

Как прекрасен этот мир, посмотри!Кострова Людмила Юрьевна
преподаватель

КГКП "Костанайский педагогический колледж"

Управления образования акимата Костанайской области

Құндылық/Ценность: Праведное поведение. Любовь.

Қасиеттер/Качества: любовь, дружелюбие, бескорыстное служение обществу, внимательность, сочувствие, доверие, сотрудничество.

Сабақтың үлгісі/ Тип занятия/ Type of the lesson: Кураторский час

Мақсаты/ Цели занятия/ Objectives:

білімдік / образовательная/ educational: Формировать навыки конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе).

дамытушылық/ развивающая/ developing: Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку;

тәрбиелік/ воспитательная/ bringing-up: воспитывать желание узнавать новое по средствам визуализации представленного материала ;

Көрнекі құралдар/ Оборудование/ Resources: презентация, видео материал.

Сабақтың барысы/ План занятия/ Plan

1. Организационная часть.
2. Рассказ о волонтерах и истории волонтерского движения
3. Беседа о работе волонтеров
4. Просмотр видеоролика о волонтерах в Казахстане

Ход занятия

I. Приветствие на трех языках: Здравствуйтесь, Сәлематсіз бе, Goodmorning.

Проверка присутствующих.

II. Целеполагание: Наш кураторский час посвящен одной из великих миссий человека – служению.

Ход кураторского часа:

Принятие правил работы группы.

Правило говорящего. Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

Правило поднятой руки. Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову во время работы.

Право ведущего. Я как ведущий буду следить за соблюдением принятых группой правил.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация

мыследеятельности участников.

– Что для вас хорошее настроение вашего друга (подруги)? Одним словом продолжите предложение:

- Хорошее настроение друга – это... (Улыбки, смех, радость, ...)

- Если настроение – это цвет, то какого цвета хорошее настроение? А плохое?

- Хорошее настроение родителей – это... (Улыбки, смех, радость, ...).

Мозговой штурм. Обсуждение.

– Поднимите руку, кто считает, что настроение зависит от внешних факторов. Почему вы так считаете? Поднимите руку, кто считает, что во многом настроение зависит от себя самого.

Вывод. Если я – человек и личность, то должен научиться управлять своим настроением, несмотря на все внешние факторы. Еще древнегреческий ученый

Сенека говорил: «Самая высшая власть – власть над собой»

2. Творческое задание «Эскиз хорошего настроения»

Цель: Развитие позитивной коммуникации, сплочение коллектива.

Необходимые материалы: Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

Инструкция: Каждый задумайте эскиз хорошего настроения. Не ограничивайтесь в воображении. Это могут быть любые элементы, отражающие именно ваше хорошее настроение. Задание – нарисовать общий рисунок, где каждый будет рисовать не более 30–40 секунд. Затем он передает лист другому.

Рефлексия. Каждый постарался внести свое в общее дело. Подумайте, получился ли у вас общий рисунок или это все-таки отдельные элементы. Ваш эскиз может рассказать о слаженности работы в группе.

Презентация эскиза.

«Переходы». Тренируем навыки рабочей собранности:

A) Посмотрите на своих товарищей по полукругу,

обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа стоял участник с самыми светлыми волосами, рядом с ним – потемнее, а крайним слева – был бы участник с самыми черными волосами. Никаких шумных обсуждений!

Б) Теперь поменяйтесь местами так чтобы первым стоял тот кто родился в январе и далее по месяцам до декабря. – не разговаривать.

В) Теперь поменяйтесь местами те кто в юбках, кто приехал на автобусе, у кого хвост на голове и т. Д. Упражнение «Леопольд»

Инструкция: из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Педагог напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему разные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мышь – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 3 минуты на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Вопросы для обсуждения.

Общие.

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли вам было его выполнять?

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Какие методы убеждения вы использовали?

Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

Что понравилось в выступлениях котов?

Вопросы «мышке».

Легко ли тебе было выбирать?

Расскажи, какие плюсы и минусы увидел(а) в выступлениях каждого.

Какой «кот» тебе запомнился больше всего?

Почему?

Что в поведении выбранного Леопольда вызвало расположение и доверие?

Вопросы «котам».

Каким образом пытались завоевать расположение «мышки»? Что удалось? Что показалось сложным?

Упражнение «Гадание на именах»

Инструкция: Педагог заранее готовит листы бумаги с напечатанными на них именами членов группы. Имя должно располагаться на листе вертикально с левой стороны.

Эти листы лежат на столе, и каждый из участников имеет возможность написать на любых листах любое количество пожеланий их «хозяевам». То, чего желают человеку, должно начинаться на букву, которая имеется у него в имени.

Чтобы пожеланий было больше, и они были разнообразнее, а также в том нередком случае, когда в группе несколько тезок, можно напечатать на листе не только имена, но и фамилии участников.

Например,

И – интересной жизни, имбирных пряников...

Р – роскошных сюрпризов, решительности, радости...

И – изобилия, изобретательности...

Н – настойчивости, настоящей любви...

А – амбициозных проектов, азарта...

Упражнение «Возьми салфеток»

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Рекомендации по формированию жизнестойкости:

1. Помни, что ты уникальная личность! У тебя есть много достоинств и положительных качеств. Всегда верь в свои силы и возможности!

2. Соблюдай режим дня. Важно, чтобы ты хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

3. Обращай внимания на то хорошее, что происходит в твоей жизни! Замечай красивый закат, хорошую песню, услышанную по радио, смешную передачу по телевизору, вкусный обед.

4. Помни, мир не окрашен в черно-белые тона. И во всем многообразии его оттенков всегда найдется какой-то светлый тон. Старайся искать позитив в любой ситуации. Например, «не услышал, как прозвенел будильник, зато выспался!»

5. Лучше не заниматься «самокопанием», а заняться реальным делом, в котором можно достичь осязаемых успехов.

6. Замечай любой свой успех! Хвали себя за любые свои достижения: утром сделал зарядку, хорошо написал контрольную работу. Находи любой повод чтобы себя похвалить.
7. Помни! Из каждой ситуации есть выход, просто нужно постараться его увидеть. Надо искать в себе силы, которые помогут жить. Жизнь проверяет нас на прочность, не надо сдаваться, надо идти к своей цели, своей мечте.
8. Подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой? Свои ближайшие, а также весьма отдаленные цели полезно выстроить в некий перспективный план. Надо более или менее реалистично представить себе: чего мне удастся добиться через год, через два, через пять лет? Что для этого потребуется? Кто сможет мне в этом помочь? Пускай это будет не очень определенный план, главное, чтобы он был.
9. Если переживания тебя слишком тяготят, поделитесь ими с тем, кто выслушает тебя со вниманием и участием. Это может быть твой друг или взрослый, которому ты доверяешь.
10. Всегда помни, что в сложных ситуациях ты

можешь обратиться в Региональный центр психологической поддержки. Если ты не готов идти к психологу, то можешь воспользоваться услугами «Телефона доверия», который работает круглосуточно. Можно звонить анонимно, не называя своего имени, обратиться в тяжелую минуту за помощью и советом.

11. Ты можешь научиться самостоятельно разобраться в своих чувствах, чтобы правильно понять, осознать свои проблемы, ответить на вопросы:

- Что именно приносит сильное огорчение? Случалось ли что-то подобное в прошлом?

- Удавалось ли раньше справиться с такими неприятностями? Если да, то, что этому способствовало?

- Нельзя ли теперь использовать эти приемы?

12. Проявляй доброту, отзывчивость по отношению к другим людям. Посмотри, кто нуждается в помощи? Помоги им.

13. И, главное, мир прекрасен! Помни: «Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь!», «Черная Полоса может стать взлетной!», «После туч всегда бывает солнце!»