходит из сердца. Положите руку в область сердца и прислушайтесь к его биению. Как оно бьётся? Оно полно любви, жизни, добра.</p> <p>Посмотрите, что я принесла в класс? (большое сердце из картона). Какое оно большое. Как будто это все наши сердца поместились в нём одном. Каждому из вас найдётся на нём место. И я вам это докажу.</p> <p>Рисую вместе с учениками.</p> <p>Посмотрите, что у нас получилось: в большом сердце хватило места всем нашим сердцам, да ещё осталось пустое местечко. Чьи сердца вы бы хотели поместить рядом со своими? Когда-нибудь, когда вам будет грустно и одиноко, вы вспомните, что где-то есть одно большое сердце, в котором найдётся место для каждого из вас. Всегда помните, что есть сердца, которые всегда вас любят и беспокоятся о вас.</p>	<p>Ответы детей .</p> <p>Работа в парах, обсуждение по теме, презентация ответов.</p> <p>Наблюдают за сердцебиением.</p> <p>Каждый ребёнок получает маленькое бумажное сердечко, рисует подарок для ребят из класса. Кто закончит, прикрепляет сердечко на большое картонное на доску. Учитель рисует тоже.</p> <p>Рассматривают</p> <p>Отвечают на вопрос</p>
3. Самоопределение к деятельности.	<p>Это сердце – бумажное. А ведь у каждого человека есть своё сердце – важный орган человеческого тела. Но и в этом сердце может найтись уголок для ваших родных, ваших друзей, и даже домашних питомцев.</p> <p>А может ли сердце испытывать какие-либо чувства?</p> <p>Когда говорят СЕРДЦЕ ПОЁТ? СЕРДЦЕ ЗАМЕРЛО? СЕРДЦЕ НОЕТ?</p> <p>А слышали ли вы такое слово</p>	<p>Дети отвечают на вопросы, приводят примеры из личного опыта.</p>

	<p>«МИЛОСЕРДИЕ»? что оно может означать? Найдём значение слова в толковом словаре. На доске: МИЛОСЕРДИЕ- ГОТОВНОСТЬ ПОМОЧЬ КОМУ-НИБУДЬ, ПРОСТИТЬ КОГО-НИБУДЬ ИЗ СОСТРАДАНИЯ И ЧЕЛОВЕКОЛЮБИЯ.</p> <p>Какими другими словами можно заменить слово МИЛОСЕРДИЕ? ВЕЛИКОДУШИЕ – снисходительное отношение к другим до готовности бескорыстно жертвовать своими интересами. БЕСКОРЫСТИЕ – отказ от выгоды. СЕРДОБОЛЬНОСТЬ – сострадание, жалостливость.</p> <p>Добрый человек должен уметь сочувствовать, сопереживать, жалеть. Я очень хочу, в ваших сердцах навсегда поселилось только хорошее настроение, милосердие, добро и радость. А вот чтобы страху там не нашлось местечка. Вы чего-нибудь боитесь? Что вы чувствуете, когда вам страшно? Можете ли вы в этот момент быть спокойны, выполнять трудную работу, сосредоточиться? Можно ли всегда жить со страхом в сердце? Как надо поступать в этом случае? Выведение цели занятия: как научиться справляться со страхом?</p>	<p>Работа со словарём. Чтение толкования с доски.</p> <p>Подбор синонимов Доброжелательность Великодушие Сердобольность Бескорыстие Чтение толкования этих слов с печатной основы.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Предлагают свои варианты.</p> <p>Чтение темы занятия с доски</p>
<p>4. Тренинг</p>	<p>1. На белом листе бумаги простым карандашом рисуем свои страхи. Затем этот листок мы сворачиваем трубочкой рисунками внутрь. А теперь дуем в эту трубочку сколько есть силы. Таким образом, страх оглохнет и не будет таким страшным.</p> <p>И вот теперь, когда вам будет страшно или очень грустно, рисуйте свой страх и оглушайте его. И ваши печали пройдут.</p> <p>2. Предлагаю ещё один способ: из ваших страхов можно изготовить «ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ»</p> <p>Учитель наглядно демонстрирует процесс изготовления «ДЕРЕВА СЧАСТЬЯ» с опорой на слайд. Поэтапно все шаги комментируются.</p> <p>На столе постепенно составляется целый САД СЧАСТЬЯ.</p> <p>Таким образом, наши страхи превращаются в дерево и даже сад счастья. А ваши страхи улечиваются.</p> <p>А кто мог бы предложить свой способ избавления от страхов?</p>	<p>Повторяют действия учителя, рисуют, сворачивают, дуют. Делимся своими впечатлениями.</p> <p>Изучают последовательность действий, выполняют практическую часть работы.</p> <p>Предлагаются свои способы, по возможности, наглядно демонстрируются.</p>

5 Рефлексия	<p>Чему мы хотели научиться на этом занятии? Достигли ли мы своей цели? Кто считает, что это занятие ему помогло справиться со страхами? А кто хотел бы узнать ещё способы борьбы со страхами?</p> <p>Проведите дома исследовательскую работу на тему «Страхи моих родных» и научите их, как можно избавиться от страха.</p>	Обсуждение, ответы детей.
6. Заключительная часть	<p>Наше занятие подходит к концу, и я хочу сделать вам маленький подарок. У меня в руках то сердце, которое я держала в начале занятия. На нём есть потайной карманчик. А что в нём, вы сейчас узнаете.</p> <p>В каждом из вас, в вашем сердце, пылает маленькое, но яркое и горячее солнышко. И вот я хочу, чтобы вы сами выбрали себе солнышко с предсказаниями вашей судьбы и пожеланиями.</p> <p>А теперь, если вы хотите, можете на чистых сердечках написать своё имя и всё, что вы пожелаете, и подарить его тем людям, которым хотите сделать приятное.</p> <p>А вам на память об этом занятии я хочу подарить вот такие сердечки (шары в виде сердца). Не смотрите, что они не живые, в каждое из них я вложила частичку своего сердца, своего тепла, своей души.</p>	<p>Вынимают из карманчика бумажные солнышки и читают, что на них написано. Во желание читают вслух.</p> <p>Рисуют, пишут, дарят сердечки.</p>

Занятие №7. «Моя мечта»

Цель: развивать навыки самопознания, коммуникативные навыки, чувство единства, сплоченности в классном коллективе.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Экипаж»

Представьте, что мы готовимся лететь на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». Итак, кто быстрее?!

Больше никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кто, в каком количестве (пассажиры) и в какой роли будет включен в состав экипажа. По возможности надо разрешить детям до окончания занятия остаться на тех местах, куда они пересели в ходе игры.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Карта мечты»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие мечты были у героев мультфильма?

- Какие ещё бывают мечты?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что для достижения мечты каждый человек должен прилагать усилия, проявлять настойчивость и терпение.

А сейчас каждый нарисует свою мечту для нашей общей работы.

4. Творческое задание «Моя мечта»

Каждый ребенок рисует свою картинку и выстригает её по контуру.

5. Создание коллективной работы «Наши мечты»

На большом листе ватмана дети наклеивают свои картинки так, чтобы получилась общая картина-коллаж.

6. Рефлексия занятия

Дети рассматривают рисунки других, делятся впечатлениями. Педагогу важно направить рассуждения детей в русло нравственно-этических норм и жизненных ценностей.