

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

357560, г. Питигорск, пос. Горьковская, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85
факс (8793) 31-21-86, <http://19.pentigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru



Утверждаю:
Директор МБОУ КСОШ № 19
М. Ф. Филь

**Программа
психопрофилактической работы
суицидального поведения школьников «Любовь к жизни»
(14-17 лет)**

Составитель: педагог-психолог

Хапейшвили София Темизовна

Пояснительная записка

По данным Всемирной организации здравоохранения (Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001), нанесение себе травм, включая самоубийства, привело в 2000 году к более 800 тыс. смертельных исходов, из них около 20% пришлось на подростковый и юношеский возраст. Ежегодно около 1000 молодых людей пытаются совершить суицид. По данным регионального бюро ВОЗ, количество самоубийств среди лиц в возрасте в 15-24 лет в последние 15 лет увеличилось в 2 раза; в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах суициды стоят на 2-3 месте.

В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида, правительства создают и реализуют нормативно-правовые акты, регулирующие работу различных структур по предотвращению саморазрушающего поведения подростков.

В достижение цели сохранения жизни детей входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и не систематической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Комплексное определение здоровья: это относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации. Степень адаптированности может быть соотнесена с диапазоном адаптационных стратегий, позволяющих личности успешно решать актуальные задачи, которые ставит перед ней социальное окружение. Они проявляются в 2-х основных сферах:

- адаптированность в сфере «внеличностной» социально- экономической активности, где индивид приобретает знания, умения, навыки, добивается компетентности и мастерства;
- адаптированность в сфере межличностных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально- насыщенные связи с другими людьми и требуется социально- психологическая компетентность, эмпатия, способность к пониманию и сотрудничеству.

Если в процессе социализации подростка удовлетворяются его потребности, то он адаптируется в социальной среде. Создание условий для максимального удовлетворения потребностей предполагает ориентир на основные принципы аксиологического подхода к социально-педагогической деятельности.

Аксиологический подход связан с категорией «ценность». В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательных характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенными представлениями о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Ценности не передаются тем же путем, что и знания. «Ценностям нельзя научиться, их нужно переживать» (В. Франкл). Путем принятия конкретных ценностей, их «переживания» определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Среди предлагаемых форм профилактики подростковой суицидальности относят формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.

Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение. Напротив, дефицит высших смыслообразующих и жизнеутверждающих ценностей, духовный кризис личности может быть причиной отклоняющегося поведения. По некоторым данным, формирование мировоззрения завершается к 24-30 годам, поэтому целенаправленная работа в форме занятий с элементами тренинга поможет в формировании возрастных психологических новообразований старшего подросткового и юношеского возраста.

Методология здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях строится на следующих принципах:

- Комплексность;
- Системность;
- Целостность;
- Репрезентативность.

При реализации данной программы необходимо осуществление всех этих принципов.

До 13-летнего возраста суицидальные попытки практически не встречаются. Начиная с 14-15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам. Исходя из вышесказанного, мы определяем возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – дети 14- 17 лет.

К сожалению, в современных школьных программах практически нет специальных занятий, посвященных формированию жизни как основной ценности. Вместе с тем направленное повышение социальной адаптированности школьников, их обучение способам успешной социализации позволили бы избежать многих проблем девиантного поведения. Мы подчеркиваем, что данная работа входит в первичную профилактику, т. е. предполагает работу со всеми подростками, вне зависимости от того есть у них признаки суицидального поведения или нет.

Цель данной программы – профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности.

Задачами реализации поставленной цели являются:

1. Развивать позитивное самосознание.
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучать работать в команде.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя и жизнь;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Программа состоит из 15 занятий продолжительностью 40 мин.-1 ч., проводимых 1 раз в неделю. Она предназначена для подростков и старшеклассников 7-11 классов. Виды работы – сказкотерапия, изотерапия, игротерапия; форма работы – групповая (тренинг). Программа включает в себя использование авторских сказок, притч, философских загадок, изречений и стихотворений. Прежде проводится диагностическая работа (беседы с классными руководителями и родителями, исследование склонности к проявлениям суицида со школьниками: проективные тесты «Несуществующее животное», «Дом», тест Лампена, тест цветовых выборов Люшера, «Свободный рисунок», «Образ мира», «Сосуд»,

«Кактус», «Дом-дерево-человек», методика на самооценку Дембо-Рубинштейна, «Вверх по лестнице жизни», «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б.Фанталовой, тест З.Фрейда, тематический апперцептивный тест (ТАТ), психометрические тесты, методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела, М.Фергюсона).

Занятие 1. «Радость жить»

Цель: осознание радостей своей жизни;

Задачи:

развитие положительного отношения к жизни;

развитие сплоченности группы.

Ход проведения

Вводное слово ведущего. Жизнь представляет собой главную ценность на Земле. Любое мгновение нашей жизни уникально, неповторимо и безвозвратно. То, что происходит сейчас, больше никогда не придет к нам снова. И поэтому мы должны ценить и беречь каждый момент, ибо он прекрасный подарок Природы, а сама жизнь – это главное чудо на Земле. Всё, что нас окружает, способно принести нам светлую и глубокую радость, нужно только уметь её испытывать. Она кроется и в пении соловья, и в аромате сосны, и в весеннем цветении абрикосовых деревьев, и в солнечном одуванчике, и в золотистых цветах барбариса, и в ярко-рыжем осенью кленовом листе. Радость можно найти повсюду. Нам ее доставляет улыбка близкого человека, общение с друзьями, чтение интересной книги, совершенное для кого-то доброе и бескорыстное деяние. Не следует постоянно жить воспоминаниями, мечтами о будущем или стремиться к далекому и непостижимому счастью – поскольку с этим проходит жизнь, навсегда теряются ее бесценные секунды, часы и годы! И в связи с этим хочется процитировать вам мои строки о жизни:

1. Жизнь – ведь чудо из чудес,
Дар, нам посланный с небес.
2. Наша жизнь так хрупка, что как будто цветок,
Словно нежный и хрупкий пушистый росток.
Так давайте ее будем сильно хранить,
Только ею и надо нам всем дорожить!
3. Скорее всего, родились не случайно,
Не просто мы так появились на свет;
Подумаем в жизни о светлом, о главном,
О близких, здоровье, - чего важней нет.

В каждый момент нашей жизни, подобно песчинкам в песочных часах, мы находимся между двумя Вечностями: той, что уже прошла, и той, что еще не наступила. И пока мы на мгновение задержались между прошлым, в котором уже ничего нельзя изменить, и будущим, которое еще нельзя изменить, мы из-за краткости этого положения находимся в безопасности. В этом бесконечно малом и одновременно бесконечно большом мгновении перехода у нас есть, во-первых, возможность расслабиться и перевести дух, а во-вторых, шанс изменить свою жизнь к лучшему. Цени и дорожи этой жизнью; потому что только желание жить – есть главное стремление каждого живого существа.

Далее следует выполнить упражнение «Дом».

Закройте глаза и вначале вообразите событие, вызывающее сильную тревогу и неуверенность в себе. При возникновении данных состояний вообразите себе красивый

дом, окруженным чудесным садом. Затем представьте себя, гуляющему по этому саду и созерцающему долгое время растения в нем, дом, слушающего пение птиц. После этого – медленно заходящего в него и осматривающего окружающую обстановку. Во время выполнения упражнения спокойно дышать. В конце же сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, внушая себе, что с каждым вдохом приходит полное спокойствие и уверенность в себе, а с каждым выдохом – устраниются навсегда тревоги.

Далее послушайте притчу о счастье (авторская) и выскажите собственное мнение.

В старину в Китае жил один всеми уважаемый мудрец по имени Сен-Жинь. Многие загадки Вселенной открылись его разуму, не знал он только одного: где человеку искать счастья, в чем оно кроется. И чтобы найти ответ на этот вопрос, он покинул родной город и отправился в странствие. Однажды встретил он одного зажиточного человека, у которого был прекрасный дом, слуги и много золота. Именно в этом он видел свое счастье. «Да, наверно, в богатстве оно и заключается», - подумал про себя Сень-Жинь. Вскоре он пришел в небольшую деревню, где его пригласили в один дом. У хозяина этого дома, не очень богатого человека, и его жены было много детей. «Счастливы ли Вы?», - спросил его мудрец. «Конечно, - ответил хозяин. – У меня есть любимая жена и дети, которых мы мечтали иметь много лет. Находиться рядом с близким человеком и воспитывать детей – вот настоящее счастье». «Да, - размышлял опять Сен-Жинь, – счастье - не только в богатстве. Создать семью – вот что требуется для него». Через месяц он встретил еще одного человека, который всю свою жизнь посвятил другим людям. «Я испытываю всякий раз счастье, - сказал он, - когда вижу, что приношу пользу и дарю радость. Чтобы быть счастливым, надо делать добро». И, наконец, Сен-Жинь повстречал одного буддийского монаха и спросил, счастлив ли он. «Испытывать абсолютный покой и наслаждение от созерцания этого мира – разве это не счастье?» - были слова монаха.

Долго вспоминал мудрец эти встречи и пришел к одному важному для себя заключению: «Счастье не надо находить. Оно многогранно. Каждый человек рассматривает его в жизни по-своему. Для любого из нас оно показывает какую-то одну сторону. Кто-то видит в нем богатство, кто-то - семью, а для кого-то – счастье - покой. Есть люди, которые счастливы тогда, когда имеют власть или славу. Да и я ведь тоже испытываю счастье. Для меня оно кроется в раскрытии новой тайны этого мира». *Обсуждение* ведется с помощью ответов на следующие вопросы.

1. В чем смысл этой притчи?
2. Что для вас означает счастье?
3. Согласны ли вы с выводом мудреца? Если нет, какое бы вы сделали заключение?
4. Приносит ли познание радость и почему? Что делать, чтобы оно Вас радовало

Выполним упражнение «*Что меня радует в жизни?*» Каждый участник на листке бумаге либо в устной форме должен написать о том, что его радует в жизни. Это может быть небольшое сочинение, перечисление небольших радостей и т.п..

Детям также можно предложить создать рисунки (коллаж или аппликации), иллюстрирующие их радости. В конце можно устроить выставку работ.

Упражнение «Счастье».

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

Инструкция:

Ведущий: Представьте, что нужно рассказать кому-нибудь, что такое счастье. *Комментарий.* Данное упражнение можно выполнять и в подгруппах. Затем «письма счастья» могут быть, по желанию участников, зачитаны и обсуждены в общем кругу.

Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга еще одно понимание счастья (авторское):

Капелек счастья миллионы...

добрые слова родного человека;

первые подснежники, проглядывающие из-под земли...

*малыши с воздушными шарами или пускающие в воздух разноцветные мыльные пузыри;
крохотная первая снежинка, упавшая на пальто...
ласковая улыбка матери;
крепкий ароматный чай;
серебристые переливающиеся на Солнце ранним утром листья деревьев;
приятный теплый душ;
страницы старой мудрой книги;
тихое журчание весеннего ручейка;
белоснежные цветы вишен весной на фоне ярко-синего неба;
струящиеся в воздухе звуки прекрасной музыки;
невинные светло-голубые, как озеро, незабудки;
веселый желтый или сверкающий красный тюльпан;
пушистая сережка у березы;
веточка доброй белоснежной сирени;
букетик нежных и кротких благоухающих ландышей;
стакан воды, выпитый после сильного зноя;
медленно набегающая на берег задумчивая волна;
торжественно восходящее величественное Солнце;
просыпающиеся на рассвете деревья;
каждый новый день, который мы встречаем...*

Далее игра «Загадки о жизни». Предлагаются загадки о жизни (авторские), предлагается детям обсуждать их, давать свой ответ, обосновывая его.

1. Что идет вперед и не останавливается? (Время).
2. Что быстрее ветра и сильнее тигра? (Секунда).
3. Чего мы не замечаем, когда оно есть, и больше всего хотим, когда этого нет? (Вода).
4. Какой друг нам дает радость и жизнь, но мы чаще всего его предаем? (Лес).
5. Что выдерживает холод и мороз, продолжая жить? (Дерево).
6. Это – главное сокровище в жизни (Друзья).
7. Что является нужнее золота и важнее славы? (Здоровье).
8. Она бывает приветливой и грозной, доброй и мстительной, мудрой и непредсказуемой (Природа).
9. Что крепче, чем веревка и тверже, чем камень? (Дружба).
10. Это приходит тогда, когда мы меньше всего ожидаем (Беда).
11. Что нас часто манит, но не всегда приносит счастье? (Богатство).
12. Что помогает нам, когда мы учимся, и является советчиком в несчастье? (Книга).
13. Кто сначала является самым беззащитным, потом сильнее, постепенно переставая таким быть? (Человек).

Игра «Шерлок Холмс». Участники делятся на 2 команды. Одна получает шифр из цифр, где каждая цифра – порядковый номер буквы алфавита «Жизнь – это самое главное»; другая – «Радуйся каждому дню». Задача как можно быстрее разгадать фразу (время – 15 мин.) Та команда, кто быстрее разгадает, должна помочь отстающей команде. В данном упражнении нет победителей и проигравших.

Ритуал прощания. Детям дается какая-либо игрушка, передавая друг другу надо сказать соседу одно какое-либо пожелание (закончив предложение «Я желаю тебе ...здоровья и т.п.) или назвать какое-либо положительное качество партнера.

В качестве домашнего задания детям предлагается завести дневник, где каждый день писать то, что им приносит радость.

В конце – участники встают и берутся за руки. Каждому выдаются почетные карточки (можно описывать в них положительные качества подростка) или благодарности за участие.

Образец.

Занятие 2. «Жизнь – это самое главное»

Цель: развитие позитивного отношения к жизни

Оборудование: карточки с названиями птиц, бумага, фломастеры, карандаши, ручка.

Ход проведения

Ведущий. Давайте поговорим о простых, но важных радостях в жизни.

Есть такие простые вещи: мамин взгляд и смех, школьная партка, цветок одуванчика, лучик солнышка, капелька дождя на белом колокольчике, задорная песня, голос бабушки, звонкий звонок в школе, цветущий абрикос, белый ствол березы, борода дедушки, красивая еловая шишка, то, что у нас есть глаза, слух, руки, способность ощущать ароматы цветов, ходить, первый альбом для рисования, сделанные из бумаги миролюбивые, ласковые журавли и голуби, подаренная кому-то искренняя улыбка и доброе слово, журчание воды в реке, трели певчих птиц, пение лягушек в мае, старинная ваза на полке, чашка свежего, теплого молока, сладкая манная каша, вкусные блинчики, целебный творог, цветущие летние пионы, молодые зеленые листья на дереве, высокий, пышный хлеб, шум детей, написанное письмо близкому человеку или другу, встреча со старым знакомым, приветствия окружающих, праздничная открытка, которую изготовил сам, блестящая коробка с подарком и ее волнующее открытие, синее небо, Луна, появившаяся звезда, воздух, чтение любимой книги, красочная энциклопедия, зреющие яблоки, яркая божья коровка, прячущаяся от нас красная земляника, окно родимого дома, поход в театр или музей, нарядная новогодняя елка, дневник своих впечатлений, переживаний или мудрых мыслей, прелестный живой комнатный цветок, вода, что мы пьем, прогулка с любимой собакой, цветная бумага, покупаемая детям, горсточка земли, ромашковая полянка, долгожданнный дождик, нежный котенок, свежий ветерок, долгий и понимающий разговор с близким, переливающаяся радуга после обильного дождя, рассвет и закат, пролетающие птицы, спокойный плеск волн на море, уход за домом, букварь, по которому учился читать, календарь, находящийся на стене, гроздь винограда, добрая дружеская шутка, помощь другим людям, время, проведенное с ними, совершение доброго деяния, преданная любовь и забота близких... Сколько этих незамысловатых вещей окружает нас! Как часто они нам кажутся обычными, мы перестаем обращать внимание на них, и даже порою со временем они начинают несколько раздражать или надоедать... Но какими же эти вещи становятся для нас важными и ценными, если мы лишаемся даже чего-то одного из них, когда уходит от нас молодость, или мы понимаем, что наш путь здесь заканчивается... Так пусть же мы будем дорожить ими и видеть их важность всегда! Ведь именно все это повторяется (но всякий раз по-новому, с иной стороны) и никогда не забывается!

А теперь сделаем упражнение «Что меня радует в жизни?»

На листе бумаги детям предлагается под красивую музыку написать от 10 вещей и более, что их радует в жизни, что им приносит счастье.

На 2-м этапе занятия предлагается нарисовать самое радостное в жизни.

Затем ведущий раздает карточки с названиями птиц и предлагает найти до 50 птиц, отмечая, что они, их пение могут приносить огромную радость (под мелодию пения птиц). Предлагается нарисовать любимую птицу или птицу-питомца, придумать про нее забавный рассказ. Прочитать остальным участникам.

На 3-м этапе детям предлагается найти в себе ресурсы с дальнейшим обсуждением..
Дается методика Лампена.

ВЫБЕРИ СВОЕ МЕСТО НА ДЕРЕВЕ

Этот тест придумал психолог Джон Ломпен. Благодаря ему можно понять уровень самооценки ребенка, выявить причины проблем в общении и понять, насколько адекватно малыш воспринимает себя в обществе.

Предложите ребенку рассмотреть картинку. На ней 21 человек и дерево. У каждого свое занятие, все находятся в разных местах, у них определенное настроение.

Затем попросите раскрасить картинку. Коричневым карандашом — ствол и ветки. За это время ребенок успеет рассмотреть всех человечков получше.

Затем пусть красным карандашом ребенок раскрасит человечка, который напоминает ему самого себя, собственное настроение и положение в школе или среди друзей. А зеленым — того человечка, которым хотелось бы быть и на чьем месте хочется оказаться.

Оцените, с положением какого человечка ребенок отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Ключ к тесту

№ 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий

№ 2, 11, 12, 18, 19 — настрой на общительность, дружескую поддержку

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудностей)

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 9 — мотивация на развлечения

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть»

№ 16 — дети не всегда понимают как позицию человечка, который несет на себе

человечка № 17 — они склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим

№ 17 — неспособность самостоятельно справиться с возникающими проблемами

№ 20 — завышенная самооценка и установка на лидерство

Визуально-вербальная методика, а попросту — тесты, основанные на картинках и их восприятии, — быстрый и простой способ узнать особенности личности тестируемого.

Эти методики позволяют родителям, психологам, педагогам выявить у ребенка суть социальных проблем, чтобы в будущем откорректировать их.

Тренинг прогрессирующей мышечной релаксации Э.Джекобсона

1. *Первая группа мышц, над которой вы будете работать, — это мышцы кистей и предплечий.* Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. *Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук.* Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

3. *Лучше начать с области лба.* Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. *Сейчас займемся областью глаз и носа.* Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. *Давайте теперь обратимся к третьей области, рту.* Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. *Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч.* В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься.

Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Не важно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в заголовочек. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. *Следующей зоной является срединная часть туловища.* Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, попытайтесь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. *Две последние группы относятся к мышцам ног.* Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула. Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. *Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой.* На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз напрячь и расслабить те мышцы, которые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.

Заключительный этап. Учащимся предлагается нарисовать любимую геометрическую фигуру из предложенных (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник) и раскрасить ее цветом, характеризующим их настроение от занятия.

Занятие 3. «Красота и радость природы как духовной ценности в жизни»

Цели:

1. Развить у учащихся любовь к природе как ценности;
2. Развить положительное отношение к природе;
3. Развитие чувства прекрасного в природе;
4. Развитие бережного отношения к природе.

Оборудование. Карандаши, фломастеры, клей, бумага, ножницы, трафареты с изображением цветов, ИКТ.

Ход проведения

Разминка. Психолог предлагает раскрасить квадрат (или подросток сам выбирает геометрическую фигуру, которую он любит и рисует ее) тем цветом, который отражает его настроение (или создать картинку, отражающую настроение ребенка).

Основная часть. Слова ведущего:

Нет ничего прекрасней Природы - именно из нее мы черпаем здоровье, творческие силы и вдохновение. Именно она нам дала жизнь. В ней заключено все величие и вся красота. Пышность и яркость цветов, плавность, быстрота и благородство животных, стремление ввысь деревьев, грациозность птиц, величие моря, могущество гор составляет ее неисчерпаемое богатство. И мы должны беречь, а не разрушать Природу, ибо она сильнее и могущественнее нас. Задача каждого человека - ценить все, что нас окружает, и с любовью относиться к каждому цветку, травинке, листку, дереву, животному, рыбе, птице, насекомому, не губить реки, озера, моря и горы; благоговеть перед бесконечностью и безмерностью Природы. Каждое время года по-своему прекрасно. Например, весна. Все весной расцветает, всюду мы видим торжество жизни в природе. Взгляните вокруг – насладитесь первыми цветами, деревьями, украсившими себя в белоснежные пышные наряды, пышной и густой травой, звонкими и веселыми песнями птиц. Каждый день весна посылает нам новые подарки, надевает деревья постепенно в молодую листву, дарит земле новое величие цветов. И хочется, чтобы подольше весна с нами осталась, давая нам приятное тепло и щедро одаривая своими радостями. Или, осень... Золотые листья украшают деревья и мягко ложатся на землю... Все сверкает и горит удивительной легкой красотой... Мягко и пушист озаряемый чистым светом листвы ковер под ногами. Дарит осень нам щедрое богатство и многообразие красок. Весело заливаются птицы громкой, звонкой песней, не желая прощаться с летом и теплом. Каждый осенний день – это удивительный подарок природы, приносящий какую-то новую простую радость, дающий иные красоты, не похожие на предыдущие. Или наблюдаем летом за чистым ручейком. Вслушайтесь тогда, как журчит ручей, как удивительно, нежны и певучи эти волшебные звуки! Его мелодичное чарующее пение завораживает и заставляет забывать о горестном и волнующем... словно тихая колыбельная матери, мелодия ручья, наполненная любовью, ласкает нас и медленно погружает в сон. Кажется, само время останавливается, и возникает ощущение, что нет ничего прекрасней, чем слушать эти прелестные звуки чистого, прозрачного ручья. В них, должно быть, скрыты все тайны мира... И как хочется продлить эти незабываемые, дивные мгновения, понять, что хочет донести до нас и природы ручей, подружиться с ним, разделить его песню... Никогда не исчезнет из памяти его тихая и умиротворяющая мелодия, всегда будет согревать в трудные минуты и наполнять душу любовью и чистотой.

Сегодня в ходе нашего занятия мы создадим одно из самых чудесных творений природы – цветы. О них существуют прекрасные истории и легенды, их вы можете подарить своим

матерям. Как приятно вдыхать их нежный, сладкий и тонкий аромат! Как прекрасно любоваться их удивительными и волшебными лепестками! Неповторима их краса, изумительно их совершенство. Можно часами наслаждаться необыкновенным цветением лугов, деревьев, кустов, садов... Словно добрые лучики Солнца растут пышные, богатые, незаметные и крохотные цветы, поражая нас своей невинностью и чистотой, будто маленькие светлые звездочки притягивая к себе наши взоры. Разнообразны и ярки их краски, волнуют они душу и трогают сердце. Удивительно как природа, как земля может порождать такие дивные творения. В полях, в садах, в наших домах дарят они радость и заставляют улыбнуться.

Затем ведущий в простой форме рассказывает созданную нами историю для обсуждения в простой форме «Наставления деда».

Наставления деда

Однажды маленький мальчик солнечным летним днем прогуливался со своим дедушкой по лесу неподалеку от сельского домика, где он отдыхал у деда. Зачарованный волшебной красотой леса, мальчик спросил у деда:

- Дедушка, а деревья живые?

- Конечно, - ответил дедушка. – Каждое дерево, каждый кустик, цветок и травинка – живые. Они также, как и мы, дышат, пьют воду и даже разговаривают друг с другом. Только мы не слышим и не понимаем их языка. Они и чувствуют боль, если мы сорвем хоты бы листик или веточку.

- Значит, нельзя, обрывать листья с деревьев?

- Нельзя. Им также больно, как если бы ты порезал себе палец или руку. Нужно относиться с любовью к деревьям, беречь и не трогать их. Ведь посмотри, с какой любовью они относятся ко всем нам, даря чудесную зелень, плоды и прохладу. И не только деревья, но и вся природа живет. Ручьи, вода, реки, ветер тоже способны разговаривать друг с другом с помощью журчания или дуновения. И они тоже требуют любви. Будут люди загрязнять воду – и вода обидится на них – станет вредной и невкусной. Будут отравлять воздух – и начнут болеть, так как воздух перестанет любить их.

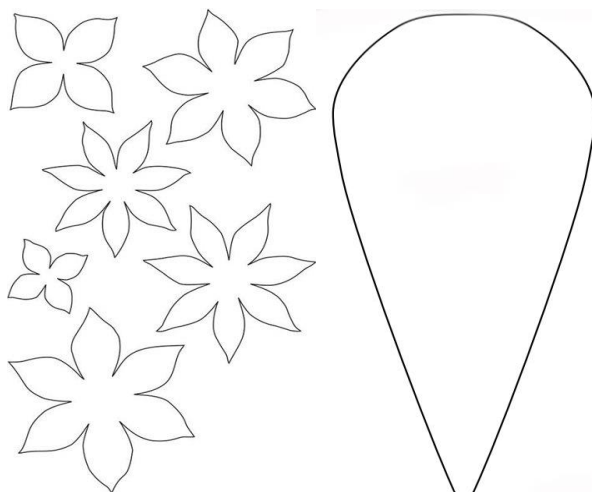
- Дедушка, а земля, где все растет, тоже живая?

- Не знаю, но, думаю, тоже. Ведь она рождает нам прекрасные фрукты, овощи. Без нее не было бы этих деревьев и цветов. Ее тебе тоже надо беречь и любить, как свою родную маму. Тогда и она будет любить тебя и дарить чудесный урожай и красоту травы, деревьев и цветов.

- Дедушка, а предметы, допустим, деревянные стулья и стол, что у тебя дома, живые?

- Люди сейчас говорят, что нет, хотя раньше они думали, что и предметы живые. Ведь в каждом из них, в том же столе или стульях, о которых ты говоришь, человек вложил свой труд. И поэтому и их надо беречь, уважать чужой труд, не ломать и не разбрасывать вещи. Ведь если относиться к ним с любовью, тогда и они будут долго тебе служить. И также надо ценить и труд того, кто приготовил еду, испек хлеб. Люби все, что тебя окружает, береги природу, труд другого, относись бережно к каждому дереву, каждому цветку, травинке – ведь везде есть жизнь.

В конце ведущий раздает детям трафареты цветов, по которым дети обводят цветы и создают объемные аппликации.



После этого детям предлагается создать более сложную поделку – тюльпан в стиле оригами.

Вместо изготовления цветов детям можно предложить нарисовать природу.

В конце предлагается написать сочинение «Что в природе мне доставляет радость».

Заключительная часть. Подводятся итоги занятия; цветы или рисунки вручаются в подарок членам семьи и педагогам. Заключительное слово ведущего: каждый из вас – это тоже прекрасный цветок, который должен быть как и цветок в природе, чистым, прекрасным душой и добрым. Вырастаете в ваших сердцах пышные ростки хорошего и светлого! Всегда испытывайте благодарность к природе за ее дары и глубокую любовь! Не загрязняйте леса, реки и озера, не разоряйте птичьи гнезда, не рвите ветки и листья с кустов и деревьев, не убивайте насекомых, ухаживайте за животными! Помните: все в природе живое и все нуждается в нашей заботе и любви.

Занятие 4. «Время бесценно»

Цели занятия:

1. Развитие представления о значимости времени.
2. Развитие планирования.
3. Развитие образа позитивного будущего

Оборудование. Бумага, карандаши, ИКТ.

Ход проведения

Упражнение 1. «Что я сделал в течение дня» (авторское)

Основано на утверждении Д.Карнеги о том, что задуманное можно реализовать в данный день. Вначале ведущий предварительно читает отрывок из сказки-притчи немецкого писателя М.Энде «Момо» о цветах времени и предлагает свое продолжение.

Отрывок из сказки-притчи М.Энде «Момо»

«...Девочка Момо поняла, что попала в место, где находится круглый купол, большой, как небо. Он был из чистого золота.

В самой середине купола – вверху – зияло круглое отверстие, луч света горизонтально ниспадал оттуда в круглый пруд с черной и неподвижной, как зеркало, водой.

Над самой водой в луче что-то мерцало, как ясная звезда, двигаясь с медленной важностью, и Момо разглядела огромный маятник, качавшийся над черным зеркалом. Но этот маятник ни к чему не был подвешен. Он невесомо витал в воздухе. По мере того как маятник приближался к краю пруда, там все выше всплывал из воды большой бутон. Чем ближе к краю подвигался маятник, тем больше открывался бутон, пока он полностью не расцвел на зеркальной поверхности. Цветок был прекрасен! Момо еще никогда ничего подобного не видела. Казалось, он состоит из чистых бесплотных красок. Момо не подозревала, что такие краски вообще существуют. Звездный маятник на мгновение задержался над цветком, и Момо целиком погрузилась в его созерцание, забыв обо всем

вокруг. Запах цветка казался ей чем-то таким, о чем она всегда бессознательно тосковала, не зная, о чем тоскует. Маятник стал опять медленно-медленно возвращаться назад. По мере того как он удалялся, Момо с огорчением видела, как увядает прекрасный цветок. Один за другим отрывались и тонули в темной воде лепестки. Момо стало так больно, словно она навсегда теряет нечто невозвратимое.

Когда маятник вернулся на середину пруда, прекрасный цветок полностью растворился. Но одновременно стал возникать бутон на другом краю пруда. И когда маятник приблизился к этому краю, там расцвел еще более прекрасный цветок. Момо обошла пруд, чтобы разглядеть его вблизи. Новый цветок был совсем другим. И таких красок Момо тоже никогда раньше не видела, ей показалось, что они еще богаче. И запах цветка был еще нежнее. И чем дольше Момо на него смотрела, тем все более удивительные оттенки находила она в его расцветке. Но опять стал удаляться маятник, и опять стала опадать – лепесток за лепестком, – и растворяться, и тонуть в бездонной глубине вся эта красота. Медленно-медленно вернулся маятник на другую сторону пруда, но на этот раз он качнулся немного дальше – и опять возник там, чуть подальше, новый бутон и стал постепенно распускаться.

И этот цветок был самым прекрасным! Это был цветок из цветков, единственное в своем роде чудо! И на другой стороне пруда маятник опять шагнул чуть дальше – и новый цветок возник из темной воды.

Постепенно Момо поняла, что каждый новый цветок не похож на предыдущий и что каждый, который только что расцвел, кажется самым прекрасным. Бродя вокруг пруда, она смотрела, как возникали и опять исчезали цветок за цветком. Казалось, что она никогда не устанет от этого зрелища. Но мало-помалу она заметила, что здесь постоянно происходит что-то другое, на что она до сих пор не обращала внимания.

Луч света, ниспадавший из середины купола, был не только видимым – Момо вдруг стала его слышать! Наконец Момо различила в этом шуме отдельные звуки, все время заново группирующиеся, образующие все новую гармонию. Это была музыка – и вместе с тем нечто совсем иное. И вдруг Момо узнала: это была та самая музыка, которую она иногда слышала как бы издалека, когда сидела в тишине под сверкающим звездным небом.

Этот шум или звон становился все яснее и звонче. И Момо поняла, что это был тот самый звучащий свет, который вызывали из глубин темной воды расцветающие цветы – каждый раз в неповторимом и единственном сочетании. Чем дольше она слушала, тем отчетливее различала каждый отдельный голос. Но это не были человеческие голоса – казалось, что поет золото или серебро, или другие металлы. Одновременно возникали голоса совсем иного рода, голоса невысказанных далей и неопишуемой мощности. Они звучали все отчетливее, и Момо мало-помалу стала разбирать отдельные слова, слова совсем незнакомого ей языка, который она еще никогда не слышала и все же понимала. Это были голоса Солнца, и Луны и других планет, и всех звезд – они открывали ей свои подлинные имена. В этих именах заключалось значение их деятельности, в результате которой расцветали и увядали по отдельности все эти часы-цветы».

Мое продолжение притчи

Однажды старушка Момо, у которой было много счастливых лет позади, прогуливаясь по летнему городу, вдруг снова очутилась у профессора Хора, который отпускал людям время. У Хора Момо стала маленькой девочкой. Профессор провел ее в одно удивительное место. Это был огромный солнечный цветник, в котором росли изумительные, невиданной красоты, цветы-часы. Каждый цветок был уникален и переливался разными цветами – розовым, оранжевым, желтым, голубым, фиолетовым, или золотистым. Цветы сияли на Солнце разнообразными росинками-секундами, похожими на драгоценные камни. Вокруг играла чудесная музыка, летали голубые,

розовые и желтые птицы и порхали разноцветные бабочки. Момо не могла налюбоваться красотой и долго прохаживалась по этому изумительному цветнику. Потом профессор объяснил ей:

- Это место – цветник Памяти. Здесь находятся цветы-часы, которые ты вырастила в своей жизни. Всеми добрыми делами, которые ты совершала в течение каждого часа своей жизни, добрыми словами, что ты говорила людям, добрыми помыслами, добрыми пожеланиями другим, всем, что ты отдавала людям, животным и растениям – любовь, благодарность, время, улыбку – ты выращивала каждый цветок. Даже если в трудные времена своей жизни ты отчаивалась, и твои цветы увядали, они расцветали вновь, если сложное событие своей жизни ты воспринимала с добрым юмором, извлекала из них что-то полезное для себя или прощала от всего сердца своего обидчика.

Старшеклассники (или подростки) обсуждают отрывок и его продолжение. Ведущий задает вопрос о том, понравился ли им образ времени в виде цветов. Затем они должны выписать на выданных листах бумаги свои главные цели и желания, причем обозначить не только цели, связанные с будущей карьерой или семейной жизнью, но и цели, связанные с личностным самосовершенствованием. Затем старшеклассника спрашивают о том, что он может сделать на сегодняшний день для достижения цели. Предлагается совершить это. Через неделю у него узнают, что он сделал. Поощряются те, кто делал больше других.

Упражнение 2 «Символ времени»

Старшеклассники (или подростки) должны придумать символ времени, нарисовать его и написать сочинение «Как полезно проводить свое время».

Упражнение 2 «Время моего будущего» (основано на упражнениях психосинтеза «Превращаем проблемы в цели», «Сон наяву», «Ожидания»)

Вначале старшекласснику (или подростку) предлагается составить список проблем, связанных с познавательной деятельностью. После этого нужно ответить на такие вопросы. Что мне не нравится? Какие трудности у меня в учебе? Чего бы мне хотелось там достигнуть? Что в учебе меня пугает? Как бы я хотел развивать себя? Что мне нужно делать, чтобы мной гордились? Как бы я хотел показать себя? Что бы я хотел улучшить в себе? После этого нужно выбрать ту проблему, которую бы хотелось решить больше всего, и сделать ее целью. Подумать о том, как ее можно достичь. В этом случае рекомендации может дать и психолог. На 2-й стадии работы в течение отведенного времени нужно старшекласснику написать или рассказать о том, чего бы ему хотелось в будущем, но его мечты должны касаться интересной для него профессии и деятельности в ней, а не других сфер. Затем нужно рассказать о том, что нужно, чтобы их осуществить. На 3-м этапе нужно представить себе цель, связанную именно с другой сферой (например, семейной жизнью). Психолог акцентирует внимание на то, что знания можно применить и в них и задает вопросы старшекласснику о том, какими познаниями нужно обладать; что они могут дать впоследствии. А в конце старшекласснику предлагается написать о негативных и позитивных ожиданиях в будущем, связанных с познавательной деятельностью. Затем нужно выбрать негативные ожидания и заменить на позитивные.

Упражнение 3 «Машина времени» (на основе упражнения Л.Ф.Анн «Машина времени» и программы развития временной перспективы И.В.Дубровиной, Н.И.Гуткиной и др.)

Психолог говорит о том, что с помощью машины времени школьники могут перенестись в свое будущее. Здесь они должны описать его и нарисовать. Если школьники описывают достижение цели (или целей), то психолог спрашивает у них, с помощью каких действий они к ней пришли. Нужно проанализировать, какие действия необходимы для достижения этой цели и сколько времени требуется для их выполнения. Полезно вспоминать случаи, где старшеклассники достигли успешности и действия, ведущие к ней.

Заключительная часть. Подведение итогов. Домашнее задание – чтение сказки-притчи М.Энде «Момо» полностью.

Занятие 5 «Доброта как одна из главных ценностей жизни»

Цель: развитие осознание доброты как одной из главных ценностей жизни

Ход проведения

Психолог задает школьникам вопрос: «Что значит быть добрым?». Школьники отвечают. После этого он зачитывает им авторскую «Новогоднюю сказку».

Новогодняя сказка

Жил на свете когда-то прекрасный мальчик по имени Артур. Раз однажды под Новый год пришел к нему Дед Мороз и спрашивает у него:

- Что бы тебе хотелось, Артур?

Артур ответил ему:

- Хотелось бы мне увидеть волшебство. Ты можешь это сделать?

- Конечно, я же самый главный новогодний волшебник.

И Дед Мороз взмахнул своим волшебным жезлом и сказал волшебные слова:

«Волшебство, волшебство явись,

Свет чудесный, блестящий явись!»

И вдруг закружилась огромная нарядная елка, комната озарилась ярким разноцветным светом, и постепенно она в нем исчезла. И увидел Артур, что находится он с Дедом Морозом не дома, а на чудесном солнечном бесконечном поле, усыпанном цветами, а не покрытым снегом. Артур был в восхищении. Он шел по нему, любуясь всевозможными цветами, и Дед Мороз разрешил ему собрать цветы для матери, так как Артур очень мечтал сделать для нее новогодний подарок, а мать была серьезно больна. Цветы же были не простые, а волшебные: они, как Дед Мороз рассказывал до этого мальчику, могли вылечить от любой болезни, если подарить их больному человеку с большой нежностью и любовью.

Не знаю, сколько длилось это чудесное путешествие по полю, и сколько цветов собрал мальчик, но вдруг он увидел две широкие дороги. Артур спросил:

- Что это?

- Это 2 волшебные дороги, - объяснил ему Дед Мороз. – Пойдем со мной, я покажу тебе первую дорогу.

- Большое спасибо, - с радостью воскликнул Артур. – Пойдем. И они пошли по первой дороге. Идя, они увидели много уютных домов, с радостью встречали их люди и приглашали к себе. Но Артур с благодарностью отказывался, так как хотел пройти до конца. Этот путь был усыпан яркими цветами, на нем было много тенистых деревьев, прозрачных рек, высоких гор, но тропинки на них были не опасные. Небо было только ясным и ярко-синим. Хорошо было тем, кто шел по этой дороге. И в конце дороги перед ними открывались сияющие серебряные двери, которые вели в еще более прекрасную страну.

Дед Мороз рассказал ему:

- Этот путь называется Дорогой Любви и Доброты. Если ты в жизни выберешь эту дорогу, будешь совершать добрые поступки, любить других, желать всем добра и счастья, тебе будет хорошо всегда.

Но мальчик захотел увидеть и вторую дорогу. И Дед Мороз взмахнул своим волшебным жезлом, и они опять оказались в месте, где было начало этих дорог.

Теперь Артур с Дедом Морозом пошли по второй дороге. На ней находились тяжелые сундуки с золотом и драгоценными камнями, прекрасные дворцы, мальчика ждали всевозможные игрушки, сладости и развлечения. Сотни людей готовы были прославлять его. Ради славы и богатства люди постоянно ссорились и готовы были предать друг друга. Небо нередко покрывали тучи. Горы были неприступные. На них непросто было взобраться, но если люди и достигали вершины, они не были счастливы и в конце концов падали в пропасть.

- Этот путь, сказал Дед Мороз, - называется Дорогой Злобы и Тщеславия. Здесь ради достижения своих целей люди готовы идти на предательство близких и друзей, совершение любых подлостей и даже ведение войн. На этом пути можно достичь успеха, но он не приносит потом радости и ведет к падению в пропасть.

- Не пойду я этим путем, - твердо сказал Артур.

Чуть только произнес он это, как Дед Мороз взмахнул своим волшебным жезлом, и всё исчезло. Вновь Артур оказался дома. Увидел он, что уже было утро, а сам он находится в своей кровати. «Неужели это был сон?» - подумал он. Но вдруг, поднимаясь с кровати, нашел он букет сухих цветов, лежащих на столе. «Так значит, это все было правдой!» - закричал он и отправился с цветами к матери. Она лежала с открытыми глазами, бледная и грустная.

«С Новым годом, мамочка!» - воскликнул Артур. Поцеловав ее в щеку, он дал ей цветы. - Смотри, что я тебе дарю, моя любимая мамочка! Ты у меня – лучше всех! Я хочу, чтобы всегда ты была здоровой, счастливой и такой, как сейчас, красивой!» Мать, услышав эти слова и увидев подарок, почувствовала в себе силы и бодрость. Вновь она стала здоровой. Любовь сына и его внимание вылечили ее.

А через много лет, став взрослым, он продолжал идти Дорогой Любви и Доброты. И никогда не сожалел он, что выбрал именно ее.

Затем происходит обсуждение сказки. Нужно написать небольшое сочинение или создать рисунок «Дорога любви и Доброты».

После этого предлагаются следующие упражнения.

Упражнение «Мои любимые»

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника. Инструкция. "Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим близким и друзьям и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают".

Упражнение «Удовольствие для любимых»

Инструкция. "Составьте список способов доставить удовольствие близкому человеку. Напишите те, которые вы используете сравнительно редко, и скажите, что вы могли бы сделать на следующей неделе, чтобы доставить удовольствие близкому человеку". "Наверняка у вашего близкого есть какие-то личные особенности, и вы можете сделать что-либо специально для него. Не могли бы вы сказать об этом группе? Если это – достаточно интимные вещи, то можете сказать это про себя, во внутренней речи".

Затем происходит обсуждение написанного.

Упражнение «Хорошее в плохом». Инструкция: «Постарайтесь увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке, который вам не нравится. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека или напишите список его хороших качеств, а затем расскажите, что в нем есть хорошего".

Домашнее задание. Упражнение «Дарить радость». Инструкция: "В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям.

Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет. Не расстраивайтесь, если люди начнут пугаться и отказываться от удовольствия".

Занятие 6. «Развивай в себе благодарность»
Цель: развить чувство благодарности от жизни.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры, пластилин.

Ход проведения

Вначале ведущий читает сказку «Сад благодарности».

Сад Благодарности (авторская)

- За широкими лазурными морями, - рассказывала одна старенькая мудрая бабушка своей внучке, - раскинулся удивительно красивый сад. Сияет он ярким солнечным светом, а ночью небо поражает многообразием звезд и сверканием Луны. Часами можно в нем прогуливаться, любясь тысячами персиковых, вишневых, абрикосовых, сливовых, апельсиновых, лимонных, яблоневых деревьев. А цветов в нем столько, что глаза разбегаются! Кусты пышных ярко-красных, розовых, желтых и белых роз, фиолетовой и белой сирени, огромные пионы, хризантемы, лилии, тюльпаны, ромашки, ирисы, нарциссы, великолепные ландыши... А сколько там чистых, прозрачных ручьев, фонтанов, живописных арок с вьющимися цветами и виноградом! Сад этот, скажу я тебе, не простой, а волшебный. Живет и цветет он благодаря нам. Только наша благодарность может породить такую изумительную красоту, изобилие деревьев, цветов и ручьев. А нести благодарность должны мы в жизни всегда, выражая ее своими поступками, говоря заветное слово «Спасибо» и даже благодарить про себя. Благодарность можно испытывать ко всему: к твоим маме и папе, которые подарили тебе жизнь; к учителям, которые дают тебе знания в школе; к твоей собаке, которая преданно любит тебя. Быть благодарными надо быть и к солнышку, которое своими лучами греет нас и без которого не было бы лета; к воде, которая нас поит и умывает; к деревьям, которые нам несут прохладу и которым радуешься без усталости; к птицам, которые поражают своим пением, к земле, которая дает жизнь. Все это нужно в ответ хранить и ценить. Благодарность ты должна даже проявлять к хлебу, который кормит тебя; к молоку, за то, что оно очень полезное и вкусное; к дому, поскольку это место, где ты живешь.

- Спасибо и тебе, бабуля, за то, что ты меня учишь, - сказала девочка. – Никогда я не забуду то, что ты мне говорила. Я тоже хочу в своей жизни вырастить свой сад и благодарить всех, кто помогает мне и всем нам.

Сдержала внучка свое слово и выросла очень любящей, заботливой и благодарной к своей семье и природе.

Далее предлагается обсудить эту сказку и выполнить упражнение «Благодарность».

Упражнение «Благодарность». Предлагается нарисовать цветущие деревья и цветы и на каждой ветке дерева или лепестке цветка написать, за что подросток благодарен жизни (отдельным людям, природе, животным и т.п.). Можно слепить из пластилина цветок и дерева и устно, вручив поделку участнику, сказать за что он ему благодарен.

Также учащимся раздаются листы бумаги, на каждом из них нужно написать имя человека и благодарность ему (например, спасибо моему учителю за то, что он дает мне знания и т.п.), оформив в виде открытки. Эти листы, а также рисунки и поделки, открытки впоследствии раздаются участникам.

Заключительная часть. Обсуждение занятия. Зачем дети должны передавать лист бумаги (или игрушку) и сказать комплимент. Домашнее задание. Завести дневник благодарности на каждый день.

Сделать открытки дома родителям и другим членам семьи и красочно написать, за что подросток им благодарен.

Занятие 7 «Жизнь – это...»

Цели занятия:

1. Развитие позитивного отношения к жизни.
2. Развитие возможности участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

Оборудование. Бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

Ход проведения

Ведущий. Наша жизнь подобна прекрасной блестящей копилке, куда мы кладем яркие жемчужины добрых поступков, светлых мыслей и ласковых, искренних слов; грубые камешки зла, жадности, зависти и ненависти. Здесь мы накапливаем различные впечатления от разнообразных событий в жизни – алмазы приятных ощущений и серый песок неприятностей; сюда мы опускаем красочные страницы полноценных и хороших дней и темные страницы разочарования, горя и накопившихся обид. Сюда мы складываем и всё то, что выполняли как творцы – произведения литературы, живописи и музыки...

Да, всякая копилка жизни бездонна и уникальна – сколько всего мы каждый день, час и миг кладем в нее...Сколько всего мы можем оставить там для наших потомков...Сколько из нее, наверняка, сохраняется на века и передается от одного поколения к другому...

Далее выполним следующие упражнения.

Упражнение «Советы в кругу»

Инструкция: Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время - 2-3 минуты.

Комментарий. В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2-3 минуты.

Упражнение «Галактика моей жизни»

Инструкция: Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

Комментарий. По желанию ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

Упражнение «Линия жизни»

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Сочинение «Жизнь – это...»

Предлагается написать сочинение на данную тему. Придумать свой символ жизни. В конце – зачитываются и обсуждаются работы

Занятие 8. «Профессия как одна из жизненных ценностей»

Цель: развитие целеполагания и профессионального самоопределения

Оборудование. Подушка, бумага, ручки, плакат со следующими стихами С.Т.:

Самая прекрасная профессия – ведь та,
Когда по ней работать любишь ты всегда,
Ее ты избираешь по душе,
Большую радость лишь несет она тебе.

Ход проведения

Упражнение «Волшебная подушка»

Инструкция: «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно - со школой, возможно - мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

Комментарий. Упражнение дает возможность школьникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята?»; «Пока ты слушал других, появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты набрал смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?»; «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»

Упражнение «Дотянись до звезд»

Инструкция: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Комментарий. Можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

Упражнение «Наблюдатель»

Инструкция: Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

Комментарии. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

Упражнение «Мои интересы и увлечения»

Старшекласснику (или подростку) предлагается рассказать о своих интересах и увлечениях. После этого готовят один или несколько познавательных текстов, связанных с этими интересами. Старшеклассник должен ответить, что нового он оттуда почерпнул. В то же время ему самому рекомендуют прочитать определенную литературу.

Если же в ходе беседы выясняется, что у школьника вообще нет никаких интересов, то упор делается на преобладающих ценностях, которые он выбрал ранее, работая с методикой Е.Б.Фанталовой, причем независимо от того, является ли она доступной. Например, если по результатам методики главной ценностью является здоровье, то следует дать школьнику интересную и понятную информацию о здоровом образе жизни, о правильном питании, о жизни великих врачей, рассказать мифы и легенды и о богах и богинях врачевания в верованиях различных народов, порекомендовать прочитать определенные книги. Если, допустим, ценностью является любовь, то следует дать информацию о том, как она понимается в высказываниях великих мудрецов, как ее рассматривает психология, каково мнение самого старшеклассника о любви, рассказать истории и легенды о ней, порекомендовать старшеклассникам книги о любви. Аналогично работа ведется и по другим ценностям.

Игра «3 судьбы»

Ход игры: Вначале, еще до объявления названия игры, необходимо выбрать трех добровольцев на главные роли. Школьникам дается инструкция: «Представьте, что дело происходит в школе будущего, где-то в середине следующего столетия. К нам на диспут о смысле жизни приглашены три уважаемых человека-ветерана, каждый из которых в конце 90-годов XX столетия закончил среднюю школу, а затем прожил интересную жизнь, дотянув до нашего времени. Каждому из приглашенных где-то около 70 лет. Но гости наши необычные: мы решили пригласить разных по своим жизненным ориентациям людей.

Первый — это труженик, уверенный, что только в честном труде заключается настоящее счастье. Второй — выдающийся лентяй, считающий, что работать должны только дураки. Третий — удивительная бездарность, убежденная, что высшее счастье — заниматься таким делом: сидеть на таких постах, которым он явно не соответствует (и пусть перед тобой трепещут более умные и более достойные...).

Но вот загадка: мы не будем знать, кто из наших гостей кем является. Сейчас они выйдут коридор и сами решат, кто какую роль на себя возьмет. Мы за это время попробуем придумать для наших гостей интересные вопросы, чтобы лучше понять этих людей, действительно ли он счастлив, а потом постараемся угадать, какие роли они играли».

Главные игроки выходят в коридор, чтобы разобраться с игровыми ролями и продумать основные этапы своей жизни. Ведущий предлагает оставшимся придумать по 2-3 вопроса, касающихся не только профессиональной деятельности наших гостей, но и их личной семейной жизни, досуга. Главные игроки приглашаются в класс, усаживаются на почетные места, и им предлагается по очереди кратко (за 3-4 минуты) рассказать об основных этапах прожитых жизней. После того как все главные игроки кратко расскажут о своих судьбах, ведущий предлагает начать пресс-конференцию, т. е. остальным учащимся задавать краткие вопросы и получать на них краткие ответы. Примерно за 15-20 минут до конца занятия пресс-конференция прекращается, гостей благодарят, и им предлагается занять свои места в классе, чтобы участвовать в общем обсуждении.

При обсуждении ведущий сначала может спросить у присутствующих, кто из гостей показался им более счастливым и почему. Далее можно поинтересоваться, у кого какие роли (стереотипы) получились, и соотнести их с теми ролями, которые планировались самими игроками. Чтобы разобраться, удалось (или не удалось) участникам сыграть выбранную роль, ведущий может задать классу вопрос: «А чем вообще принципиально различаются труженик, лентяй и бездарность?»

Упражнение «Профессия на букву»

Ход игры: Дается инструкция: «Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т. е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву».

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга).

Упражнение «Время моего будущего» (основано на упражнениях психосинтеза «Превращаем проблемы в цели», «Сон наяву», «Ожидания»)

Вначале старшекласснику (или подростку) предлагается составить список проблем, связанных с познавательной деятельностью. После этого нужно ответить на такие вопросы. Что мне не нравится? Какие трудности у меня в учебе? Чего бы мне хотелось там достигнуть? Что в учебе меня пугает? Как бы я хотел развивать себя? Что мне нужно делать, чтобы мной гордились? Как бы я хотел показать себя? Что бы я хотел улучшить в себе? После этого нужно выбрать ту проблему, которую бы хотелось решить больше всего, и сделать ее целью. Подумать о том, как ее можно достичь. В этом случае рекомендации может дать и психолог. На 2-й стадии работы в течение отведенного времени нужно старшекласснику написать или рассказать о том, чего бы ему хотелось в будущем, но его мечты должны касаться интересной для него профессии и деятельности в ней, а не других сфер. Затем нужно рассказать о том, что нужно, чтобы их осуществить. На 3-м этапе нужно представить себе цель, связанную именно с другой сферой (например, семейной жизнью). Психолог акцентирует внимание на то, что знания можно применить и в них и задает вопросы старшекласснику о том, какими познаниями нужно обладать; что они могут дать впоследствии. А в конце старшекласснику предлагается написать о негативных и позитивных ожиданиях в будущем, связанных с познавательной деятельностью. Затем нужно выбрать негативные ожидания и заменить на позитивные.

Заключительный этап. Подведение итогов занятия.

Занятие 9 «Жизнь – это самое главное»

Цель: развитие позитивного отношения к жизни
Оборудование: бумага, фломастеры, карандаши, ручка.

Ход проведения

Ведущий. Давайте снова поговорим о счастье. Как Вы понимаете его? (Ответы детей).

Далее детям предлагается найти в себе ресурсы с помощью написания и обсуждения сочинений «Для чего я живу».

Но в начале в качестве тренировочной части ведущий предлагает авторскую миниатюру для обсуждения «О смысле жизни».

О смысле жизни

Для чего мы живем, в чем заключается смысл жизни – это главный вопрос, волновавший и волнующий человека до сих пор. Для меня он тоже всегда был существенен. Я полагаю, что жизнь каждому существу, включая и человека, дается как бесценный и высший дар. Мы есть для того, чтобы просто жить. Ведь вообразить отсутствие жизни, бытия не в наших силах. Вероятнее всего, его и не существует. Однако то, как мы будем распорядиться этим замечательным подарком, зависит, прежде всего, от нас. Каждый вкладывает свой смысл, свою значимость в жизнь. Есть те, которые видят смысл жизни только в себе, в своих эгоистических стремлениях и желаниях. И в этом случае человек не умеет правильно жить, пользоваться этим даром, годы его являются пустыми и не имеющими смысла. Но, в том случае, когда люди дарят другим свою искреннюю и преданную любовь, стремятся познавать этот мир и самосовершенствоваться для развития у себя лучших качеств: порядочности, честности, благородства, трудолюбия, благодарности, сострадания, чуткости, патриотизма, добросердечия, милосердия, человечности, аккуратности, ответственности, смелости, когда они реализуют заложенные в них способности, исполняют правильно отведенные им Природой роли, понимают свою значимость, тогда они вкладывают в свою жизнь истинную ценность, пользуются полно и насыщенно этим прекрасным подарком.

На 3-м этапе подросткам предлагается проанализировать и дать свои отгадки на следующие авторские загадки о жизни.

1. Что мы любим планировать, и это нам часто дает совсем не то, что задумали? (Будущее).
2. Что помогает не впадать в тщеславие и надменность? (Скромность).
3. Где хранятся все события нашей жизни? (В памяти).
4. О ком мы всегда должны помнить? (О родителях).
5. Что неизбежно приходит и способно завоевать нас? (Старость).
6. Что может приходиться, а затем уходить, и наоборот? (Успех).
7. Чему нужно придавать наивысшую осмысленность? (Каждому дню).
8. Какой вопрос мы должны задавать себе, если стремимся к чему-то, или хотим что-то иметь? (Ради чего я хочу это?).

Заключительный этап. Рефлексия занятия. Учащимся предлагается нарисовать любимую геометрическую фигуру из предложенных (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник) и раскрасить ее цветом, характеризующим их настроение от занятия.

Занятие 10. «Умей дружить»

Цель:

Сплочение детского коллектива

Необходимые материалы

цветная бумага;
цветной и белый картон;
бумага для рисования;
клей;
ножницы;
раскраски (цветы – для девочек; транспорт для мальчиков)
мяч;
конфеты (в качестве приза);
шоколадки (в качестве приза);
печенье (в качестве приза);
карамель (в качестве приза) ;
апельсины, яблоки (в качестве приза);
карандаши, краски (в качестве приза);
бумажные медали, звездочки, солнышки (в качестве приза).
Возможно в качестве приза что-нибудь другое.

Ход проведения

Ведущий приводит вначале авторский акrostих для обсуждения «Друг».

Добр, верен и в беде тебя спасет,
Разделит радости и трудности поймет,
Улыбку искренне тебе подарит он,
Гуманным будет, преданным во всем.

Школьники сидят в кругу.

Разминка

Игра «Снежный ком»

Играющие становятся в круг. Начинает один из игроков, называя своё имя,

Следующий называет имя предыдущего, потом своё и т. д.

Игра «Люди странного города». Ведущий рассказывает детям о сказочном городе, где на площади есть старинные часы. Как только часы бьют один раз, все жители этого города здороваются следующим образом: потирают друг другу ладошки, если часы бьют два раза — трутся спинками, если часы бьют три раза — прикасаются коленками друг к другу. Психолог дает команду, и все дети начинают ходить по комнате в свободном порядке. Психолог издает какой-нибудь звук, например: хлопает в ладоши, или стучит по столу, или звонит в звонок один, два или три раза, и дети начинают здороваться условным способом.

Основная часть

Упражнение «Найди того, кто ...»

Психолог развешивает по классу таблички, на которых написаны слова с нарисованными рожицами: «Да» — веселая рожица, «Нет» — грустная рожица, «Иногда, не всегда» — недоумевающая рожица. Психолог зачитывает разные утверждения. Если школьники согласны с услышанным утверждением, то они подходят к веселой рожице, если нет — к грустной рожице и т.д. Зачитываются следующие утверждения:

- 1) Я люблю путешествовать
- 2) Мое настроение часто похоже на теплый солнечный денек
- 3) Я каждый день чищу зубы
- 4) Я плачу, когда смотрю печальные фильмы, мультики
- 5) Мне нравится слушать музыку
- 6) В прошлом месяце я прочел новую книгу
- 7) Я играю на музыкальном инструменте
- 8) Я — учащийся 7-го (а, б, в) класса
- 9) Я люблю учиться, школу
- 10) Я — добрый
- 11) У меня есть друзья в классе
- 12) Я всегда навожу порядок в своей комнате

Можно спрашивать у детей, почему они ответили именно так.

Творческая часть

Изготовление открыток-аппликаций в подарок членам группы

Дети делают закладки, открытки и др., используя цветную бумагу, картон, клей, ножницы и раскраски. Затем дарят их друг другу.

Обсуждение. Школьники делятся своими впечатлениями.

Школьникам, принявшим активное участие, создавшим лучшие творческие работы, даются призы.

Занятие 11. «Здоровье как одна из важных жизненных ценностей»

Цель:

Формирование здорового образа жизни и осознание важности здоровья как одной из жизненных ценностей

Необходимые материалы

цветная бумага;
цветной и белый картон;

бумага для рисования и оригами;
клей;
ножницы;
пластилин конфеты (в качестве приза);
шоколадки (в качестве приза);
печенье (в качестве приза);
карамель (в качестве приза) ;
апельсины, яблоки (в качестве приза);
карандаши, краски (в качестве приза);
бумажные медали, звездочки, солнышки (в качестве приза).
Возможно в качестве приза что-нибудь другое.

Ход проведения

1. Приветствие

Психолог:

Здоровья я много хочу пожелать,
И счастья пусть жизнь будет щедро давать!

2. Актуализация знаний

Психолог. Ребята, перечислите еще раз своими словами, что мы сейчас вам пожелали? Для чего люди желают друг другу много доброго? *(Чтобы было приятно, чтобы создать хорошее настроение, все хотят дружить друг с другом).*

Наше настроение влияет на наше здоровье? *(Ответы.)*

А что еще влияет на наше здоровье? *(Ответы.)*

Вот сегодня у нас урок здоровья. Поговорим, что значит быть здоровым.

3. Новый материал

а) *Психолог.* Для начала поработаем с пословицами о здоровье. Кто из вас знает пословицы о здоровье и какие? *(Ответы.)* Знания детей дополняет психолог.

Творческая часть №1

Психолог предлагает школьникам объяснить смысл пословиц. Затем детям нужно создать рисунки, аппликации, поделки, отражающие их смысл или образы, которые возникли у детей при прослушивании пословицы.

Психолог. Много, оказывается, существует пословиц на эту тему (в дополнение читает авторские стихи):

Крепость здоровья, нам данная Небом,
Вот Божий дар и важней нет его,
Самый прекрасный и самый чудесный,

Лучшего другого и выше всего.

Не обойтись нам без этого дара:

Ведь же здоровье и есть сама жизнь,

А без него-то и радости мало,

Счастье огромно – здоровыми быть.

И когда схватит недуг нас коварный,

Словно поймают в лесу дикий зверь,

Будем страдать мы в мученьях кошмарных,

Станет нам всё безразлично теперь.

Будут ненужными наши успехи,

Наши стремления все пропадут,

Всё, к чему шли мы, покажется смехом,

Самым неважным окажется тут.

Нужно с рождения нам попытаться

Дар не терять, жизнь в здоровье вести.

Сделать мы это должны постараться:

Ведь этот дар нелегко нам спасти.

Вывод: и тело, и душа человека должны быть здоровыми, надо по-доброму относиться к себе и другим людям.

Творческая часть №2. Создание «Ромашек или коллажей здоровья»

Психолог. Чтобы попасть в страну «Здоровье» и быть здоровым, необходимо знать, что нельзя делать, что вредит здоровью и что надо делать, чтобы быть здоровым.

Психолог кидает детям мячик, и они отвечают на первый вопрос. Психолог подводит детей к следующим ответам.

Нельзя:

Лениться

Мало двигаться

Есть много сладкого, жареного

Ходить без шапки

Есть снег, сосать сосульки
Грустить, унывать
Простужаться

Ответ на второй вопрос дети оформляют в индивидуальных «ромашках здоровья». Для каждого ребенка подготовлен альбомный лист. Ребенок рисует ромашку (как на ватмане) и в лепестках пишет, что надо делать, чтобы быть здоровым. Работа выполняется индивидуально. Затем по желанию дети говорят по одному примеру. Психолог подводит детей к следующим ответам. 2-й вариант: можно изготовить групповой коллаж.

Надо:

Трудиться
Соблюдать чистоту
Закаляться
Делать зарядку
Смеяться
Дружить
Заниматься спортом
Бывать на свежем воздухе
Соблюдать режим дня
Правильно питаться

Далее психолог предлагает детям создать аппликации «Ромашки здоровья»: нужно на картон наклеить лепестки из белой бумаги и на каждом из них нарисовать, что можно и что нельзя делать, чтобы быть здоровым.

Заключительная часть. Школьники встают в круг (колонну, шеренгу и т.п.). По сигналу водящего : "На прогулку" - все расходятся в разные стороны. По сигналу: "По местам!" - все должны вернуться на свои места. Играют 3-4 раза. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

Исходные положения могут быть самые разные.

В конце подводятся *итоги мероприятия* с помощью определения детьми понятия здоровья и здорового образа жизни. Тем, кто принял активное участие и создал лучшие творческие работы, вручаются призы.

Занятие 12. «Семья и любовь как одни из основных ценностей»

Цель занятия:

1. Развитие представления о семье как одной из главных ценностей в жизни.
2. Развитие любящего и доверительного отношения к близким.
3. Развитие образа позитивного будущего

Оборудование. Бумага, карандаши, карточки.

Вступительное слово психолога. Когда есть любящая семья, то часы, с нею проводимые, являются бесценными и откладываются навсегда. Какой щедрый, важный, великий подарок Судьбы – слышать даже просто голос любящего человека, его искренний смех, видеть его лучистую улыбку, разговаривать с ним! И как часто живущий с ним человек этого даже не ценит, не понимает своего счастья – того, что рядом с ним находятся преданные люди, которым модно полностью довериться! Бывает так, что он не желает их поддержать, с ними побыть вместе, считает, что они отнимают у него время и не позволяют ему заниматься своими делами. Очень часто человек их просто забывает, не обращая внимания, ищет счастья в другом месте, проявляет черствость и бездушие. А

ведь любящие близкие – это одна из основ жизни. Это такое же чудо, как и сама жизнь, здоровье и природа. Нужно научиться каждому из нас главным 3-м вещам, помимо любви: понимать, прощать и отдавать.

Далее предлагается высказать свои мнения по поводу этих слов.

Упражнение «Три имени»

Цели: способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

Инструкции: Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

Упражнение «Что человеку дано?»

Цель: способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция: Ведущий: «Вдумайтесь в эти слова:

Люди существуют, полные величием – они Вселенной подобны;
а есть ничтожные, никчемные, низкие – стали они хуже зверей;
бывают люди, развивающие качества в лучшую сторону, приумножающие свои способности – они становятся шедеврами Земли; а бывают те, кто решают быть хуже и хуже и делаются такими, превращаясь в грязь;
есть люди, преодолевающие свои изъяны, достойно встречающие на своем пути трудности, стремящиеся победить их – они подобны граниту; а есть и такие, кто не умеет быть достойным и кто поддается своим недостаткам, - эти люди, словно растения, которые быстро засыхают, не успевая вырасти. Есть те, кто выбирают доброту, становясь яркими, будто летнее небо, горящее солнечным светом; а бывают и те, кто от злости не способен избавиться и сам от нее очень несчастен. Да, люди есть всякие! И должен человек стремиться, прежде всего, относиться к первой группе людей, тогда и его жизнь будет действительно великой!

Создайте перечень качеств личности, которые должны быть присущи настоящим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.»

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

Упражнение «Загадки о важном»

Психолог предлагает авторские загадки о семье, любви и близких, на которые надо давать свои ответы с последующим обсуждением.

Мудрые загадки о семье

- Что в семье самое главное, кроме любви? (Доверие).
- Кто должен стать основным членом в семье? (Все члены семьи являются основными).

- Это является основной ценностью в семье. (Каждый близкий).
- Что для семьи самое грустное? (Разлука с близким).
- Что в семье счастье для каждого? (Когда ты видишь радость своих близких и искренне разделяешь ее).

Мудрые загадки о любви

- Какой вид любви самый трогательный, поэтический, красивый, одухотворенный? (Любовь между мужчиной и женщиной).
- Какой вид любви наиболее преданный и не заканчивающийся никогда? (Любовь материнская).
- Что в любви очень приятно получать, но в то же время это самое пустое? (Только слова о том, что ты любишь).
- Что способствует появлению настоящей любви? (Наличие родства душ, общих интересов и увлечений).
- Какая любовь самая сложная? (Односторонняя).
- Что самое прекрасное в любви? (Дарить).
- Угасает ли любовь? (Нет, настоящая, великая любовь не умрет и не прекратится никогда).

Мудрые загадки о близких

- Когда нередко бывают нужны близкие? (Когда человек сам хочет чего-либо иметь или получать от них).
- Из-за чего человек иногда может бояться за своих близких? (Не ради их самих, а ради себя; и в этом случае беспокойство за близкого – на самом деле страх по поводу того, что сам человек будет чувствовать себя одиноким, ненужным и лишенным заботы, а не из-за того, что он их любит).
- Что человек в отношениях с близкими порою не дает? (Любовь).
- Что человек может не понимать, живя с близкими? (Он может не понимать, что у них тоже есть свои чувства, желания и что они такие же люди, как и он).
- Когда человек хуже всего поступает со своими близкими? (Когда он их бросает в старости, в горе, бедности или болезни).

Далее психолог предлагает для размышления и обсуждения авторские миниатюры «Любовь», «Отцовская любовь» и «Это мама».

Любовь

Прекрасен, важен и чист внутри Человек, если есть у него разные формы Любви: обитает в нем неисчерпаемая Любовь к Природе; святая Любовь к своим родителям, бабушкам, дедушкам, братьям, сестрам, детям, внукам и семье в целом; Любовь-верность к своим друзьям; огромная Любовь к людям вообще; вечная Любовь к нашей хрупкой, но, в то же время, замечательной Земле; светлая, самоотверженная и искренняя Любовь Мужчины к Женщине, и наоборот; Любовь-забота к своему родному Дому; непреходящая Любовь к Трудю; преданная Любовь-отдача избранной Профессии; неиссякаемая Любовь к Учению и Познанию; безграничная Любовь к Книге; радостная и вдохновляющая Любовь к Творению нового и Искусству; безграничная Любовь к Жизни! Именно в таких проявлениях Любви Человек постоянно совершенствуется, обретает настоящее величие, имеет полноту, продуктивность и осмысленность каждого дня, реализует себя во всем, преодолевает свою брэнность и хрупкость, становится высоконравственным, отдающим, гармоничным, самодостаточным, стойким, многогранным, счастливым и благодарным.

Отцовская любовь

Любящий отец не знает эгоизма и самолюбия. Для него дети являются главной ценностью в жизни. Он стремится им как можно больше давать – мудрости, заботы, опыта, знаний, поддержки, любви – испытывая в этом счастье и неустанную потребность. Такой отец видит в своих детях основной смысл и предназначение. Он хочет постоянно быть рядом с ними, желает их понять, если у них возникают какие-то трудности в жизни – помочь советом, да и просто поговорить. Любящий отец – опора для своих детей. И никогда не должны забывать дети такого отца, а лишь всегда гордиться им и любить!

Это Мама

Верность, любовь бесконечная, то, что ты нужен всегда, что бы ни случилось – вот это и говорим мы о Маме.

Умение выслушать, быть на твоей стороне, вызволить тебя из беды – вот что способна сделать Мама.

Воспитать в тебе настоящие качества, вырастить тебя, сделать тебя главным смыслом своей жизни – вот это и относится к действительно любящей Матери.

Отречение от себя, стремление видеть тебя счастливым и здоровым – всегда присуще Матери.

Беспокойство за тебя, долгие ночи без сна, глубокая печаль и горе, когда тебе плохо или ты остуился в жизни – это испытывает бедная Мама.

Освобождение Матери от трудностей, желание быть опорой для Нее – вот что тебе, как сыну или дочери, нужно сделать.

Такая же ответная любовь, проявление отдачи, заботы и участия – это для твоей Матери очень важно.

Помощь Маме даже в самом малом, умение доставить Ей радость, вызвать у Нее задорный и добрый смех – тебе необходимо, ведь твоя Мама нуждается в этом.

Способность помнить о Ней всегда, как и Она помнит о тебе – вот главное проявление твое как Человека.

Забывание себя, своих желаний ради благополучия Матери – это ты должен в себе возвращать.

В конце психолог предлагает написать собственные небольшие сочинения на заданные темы с последующим обсуждением.

Домашнее задание. Упражнение «Дарить радость». Инструкция: "В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств вашей семье. Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет".

Занятие 13 «Изготовление 1000 журавликов»

Цели:

1. Развить у детей осознание мира, жизни, семьи, любви к Родине как основных ценностей;
2. Развить любовь, положительное отношение к Родине;
3. Развитие уважительного отношения к памяти павшим в войне, а также живущим ветеранам.

Оборудование. Компьютер, интерактивная доска, клей, бумага, ножницы.

Ход проведения занятия

Вначале психолог показывает презентацию «Праздник белых журавлей», сопровождаемую песней «Журавли» и рассказом о них.

Слова из песни:

Мне кажется порою, что солдаты,
С кровавых не пришедшие полей,
Не в землю эту полегли когда-то,
А превратились в белых журавлей.
Они до сей поры с времен тех дальних
Летят и подают нам голоса.

Не потому ль так часто и печально
Мы замолкаем, глядя в небеса?

Вспомним строки из стихотворения Расула Гамзатова:

Я хочу, чтоб в целом мире
Затрубили журавли
И напомнить всем могли
О погибших в Хиросиме
И о девочке умершей,
Не хотевшей умирать
И журавликов умевшей
Из бумаги вырезать.
А журавликов-то малость
Сделать девочке осталось...
Для больной нелёгко труд,
Всё ей, бедненькой, казалось –
Журавли её спасут.
Журавли спасти не могут –
Это ясно даже мне.
Любям люди пусть помогут
Преградить пути войне.

Расул Гамзатов

Мы должны помнить и почитать память о павших на полях сражений воинах, положивших свою жизнь за спокойствие и развитие своей страны во всех войнах, когда-либо происходивших на территории России. Журавли не имеют национальности – они символизируют память обо всех погибших на полях сражений. Не случайно в разных уголках бывшего Советского Союза воздвигнуто 24 памятника белым журавлям. Это говорит о том, что всех нас объединяет память, общая история, общее родство. В Японии существует примета – тот, кто сложит 1000 бумажных журавликов, тот гарантирует себе отменное здоровье.

В 1955 г. со смертью 12-летней японской девочки Садако, погибшей от последствий ядерной бомбардировки Хиросимы, бумажные журавлики стали символом мира – дети со всего мира посылали в Японию журавлики, которые Садако не успела доделать.

После этого школьники пишут небольшие сочинения и изречения о Дне Победы. Творческая часть сопровождается и стихами взрослого о Дне Победы (они авторские):

9-е Мая...Весна...

Прошла наконец-то война.

Окончены эти бои,

Победа достигла земли.

Но сколько погибло людей...

Немало разбитых семей,

Где плачет уж бедная мать,
Детей ей пришлось потерять,
Рыдает от горя она:
Парней ведь забрала страна;
Где жёны не могут мужей
В судьбе забыть трудной своей;
Где дети растут без отца,
Где скорби не видно конца...
Как много в могилах лежат...
И ночью лишь звёзды хранят
Убитых навеки покой;
Что сделалось с ихней судьбой...
Не встретили день тот, когда
Ушла долгожданно война,
Прошли эти трудные дни,
В былом лишь остались они.
...Родных не увидит семья,
Их крепко и сильно любя;
И даже не будут уж знать,
Где трупы любимых искать,
Где пали те люди тогда,
Ушли в муках где навсегда...
Победа пришла. Но у тех,
Кто в битвах лишился уж всех,
Внутри только боль лишь одна,
И с днём каждым больше она.
...Прошло много лет с тех боёв,
Но в май люди много цветов
Приносят к могилам солдат,
Погибших дней много назад;
И всех, кто в далёкие дни
Уж жизни теряли свои,
Терпели несчастья тех дней,
Не встретили близких людей...

Далее школьники изготавливают совместно журавликов для дедушек, бабушек, членов семьи и ветеранов в стиле оригами (или раскрашивают журавликов, приклеивая их на красочные листы бумаги или на воздушные шары).

Заключительная часть. Обсуждение итогов занятия. Фотографирование работ детей. Вручение работ близким или ветеранам (в школе или дома). Шары с журавликами развешиваются около классной доски или дома. Вручаются фотографии детям и родителям.

Занятие 14 «Мои цели как одна из жизненных ценностей»

Цели:

1. Развитие целеполагания.
2. Развитие настроения на плодотворную работу.

Оборудование. Компьютер, интерактивная бумага, ручки.

Ход проведения

Ведущий читает следующие стихотворения

С.Т. о целях, которые школьники должны проанализировать и высказать свою точку зрения.

Размышления в стихах о целях

1.

Цели верные поставь себе,
И успех придет, поверь, к тебе;
Ты настойчивость к тому же развивай,
И упорства ввек ты не теряй.

2.

Чтобы тебе что-то в жизни достичь;
Надо желание в сердце постичь;
И, как цветочек прекрасный, взрастить,
Да, увеличив, оно должно быть.

3.

Никто ведь за тебя тут цели не поставит,
Готовые удачи не доставит,
Путь этот каждый день здесь не пройдет,
И счастье в нем, и радость не найдет.

4.

Будь внутри ты силен, на других не полагайся,
Сам достигнуть побед ты в сей жизни старайся;
Но вовеки любви ты к другим не лишайся,
Милосердным, гуманным всегда оставайся.

5.

В жизни выбор у тебя же есть
Каждый миг, пока на свете здесь;
В выборе свободен ты всегда,
От тебя зависит, как ведешь года.

6.

Очень портит жизнь тут лень и страх;
Нам мешают лишь они в делах;
Радость постоянно отнимают,
Счастья в день любой они лишают.

7.

Цели ты поставь, но настоящим ведь живи,
Каждый день, момент ты береги,
Оцени дары, что жизнь дает,
Помни: что она ведет дням счет.

Далее школьникам предлагаются следующие упражнения.

Упражнение «Я могу»

Цель: помочь детям расширить представление о себе, укрепить уверенность в своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; получить дополнительную информацию о потребностях и значимых переживаниях детей.

Ход игры: Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить что-то хорошее о себе. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

Упражнение «Цели»

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

«Мои потребности и окружающий мир»

Инструкция: «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всего, что хочешь,- для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположении основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье [12].

Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

Упражнение «Что было главным в жизни?»

Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

Затем предлагается обсудить авторскую притчу «О творчестве и предназначениях в жизни».

Творчество в искусстве всегда должно исходить из талантливых и гениальных людей, только тогда оно вызывает восхищение, изумление и полноту чувства. Есть творческая деятельность и во многом другом – творчество в выполняемой работе, в создаваемом каком-либо предмете, в приготовлении еды, в помыслах... И даже живя, можно к каждому дню подходить творчески. Совершенствование самого себя, мира, вклад в природу, извлечение уроков из разных ситуаций, которые возникают на Земле, встречающихся трудностей и невзгод – это тоже своего рода творение. Процесс его ты встречаешь в самой природе, в том, что она создает. Каждое существо по сути – это то, что она выразила своим творчеством.

...Одного мудреца однажды спросили следующее:

«Что требуется от человека, в первую очередь, и каковы его важные жизненные предназначения?»

Мудрец ответил так:

«От всякого человека требуется, прежде всего, чтобы он всегда созидал и создавал. Любому из нас необходимо выполнять это – поскольку, наряду с любовью к людям, труду и природе, познанием, - это одно из 3-х главных предназначений в его жизни, являющихся составляющими его внутренней красоты. Для этого он родился на этом свете».

«А что является злом для человека?»

«Когда он движется не вверх, а вниз; когда он не реализуется хотя бы в одном из данных предназначений – любви, познании, творчестве, либо, еще хуже, во всех».

Занятие 15 «Что такое доверие»

Цели:

1. Информировать учеников о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия.
2. Мотивировать обращение за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.
3. Развить доверительное отношение к людям.

Оборудование. Плакаты с телефоном доверия, со стихотворением С.Т.:
Есть сердечные люди всегда – им будешь во всем доверять,
Кто поймет, не оставит, тебе готов лишь помогать.

Ход проведения занятия

Слова ведущего: 17 мая - Международный день детского Телефона доверия. Первый телефон доверия появился в 1953 г. как помощь людям в кризисном состоянии. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны. Он и не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, - все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольцев. Теперь они вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»

Информационный блок. «Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?»

Вот, что считают по этому поводу люди, многие годы занимающиеся поддержкой других людей. Чад Вара, организовавший первый телефон доверия, заметил, что хороший консультант на телефоне доверия выходит из дружелюбного человека, который обладает такими качествами:

не осуждает других,

больше выслушивает, чем советует

допускает, что при определенных обстоятельствах подобная трудная ситуация могла приключиться и с ним

терпелив

заинтересован в другом человеке

разговаривает без всякой снисходительности, на равных

Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья умеют так поддерживать и выслушивать - они ведь тоже этому пока еще учатся, как и вы. В этом нет вины друзей. Просто в некоторых случаях им трудно придумать, как помочь.

Поэтому вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия, стали организовывать Телефоны доверия для детей.

Информационный блок. «Как устроен Телефон Доверия?»

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки - туда звонят те ребята, которым проще поговорить со сверстником, чем со взрослым.

Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему трудности, *получить поддержку*, быть понятым, разобраться в сложной ситуации.

Телефон доверия *открыт для каждого человека*. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия *любой беспокоящей его проблемой*.

Помощь на Телефоне Доверия всегда *анонимна*. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на Телефон Доверия, человек может *получить* интересующую его *информацию*.

Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - *круглосуточно или по расписанию*.

Творческая часть. Задание: предлагается в группе нарисовать или сделать аппликацию Телефона Доверия (можно выполнять работу на улице мелками).

Номер Телефона Доверия – 8-800-2000-122.

Заключительная часть. Обсуждение итогов занятия.

Литература

1. Синягина, Н.Ю. Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся. – М.: 2012 г.
2. Трунов, Д., Бячкова, Н. Психологическое консультирование кризисных состояний. - Методические рекомендации. — Пермь: ОЦПППН, 2004. — 36 с.
3. Евлампиева, М. Перекрестки возможностей . – М.: Чистые пруды, 2010 г.._
4. Рожков М.И. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением. – учебно методическое пособие. [Электронный ресурс] – Режим доступа: - www.twirpx.com.
5. Синягина, Н.Ю., Зайцева Н.В., Артамонова Е.Г. (ред.) Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. - Сборник материалов международной научно-практической конференции). М.: АНО ЩНПРОЦ. 2013. – 99 с..
6. Клаус Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Перевод с немецкого Е.Патяевой. Москва «ГЕНЕЗИС» 1998..
7. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.
8. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции; СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
9. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с. (используются в качестве диагностического пособия по выявлению детей группы риска по суицидальному поведению).

10. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники [Текст] / О. Н. Истратова. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349 с.
11. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 2001. - 690 с.