

Ценности жизни

Гарашова Майя Андреевна
педагог-психолог

КГУ «Аулиекольская школа-гимназия имени Султана Баймагамбетова
отдела образования Аулиекольского района»

Управления образования акимата Костанайской области

Цели занятия:

1. формирование позитивного отношения к жизни;
2. профилактика суицидального поведения обучающихся.

Задачи:

1. организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
2. способствовать формированию представления об ответственности за свой выбор и свое поведение;
3. способствовать формированию позитивного образа собственного «Я».

Оборудование: зеркало, мяч, список качеств (каждому ученику), иллюстрация чемодана (каждому ученику), 5 стикеров (каждому ученику).

Участники: обучающиеся 5 «А» класса

Продолжительность: 40 минут

Ход занятия

Вступительная мини-лекция (5 минуты)

Добрый день ребята, я рада приветствовать вас на занятии. Сегодня мне хочется с вами немножко поиграть и поговорить об одной из самых важных тем для нас. Но, прежде чем мы начнем занятие, давайте договоримся соблюдать следующие правила для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно):

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
4. Активно участвовать во всех упражнениях.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар – жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили. Заложило нос при насморке – почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога – оценили чудесную возможность двигаться. Часто ли вы задумываетесь о своей жизни? Как вы понимаете, что такое жизнь? (ответы детей)

У каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни. **Вы любите свою жизнь?** (ответы детей)

Замечательно! А сейчас я предлагаю всем вам встать в круг. (дети встают в круг)

Упражнение «Я люблю свою жизнь». (4 минуты)

В моих руках вы видите сердце, как олицетворение нашей жизни. Я предлагаю каждому из вас и поделиться с нами своими мыслями о том, за что же вы любите свою жизнь, начиная свои слова со следующей фразы: «Я люблю свою жизнь, потому что ...». (ответы детей)

Спасибо вам за то, что поделились с нами своими мыслями! Можете присаживаться на свои места. (дети занимают свои места)

Мы с вами услышали множество вариантов за что вы любите жизнь. Хочу вам напомнить, что в жизни каждого из вас есть определенные ценности. И сейчас я хочу показать вам самую главную ценность в вашей жизни, сокровище вашей жизни. Для этого я предлагаю вам сесть удобнее и закрыть глаза. Когда я буду прикасаться к вам, вы откроете свои глаза и увидите главное сокровище своей жизни. Прошу вас пока не комментировать увиденное, мы обсудим это позднее. Готовы? (ответы детей)

Упражнение «Волшебное зеркало» (5 минут)

Итак, наступило время познакомиться с этим сокровищем.

(выполнение упражнения, наблюдение за эмоциями обучающихся)

Обсуждение:

- Какое сокровище вы увидели в волшебном зеркале? (ответы детей)
- Совершенно верно, каждый из вас увидел в волшебном зеркале себя. А как вы думаете почему? (ответы детей)

Вывод: Самый главный человек в мире, сокровище нашей жизни – это каждый из вас, потому что мир неповторимый и разнообразный благодаря людям. Мы с вами являемся создателями и помощниками этого уникального мира, который нуждается в каждом из нас.

Но несмотря на все радости и прелести нашей жизни, иногда на нашем пути встречаются сложные ситуации, конфликты, которые кажутся нам неизбежными. Как вы считаете, возможно ли плохую ситуацию превратить в позитивную,

положительную? (ответы детей)

Совершенно верно! Мы с вами знаем, что порой в нашей жизни встречаются преграды, которые вызывают у нас чувство дискомфорта и тревоги. Сейчас я предлагаю вам поработать вместе со мной над преодолением подобных случаев.

Упражнение «Мяч» (7 минут)

Я буду кидать вам мяч и формулировать ситуацию, вам необходимо отвечать мне, предлагая позитивные выходы из ситуации. Готовы? Начинаем!

Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- конфликтует с учителем;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- имеются проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Обсуждение:

- Всегда ли легко было находить позитивный вариант разрешения сложившейся ситуации?

Вывод: Также происходит и в жизни, мы сталкиваемся с подобными неприятностями и к сожалению, не всегда ищем позитивный выход из них. Не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Молодцы ребята! Вы отлично справились с работой! А сейчас хочу у вас спросить, как вы считаете, какие качества нам необходимы в жизни для того, чтобы прожить позитивную, интересную жизнь и добиться чего-то важного? (ответы детей)

Упражнение «Чемодан» (7 минут)

Вы правы. Сейчас для того, чтобы закрепить наши слова, я хочу предложить вам небольшую игру. Представьте, что мы с вами отправляемся в путешествие, только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества, которые нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни. (выполнение упражнения, наблюдение за эмоциями обучающихся)

Обсуждение:

- Какие качества нужны сегодня молодому

человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

- Какое главное качество вы возьмете себе?

Хорошо! Спасибо вам за работу! А чемоданы, которые вы наполнили, я предлагаю вам забрать с собой, чтобы вы в дальнейшем только наполняли их самыми нужными и положительными качествами.

Упражнение «Ценности жизни» (9 минут)

Ребята, вы когда-нибудь вы задумывались, имеет ли жизнь свои ценности? (ответы детей)

Что больше всего вы цените в жизни? (ответы детей)

Я предлагаю вам написать 5 ценностей. По одной ценности на одном листочке. (выполнение работы детьми)

Все готовы? А теперь давайте оправимся в путешествие.

Представьте себе, что вы решили отправиться со своими друзьями в поход в лес. На пути вам встречаются препятствия, которые нужно преодолеть, чтобы узнать, что будет дальше вы должны отдать одну ценность.

1. Вы заходите в лес, идете и видите, на дороге лежит огромное дерево, которое мешает вам пройти, чтобы через него пройти вам необходимо отдать ценность.

2. Вы перешагиваете через дерево и идете дальше, по пути вам встречается бешенный медведь, чтобы убежать от него вам необходимо отдать одну ценность.

3. Вы убежали от медведя, еще прошли немного и устали, хотите отдохнуть, но не можете разжечь костер.

4. Чтобы добыть огонь, для этого отдайте еще одну ценность.

5. Хотите знать, чем закончился ваш поход, отдайте еще одну ценность.

6. Вы добыли огонь, разожгли костер, покушали, поиграли в волейбол и благополучно вернулись домой.

Обсуждение:

- У кого какие ценности остались? Почему осталась именно эта ценность?

Вывод: Каждый из вас оставил самую важную ценность для себя. Так происходит и в нашей жизни, в какой-то период нам необходимо расставлять приоритеты, передвигать на задний план маловажные ценности и оставлять действительно важную ценность.

Заключительное слово: (3 минуты)

Ребята, наше занятие подходит к концу и закончить его мне хочется притчей:

Притча об отношении к жизни.

Когда тебя спрашивают: «Как дела?» - не плачься и

не жалуйся на трудности.

Если ты отвечаешь: «Плохо», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “плохо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “плохо” на самом деле!»

Когда тебя спрашивают: «Как дела?», а ты, несмотря на трудности и страдания, отвечаешь: «Хорошо!!!», то Всевышний говорит: «Это ты называешь “хорошо”? Ну, так Я покажу тебе, что такое “хорошо” на самом деле!!!»

Пусть у вас всегда и все будет хорошо!

Размышляйте о жизни, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг.

А сегодняшнее занятие, может стало для кого-то из вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь». Любите себя, жизнь, окружающих вас людей и верьте, что все у вас получится. Ведь любовь заряжает энергией человека, вдохновляет его на подвиги и помогает жить.

Огромное спасибо вам за работу на занятии!