**Развивающее занятие с элементами тренинга "Я люблю тебя жизнь. Мечты сбываются!"**

 **Цель**:  формирование позитивных жизненных целей у учащихся и  развитие

мотивации к их достижению.

**Задачи**:
- развитие способности к определению жизненных целей и необходимых

условий для их достижения;

- повышение уверенности и собственной ответственности учащихся в достижении целей;
- актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

Форма проведения занятия – групповая

Количество обучающихся  в группе – 10-12 человек

Методы: игровые методы, групповая дискуссия, арттерапия ( работа с рисунком), работа в парах, музыкотерапия, обсуждение.

Возраст – 12-15 лет.

Оснащение:

1.                Чистые листы бумаги, ватман

2.                Краски, фломастеры

3.                Волшебное зеркало

4.                Таблица Робинзона Крузо

5.                Карточки с надписями для скульптур

6.                Иголочки для креплений

7.                Лист с контуром человеческого тела

8.                Мелодии природы

Приветствие.

         Здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы попробовать вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, терпимей, научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

          Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет смелым и отважным, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого! Жизнь одна и ей надо дорожить!

        - Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложиться моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?
Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь  человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения,  умеет ли использовать предоставленные возможности и др. (можно привести примеры).
        На  сегодняшнем занятии мы попробуем заглянуть в своё будущее.

**Упражнение "Волшебное зеркало"**

***Цель***: актуализация жизненных целей

***Содержание*:** Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».
По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно
было представить себя взрослыми в какой-либо соц. роли.
**Упражнение "Мои цели"**

***Цель***: развитее умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

***Содержание***: учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках  цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели  в «волшебном зеркале» ( в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.
После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.
По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.

**Упражнение «КАПЛЯ»**

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения:

Психолог каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

      Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

     Психолог:

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуация, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

      И вот сейчас у вас на столах лежат таблицы, составленные Робинзоном Крузо, в ней описаны варианты того, как человек рассматривает непредвиденную ситуацию в жизни( попал на необитаемый остров).

      Давайте ознакомимся с ней. Здесь описывается зло и добро. А ведь мы обычно в подобных ситуациях видим лишь негативный фон, а увидеть положительные моменты порой не можем.

Приложение1. Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

|  |  |
| --- | --- |
|                 Зло | Добро |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. | Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. | Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения. |
| Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей | Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться. |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей. | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег? |
| Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. | Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды. |

На примере Робинзона Крузо выполним следующее упражнение.

**Упражнение «Плохо – хорошо».** Работа в группах.

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, 1)ссора с любимым человеком; 2)конфликт с родителями. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации.

Результаты работы каждой группы зачитываются, сравниваются и дополняются.

Психолог: но если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

**Игра «Стул любви».**

     В центр ставится стул.

Ведущий. Этот стул непростой, это стул любви. Кто хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? (Кто-то из обучающихся садится). А вы, ребята, тихонько подойдите и нежно погладьте, а потом разбегайтесь.

Вся наша жизнь – это борьба

И тому подтверждение стихотворение С.В.Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

И надо ж было.

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!

Два малых лягушонка в тот же час

Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане!... и понятно,

Что им из кувшина не выбраться обратно,-

Напрасно лапками они по стенкам бьют:

Чем больше бьют, тем больше устают…

И вот уже один, решив, что все равно

Самим не вылезти, спасенья не дождаться,-

Пуская пузыри, пошел на дно…

Но был второй во всем упорней братца-

Барахтаясь во тьме, что было сил,

Он из сметаны за ночь масло сбил

И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

Психолог: И сейчас вам предстоит небольшое испытание. Но предупреждаю сразу оно не из легких. Кто к этому готов, кто хочет его пройти, встаньте. Игра «Вырвись из круга».

**Игра «Вырвись из круга»**

Психолог: я прошу вас образовать круг, взяться за руки, в середину круга прошу впустить хорошего борца. За пределами круга – жизнь. Ваша задача выйти в жизнь. Доказать нам, что вы действительны достойны этого. Но если вы не сделайте этого за одну минуту, то погибните. Любой из вас в любой момент может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить этого хорошего человека, но это слишком легко. Ваша задача выпустить в жизнь человека, который действительно хочет жить, будет полезен для общества, будет выкладываться на пределе своих возможностей.

Психолог: подобные ситуации встречаются и в жизни: наглядный пример тяжелобольные люди, страдающие неизлечимыми заболеваниями, когда человек хватается за любую спасательную «соломинку», чтобы выжить. Это люди, которые знают в чем смысл жизни.

**Упражнение «Солнечный круг».**

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя.

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Дети просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, дети подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. После выполнения, листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

     Психолог: Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы.

Рефлексия.

**Упражнение "Творчество".**Участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

Психолог: Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.

В завершении нашего занятия хочется предложить следующее:

На столе у меня стоят весы-это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!» а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно…». Я хочу, чтобы вы на своих сердечках написали сво имя и положили их на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутреннее состояние, ваше будущее. Свое решение прошу прокомментировать.

Рефлексия занятия.

Упражнение "Город нашей мечты"

Каждый на своем листочке рисует домик, затем предлагается разместить их на ватмане. Дорисовать, что хотят: дороги, учреждения и т.д. Каждый вносит свою лепту. От усилия всех будет зависеть в каком городе они будут жить. Мечты сбываются!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вагин Ю.Р. Авитальная активность (злоупотребление психоактивными веществами и суицидальное поведение у подростков). Пермь: Изд-во ПРИПИТ, 2001.-292 с.

2. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.Н.Степанова.- М...:Т Ц Сфера, 2005.-224с

3. Классные часы.10-11 классы / авт.- сост. А.М.Байбаков и др.- Волгоград: Учитель, 2006.-135с.

4. Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006

5. Вагин Ю.Р. Авитальная активность. – Пермь: Изд-во ПРИПИТ,2001

Девиантное поведение подростков.

6.    Серия: В помощь образовательному учреждению:

«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

7. Еженедельная методическая газета для педагогов – психологов «Школьный психолог».

 **Краткий анализ развивающего занятия с элементами тренинга**

**"Я люблю тебя жизнь. Мечты сбываются!"**

Вид занятия - занятие с элементами тренинга

Форма занятия - групповая

Продолжительность занятия - 1час 10 минут

Количество участников - 16 чел

Наиболее удачные упражнения - "Капля", Город нашей мечты", "Волшебное зеркало", "Стул любви", Упражнение "Творчество"

Особенности поведения у обучающихся: дистанция между педагогом и обучающимися на уровне - "вместе"; эмоциональное состояние обучающихся во время занятия позитивное, психологический климат в группе - в атмосфере радостного коллективного общения, плодотворного сотрудничества.

Трудности во время занятия: много времени ушло на упражнение"Мои цели", обучающиеся затруднялись в систематизации и формулировке жизненных целей. Но, благодаря взаимной поддержке, коллективному подитоживанию своих желаний и целей, обучающиеся сориентировались и включились в дальнейшую деятельность. Все, что запланировано было проведено.