

Управление образования Администрации Каргапольского муниципального округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Житниковская средняя общеобразовательная школа»

Согласована
на педагогическом совете
от 26.08.2024 протокол № 1

Утверждаю
Директор школы
Н.В.Головатюк

приказ от 30.08.2024 № 215

Программа

ранней профилактики суицидального поведения обучающихся 5-11 классов

«Ради чего стоит жить»

(На основе профилактической программы ГБУ «Центр помощи детям №1» г. Кургана
«Ради чего стоит жить»)

С. Житниковское

2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование профилактической программы	«Ради чего стоит жить?»
Учреждения, где планируется реализация программы	образовательные организации Курганской области
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	11 – 17 лет
Цель программы	ранняя профилактика суицидального поведения обучающихся 5 – 11 классов
Задачи программы	1. Сформировать отношение к жизни как к ценности. 2. Сформировать позитивное мироощущение и жизнестойкое поведение. 3. Развивать позитивную «Я-концепцию», навыки эффективного поведения и взаимодействия с окружающими, решения собственных проблем, саморегуляции. 4. Повысить социальную адаптированность подростков.
Методы освоения содержания программы	- арт-терапия, - игротерапия, - сказкотерапия, - тренинговые упражнения, - групповое обсуждение, дискуссии, - ведение творческих дневников, - социально-значимое мероприятие
Форма организации деятельности обучающихся	групповая

Пояснительная записка

Данные официальной статистики в настоящее время свидетельствуют о тенденции к росту смертности детей и подростков от самоубийств.

Ежегодный мониторинг состояния работы по профилактике суицидального поведения обучающихся в образовательных организациях Российской Федерации подтверждает важность данной работы и необходимость её проведения в течение всего учебного года.

Стратегической целью профилактической работы в данном направлении является развитие личности подростка, включающее осознание собственных ценностей и смысла существования, содействие формированию активной и созидательной жизненной позиции.

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

Цель и задачи программы

Цель данной программы: ранняя профилактика суицидального поведения обучающихся 5 – 11 классов (подростков 11 – 17 лет).

Задачи:

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

Планируемые результаты реализации программы

- Актуализация понимания детьми и подростками ценности жизни и значимости каждого жизненного этапа.
- Осознание подростками своей уникальности, расширение представлений о себе, своих ресурсах.
- Повышение уровня самооценки, формирование позитивной «Я-концепции», принятия себя.
- Овладение навыками уверенного и эффективного поведения и взаимодействия с окружающими, решения собственных проблем, саморегуляции поведения.
- Внутригрупповое сплочение, развитие умения активно сотрудничать со сверстниками.

Сводный учебно-тематический план программы

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Ради чего стоит жить	Игра-размышление	1
2	Неприятность эту мы переживем...	Классный час	1
3	Я - личность	Классный час	1
4	Я и другие	Классный час	1
5	Жизнь прекрасна	Занятие с элементами тренинга	1
6	Мои цели как ценности	Занятие с элементами тренинга	1
7	Спешите делать добро!	Социально-значимое мероприятие	1
8	Жизненный выбор. Цели и средства	Занятие с элементами тренинга	1
9	Мы поможем тебе стать самостоятельным	Классный час	1
10	Цветок настроения	Итоговый классный час	1
Всего:			10

Условия реализации программы

Вести данный курс может педагог-психолог, классный руководитель. Предложенный материал доступен для специалистов, не имеющих психологического (профессионального) образования.

Общая продолжительность программы составляет 10 часов. Каждое занятие рассчитано на 40 минут (резерв времени академического часа 5 минут). Сроки реализации программы: по плану образовательной организации.

Материалы и оборудование для занятий: ноутбук (компьютер), экран, проектор для демонстрации видеоматериалов и презентаций, воспроизведения аудиозаписей и музыки, фотоаппарат, творческие дневники обучающихся (ученические тетради), бланки для игр и упражнений, жетоны с номерами, бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластик, наборы цветных карандашей, фломастеры, кисти, краски, цветная бумага, старые журналы, газеты, открытки, другие печатные материалы, ножницы, клей, картина художника Васнецова «Витязь на распутье», памятки «Детский телефон доверия», притчи (см. конспекты занятий).

Формы контроля, оценочные материалы

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

Методические материалы

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

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

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

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Ради чего стоит жить».

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

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

Групповое обсуждение (10 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвел на вас этот сюжет?

Выслушать мнения обучающихся. Стимулировать обсуждение, выражение чувств.

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

- Какие планы строили герои сюжета?

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

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

Обратить внимания на взаимоотношения, на ценности, смыслы.

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

Игра «На что потратить жизнь» (10 минут)

Перед вами лист с 10 кружками (рис.1).

Бланк для игры «На что потратить жизнь»

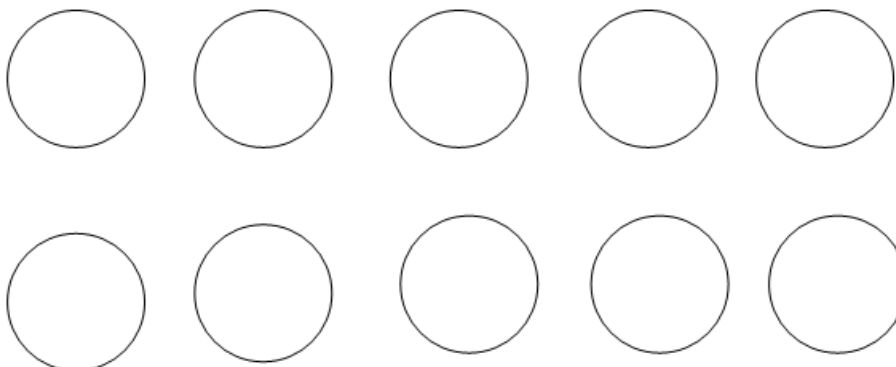


Рис. 1. Бланк для игры «На что потратить жизнь»

Каждый кружок символизирует часть вашей жизни – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность.

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

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

Первая пара лотов:

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

Вторая пара лотов:

- Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для Вас и Вашего друга (2 жетона)
или
- Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой Вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет Вашей женой (мужем) (2 жетона)

Третья пара лотов:

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

Четвертая пара лотов:

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

Пятая пара лотов:

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

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

Шестая пара лотов:

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

Седьмая пара лотов:

- Возможность делать все, что пожелаешь и когда пожелаешь, на протяжении пяти лет (2 жетона)
или

- Уважение и любовь к Вам тех, кого Вы больше всего цените (2 жетона)

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

Восьмая пара лотов:

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

Девятая пара лотов:

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

Десятая пара лотов:

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

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

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

Игра закончилась.

Обсуждение игры (5 минут)

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

Какие моменты игры вас разочаровали?

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

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

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

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

Прошу помнить, что в реальной жизни:

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

Это была всего лишь игра, но...

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

Заключение (5 минут)

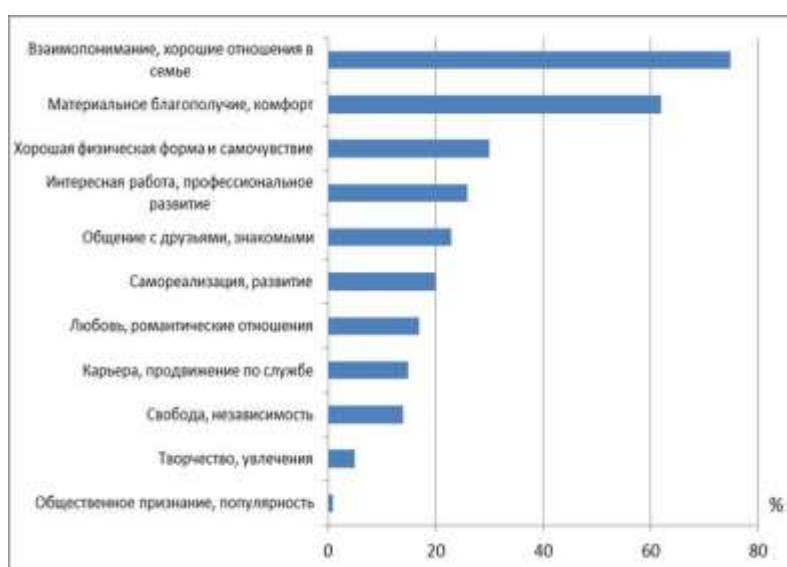
Кто-то из вас скажет: «Я все правильно сделал!», а многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру!» Я могу вас порадовать, у вас есть возможность сделать правильный выбор – и не в нашей игре, а в реальной жизни!

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

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

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

рис.2. Рейтинг ценностей молодежи 18-30 лет



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

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

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

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

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

Работа с творческим дневником (5 минут)

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

Дети заводят творческий дневник (ученическую тетрадь).

Давайте начнем вести наш творческий дневник.

Ответьте на вопросы или допишите:

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

4. Мне понравилось...

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

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

Занятие № 2. «Неприятность эту мы переживем...»

Цель: сформировать позитивное мироощущение и жизнестойкое поведение, развивать навыки саморегуляции.

Материалы и оборудование: листочки с номерами, коробочка, творческие дневники обучающихся,

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Неприятность эту мы переживем....»

Вспомните и назовите все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «радостный» (педагог записывает на доске).

Групповое обсуждение (5 минут)

К каким жизненным ситуациям они подходят?

Как влияют эти слова на настроение и состояние души? (педагог обобщает и делает вывод, что вспоминая хорошее, мы улучшаем настроение).

А какие способы улучшения собственного настроения вы знаете? (проверка домашнего задания).

А я знаю ещё один – можно сыграть в интересную игру «Неоконченные предложения» (5 минут)

Педагог раздает листы бумаги с номерами вариантов предложений детям, сидящим на последней парте. Варианты предложений записаны на доске. Обучающиеся пишут свой ответ, сворачивают листочек, и передают впереди сидящему, который также пишет свой вариант:

Варианты предложений:

Хочу поделиться своей радостью...

У меня улучшается настроение, когда я думаю о...

Мне очень помогает в жизни...

(все складывается в коробочку, педагог подходит к любому обучающемуся, чтобы он вытянул листочек и прочитал вариант предложения и варианты ответа)

А теперь, продолжим поднимать друг другу настроение и поиграем в игру «Цепочка» (5 минут)

Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Педагог показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («солнышко»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная позитивная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

Упражнение "Неприятность эту мы переживем..." (5 минут)

Ребята, бывали ли в вашей жизни неприятные ситуации? Наверное, да. Ведь в жизни каждого человека встречаются трудности, попробуем потренироваться в преодолении различных казусов. Для начала, нужно разделить в группы по пять человек. Каждая команда должна придумать вариант самой неприятной ситуации, какая может произойти в школе, дома, в компании друзей и т.д., напишите ее на листе бумаги, затем представитель каждой группы вытянет одну из записок и в течение 5 минут вместе нужно придумать как можно больше вариантов ее преодоления. И провести презентацию для всех.

Примеры ситуаций:

Получил «2» в школе

Поссорился с другом (подругой)

Потерял ценную вещь (сотовый телефон, кошелек и т.д.)

Презентация ситуаций (10 минут)

(педагог обобщает и делает выводы, направляя размышления обучающихся в русло позитивного мироощущения, жизнестойкого и конструктивного поведения).

Групповое обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни» (5 минут)

Человек, который не видит трудностей, не заметит и своих успехов. Можно вместо устного обсуждения темы предложить написать «трудности» анонимно на листочках и сдать учителю. Далее последовательно обсудить ситуации из записок.

Предложить всем учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

(Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты в семье с родителями, в школе с учителями, позор, разборки и др.)

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь - это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

Вот видите, как оказывается просто, найти выход из любой ситуации. Главное подумать над ней, найти того кто услышит тебя и вместе решить ее.

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы и допишите:

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

Домашнее задание сегодня творческое – сделать свою визитную карточку в устной или письменной форме, так, чтобы окружающие узнали то, вы хотите рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Занятие № 3. «Я – личность»

Цель: развивать позитивную «Я - концепцию», навыки эффективного взаимодействия с окружающими, решения собственных проблем, саморегуляции.

Материалы и оборудование: творческие дневники обучающихся,

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Я – личность»

«Визитка» (20 минут)

Педагог предлагает каждому обучающимся по «цепочке» представить свою «визитную карточку» (выполненное домашнее задание).

Обучающиеся по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают свои личностные особенности (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.

Педагог отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого ребенка для их лучшего запоминания.

«Доволен ли я собой?» (10 минут)

Педагог предлагает обучающимся выполнить задание в творческом дневнике: разделить лист на две части, одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую – «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяется 5 минут.

В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня. На работу отводится 5 минут.

«Контраргументы» (5 минут)

Педагог предлагает поговорить о том, как слабые стороны (черты характера, привычки, особенности поведения) в некоторых ситуациях становятся нашей силой.

(Выслушать мнения обучающихся, обобщить).

Например, страх (боюсь темноты, высоты, собак и др.) выполняет защитную функцию, действует на уровне инстинкта, действительно, нельзя трогать незнакомую собаку, идти одному по темной незнакомой улице, общаться с незнакомцами и т.д.

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы или допишите:

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

Домашнее задание – сосчитать, со сколькими людьми в этой жизни вы связаны, написать, кто эти люди.

Занятие № 4. «Я и другие»

Цель: развивать навыки эффективного взаимодействия с окружающими, саморегуляции, решить проблему одиночества.

Материалы и оборудование: творческие дневники обучающихся, текст притчи.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Я и другие»

Вступление (3 минуты)

Эпиграф к нашему сегодняшнему занятию: «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены» (Станіслав Ёжи Лец, польский поэт и философ)

Как вы думаете, что поэт имел в виду?

Каким образом мы связаны с другими людьми?

Групповое обсуждение (5 минут)

Это те вопросы, над которыми я предлагаю вам поразмышлять.

Человек не в состоянии обходиться без других людей. В детстве (да и в старости) другие люди необходимы нам, потому что мы не можем самостоятельно удовлетворить свои самые насущные физиологические потребности: обеспечить себя пищей, одеждой, жильем.

Но только ли ради удовлетворения естественных потребностей люди нужны друг другу? (Выслушать мнения обучающихся, обобщить).

Человек живет в обществе, и потому отчетливее всего наши человеческие качества проявляются тогда, когда рядом с нами есть кто-то еще. Другие люди обучают нас, советуют, как достичь цели. Нам тяжело – они поддерживают нас, радуются вместе с нами нашим успехам, делятся своими переживаниями и опытом, помогают нам лучше понять жизнь и самих себя. Мы и сами можем делать то же для своих ближних.

Работа с диаграммой «Я и другие» (10 минут)

Вы когда-нибудь пробовали сосчитать, со сколькими людьми в этой жизни вы связаны?

Составим диаграмму своих связей и отношений с другими людьми (обучающиеся работают в творческом дневнике, используют в работе выполненное домашнее задание).

Рассказывая о разных типах отношений, педагог рисует на доске диаграмму-образец, можно предложить схематичное изображение кругов (рис.3). Первые 4 используются как основные, 5ый – по желанию детей.

**Рис.3. Диаграмма
«Я и другие»**



1. Семья, близкие. Мы все связаны узами с членами своей семьи, причем как с кровными родственниками, так и с людьми, которые стали близкими как родня (для детей-сирот - люди, их воспитавшие, тети, дяди, бабушки, дедушки, опекуны, приемные родители, воспитатели в детском доме и т. д., все, кого ребенок считает самыми близкими)

2. Друзья. У большинства из нас есть друзья, люди, с которыми мы с удовольствием проводим время, потому что чувствуем себя в их обществе легко и комфортно. У кого-то есть лучший друг. Если нет, знайте, что у всех бывает период, когда лучшего друга выбрать просто невозможно. В этом нет ничего страшного.

3. Учителя. Значительную часть времени вы проводите в школе, и с кем-то из учителей сложились определенные отношения.

4. Жители микрорайона. Это могут быть соседи, друзья во дворе, члены клуба, секции, врач участка и др., ваше социальное окружение.

5. Бог, вера. Многие не обращают внимания на духовную сторону жизни, но некоторые считают свои отношения с Богом значимыми в жизни.

Групповое обсуждение (10 минут)

Какие чувства испытываете вы, глядя на свою диаграмму? Возможно, вы удивлены, осознав, со сколькими людьми в своей жизни вы связаны.

А кому-то, может быть, подумалось, что, несмотря на большое количество окружающих вас людей, вы чувствуете себя одинокими...

Приведите причины, заставляющие человека чувствовать себя одиноким.

Выслушать мнения обучающихся, обобщить, дополнить:

- Человек может чувствовать себя одиноким, если не связан с кем-либо еще в любой важной для себя сфере жизни.

- Человек может ощущать себя одиноким, если его отношениям с другими людьми недостает прочности.

Предлагаю на своей диаграмме обозначить степень прочности отношений с разными людьми следующим образом: яркой или жирной линией – очень прочные отношения, спокойные, формальные – тонкой линией, разорванные, непрочные – пунктиром. Сделать вывод для себя о прочности связей, каких в данный отрезок жизни больше.

- Человек может чувствовать себя одиноко в новой непривычной обстановке (переезд в другой город, переход в новую школу или класс, смена друзей, изменения в семье – развод, повторный брак).

Что можно сделать, чтобы не чувствовать себя одиноким?

(Называются способы, записываются в творческий дневник)

Выслушать мнения обучающихся, обобщить, дополнить:

Это могут быть:

- забота, помощь;

- искренний интерес друг к другу;

- доброжелательность, умение говорить хорошие слова;

- поиск настоящих друзей;

- неконфликтность;

- правильное отношение к одиночеству, умение спокойно воспринимать его.

Бывают такие моменты в жизни, когда оно просто необходимо (погрустить о близких людях, поразмышлять о жизни, для творчества).

- следование общепринятым нормам и правилам поведения.

Практическое задание (5 минут)

Ко мне часто обращаются с вопросами. Один из них был такой:

«Я пытаюсь установить прочные отношения с другими людьми, но мне кажется, что они меня просто избегают. Что делать?»

Дайте свой совет.

(Выслушать все предложения и сделать вывод).

Прослушивание притчи (2 минуты)

Для размышления о том, как избавиться от одиночества я предлагаю вам послушать притчу:

Притча «Избежать одиночества»

Один человек пришёл к Учителю и пожаловался:

— Учитель, я не вижу никакого смысла в своей жизни. Всё в итоге сводится к формуле «работа-дом-работа». Работа скучна, и я каждый раз с трудом досиживаю до конца рабочего дня. Но дома ещё хуже — не знаешь, чем заняться и как убить свободное время. У знакомых свои дела, им не до меня. А потому, когда я хочу с ними встретиться, чтобы хоть как-то скрасить своё одиночество, они находят различные причины для отказа.

— Ты слишком обращён в себя. Тебе нужно учиться видеть окружающее. Пойдём со мной, — сказал Учитель.

В пути человек думал: «Разве это настоящий Учитель? Ничего толком не сказал. Вместо этого мы идём в неизвестном направлении».

Человек, думая о своём, даже не заметил, как они вошли в сад.

Учитель вдруг остановился и сказал:

— Посмотри, — он указывал на человека в инвалидной коляске, сидящего перед мольбертом с кистью в руке. Вокруг благоухали цветущие вишни, сияя белоснежной пеленой в ослепительных солнечных лучах. И точно такое же великолепие цвело на картине художника.

— Нужно учиться у таких людей, — сказал Учитель.

— Потому что они умеют рисовать? — не понял человек.

— Потому что они — художники своей жизни. А что до одиночества, то тут как раз всё просто. Не нужно пытаться скрасить своё одиночество — скрась одиночество другого.

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы или допишите:

1. Что я чувствовал (а) во время занятия?
2. Что было для меня важным?
3. Я задумался о
4. Попробую.....

Домашнее задание — приготовить картинки для коллажа: вырезать из старых журналов, открыток, других печатных материалов любые картинки, которые вам понравятся (предметы, животные, деятельность людей, события, комментарии, заголовки и др.)

Занятие № 5. «Жизнь прекрасна»

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

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

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Жизнь прекрасна»

«Жизненная прямая» (5 минут)

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

(Выслушать все предложения и сделать вывод).

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

Групповое обсуждение темы «Жизненный успех» (5 минут)

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

Составление группового портрета «успешного» человека.

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

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

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

Прослушивание притчи (5 минут)

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

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

Жили-были две лягушки.

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

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

А тонуть им, конечно, не хочется. Тогда они стали барахтаться, стали плавать. Но у этого глиняного горшка были очень высокие скользкие стенки. И лягушкам оттуда

никак не выбраться. Та лягушка, что была лентяйкой, поплавала немножко и думает: "Все равно мне отсюда не вылезти. Что ж я буду напрасно барахтаться. Лучше я сразу утону". Подумала она так, перестала барахтаться - и утонула.

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

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

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

Не падай духом! Не умирай раньше смерти ...

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

Создание коллажа «Волшебная страна» (10 минут)

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

Участникам даётся 10-15 минут для того, чтобы они создали свою страну.

(используются картинки из домашнего задания)

Обсуждение созданной страны (10 минут)

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

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

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

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

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы или допишите:

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

Домашнее задание – написать не менее 3 своих желаний (целей).

Занятие № 6. «Мои цели как ценности»

Цель: сформировать жизнестойкое поведение, жизнеутверждающие установки, способствовать осознанию обучающимися целей своей жизни; развивать навыки целеполагания.

Материалы и оборудование: творческие дневники обучающихся.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Мои цели как ценности»

Упражнение «Здравствуй, уважаемый!» (5 минут)

Педагог предлагает обучающимся встать в круг. Выполняем упражнение по кругу. поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-либо жестом (кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу.

«Цели» (10 минут)

Педагог предлагает обучающимся разделить лист в творческом дневнике на 4 колонки. В одной колонке написать: "Мои жизненные цели". В течение 2 минут ответить на этот вопрос (используется выполненное домашнее задание).

Записывайте все, что приходит в голову. Дайте себе еще 1 минуту, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то.

Во второй колонке напишите: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 1 минуты просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите в третьей колонке: что для вас самое важное на ближайшие 6 месяцев. 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 1 минуту на просмотр.

В четвертой колонке выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши колонки.

Есть ли одинаковые цели? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?

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

«Что было главным в жизни?» (10 минут)

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 пожилого возраста. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Задание выполняется в парах.

«Золотая рыбка» (5 минут)

Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков. Затем педагог говорит, что у рыбка может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее педагог сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

«Ноутбук» (5 минут)

Педагог предлагает обучающимся разделить лист в творческом дневнике на 2 колонки (табл.1).

Табл. 1 Упражнение «Ноутбук»

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи.

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы или допишите:

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

Домашнее задание – написать не менее 3 добрых дел, которые может сделать каждый человек для других.

Занятие № 7. «Спешите делать добро!»

Цель: побуждать обучающихся проявлять заботу об окружающих, сформировать представление о ценности других людей в жизни человека.

Педагог предлагает обучающимся сдать дневники, чтобы проанализировать те добрые дела, которые они написали в творческом дневнике.

По итогу класс может выполнить общее дело. Можно разделить класс на группы (на основании написанного в творческих дневниках). Определяется дата мероприятия (мероприятий).

После его проведения **работа с творческим дневником.**

Ответьте на вопросы или допишите:

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

Примерный перечень социально-значимых мероприятий.

1. Оказание поддержки одиноким пожилым и больным людям:
 - посещение на дому с целью общения;
 - покупка лекарств, продуктов;
 - различная помощь по дому;
 - благоустройство двора, усадьбы;
 - чтение газет, журналов, книг;
 - поздравление с праздниками;
 - написание писем и отправка корреспонденции и другие виды помощи.
2. Оказание поддержки детям-инвалидам и детям, нуждающимся в помощи:
 - помощь в обучении;
 - совместные игры;
 - совместные творческие занятия;
 - чтение;
 - приобщение к школьным и классным праздникам, иным воспитательным мероприятиям;
 - другие виды помощи.
3. Оказание благотворительной помощи населению разных возрастов:
 - благотворительные концерты и спектакли в дошкольных учреждениях, детских домах, домах ветеранов;
 - шефство над домами ветеранов и инвалидов, детскими приютами;
 - уход за памятниками и обелисками.
4. Организация другой социально значимой деятельности:
 - озеленение;
 - проведение конкурса на самый чистый двор, подъезд;
 - организация молодёжной волонтерской службы помощи детям-сиротам, детям-инвалидам, пенсионерам и т.д.;
 - участие в восстановлении объектов историко-культурного наследия родного села, города и многое другое.

Занятие № 8. «Жизненный выбор. Цели и средства»

Цель: побуждать к осознанному жизненному выбору и необходимости нести ответственность за свой выбор.

Материалы и оборудование: творческие дневники обучающихся, картина художника Васнецова «Витязь на распутье».

Ход занятия.

Здравствуйте, ребята.

Тема нашего классного часа «Жизненный выбор. Цели и средства»

Вступление (5 минут)

На доске (или экране) иллюстрация и эпиграф.

Иллюстрацией сегодняшнего занятия является картина художника Васнецова «Витязь на распутье».

Эпиграфом предлагаю взять афоризм древнего мудреца и учителя Сенеки «Для того, кто ни куда не плывет, не бывает попутного ветра».

Какое ключевое слово определяет содержание нашего занятия? (Ответы обучающихся записать на доске).

Возможные варианты ответов: размышления, препятствия, **выбор** и т.д.

Выбор чего?

Возможные варианты ответов: судьбы, жизненного пути, профессии, жизненных целей и проч.

А что первично: выбор профессии или выбор жизненных целей? Аргументируйте свое мнение. (Выслушать ответы обучающихся).

Групповое обсуждение темы (15 минут)

Ребята, на сегодняшний день лично вы уже определились с выбором жизненных целей? Предлагаю каждому из вас поразмышлять над этим. Чему вы готовы посвятить свою жизнь, на что потратить свой интеллектуальный и творческий потенциал, свои физические и материальные возможности?

Что может быть целью в жизни человека? (Ответы обучающихся записать на доске).

Возможные варианты ответов: успех, творчество, деньги, слава, счастливая семья и т.д.

Теперь, следующий вопрос: Какие средства вы выбираете для достижения жизненных целей? (Ответы обучающихся записать на доске, напротив цели - средство).

Давайте подумаем, эффективны ли выбранные вами средства для достижения ваших целей? (дискуссия, комментарии детей).

Одно из необходимых условий достижения жизненных целей – выбор эффективных средств. (Этот вывод участники делают сами в процессе размышлений над выбором целей и средств).

Упражнение «Препятствие» (10 минут)

Дорога жизни не бывает прямой и гладкой. На жизненном пути у вас будут ямки и ухабы, взлеты и падения. Возможно, будут и препятствия на пути достижения целей. Предлагаю смоделировать жизненную ситуацию преодоления препятствий. У входа в аудиторию – старт, начало пути. У противоположной стены – желанная цель, символом которой будет спортивный кубок. Посередине пути – препятствие (табуретка). Каждому из вас поочередно предлагается пройти по своей дороге жизни от «старта» до «цели», преодолев «препятствие». Вслух ничего говорить не надо, просто покажите, как достигнете цели. Всех участников этих событий прошу запомнить, как каждый участник преодолевает «препятствие».

Обсуждение упражнения (5 минут)

- Что может быть препятствием на жизненном пути при достижении цели?

Возможные варианты ответов: проблемы со здоровьем, недостаток знаний и умений, материальные проблемы, конкурс при поступлении на учебу, работу, «конкурент», претендующий на сердце избранника и т.д.

- Итак, каждый из нас выбирает свою жизненную цель. И, вероятно, каждый готов привлечь весь свой личностный ресурс на пути достижения своей цели. Это понятно каждому. Но почему не каждый достигает своих целей?

(Выслушать ответы обучающихся, обобщить).

Наша встреча подошла к концу. Сегодня мы размышляли над выбором жизненных целей и эффективных средств для их достижения. Попытались смоделировать жизненную ситуацию преодоления препятствий на пути к цели. Каждый из вас делал выбор по-своему. Это только в школьной задачке дважды два всегда четыре. Жизненные задачи будут сложнее. И жизненные препятствия придется преодолевать не условные, а настоящие. И реальный выбор делать сложнее, потому что за свой выбор каждый из нас несет персональную ответственность. И то, какой жизненный выбор вы делаете, зависит от ваших жизненных ценностей.

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы и допишите:

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

Домашнее задание: в дневнике определить для себя три самые важные цели в жизни и написать какие ваши личные качества помогут вам в их достижении.

Занятие № 9. «Мы поможем тебе стать самостоятельным»

Цель: актуализировать собственные ресурсы и возможности обучающихся, проинформировать о телефоне доверия как о виде психологической помощи, мотивировать учащихся обращаться за помощью на телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

Ход занятия:

Здравствуйтесь, ребята.

Тема нашего классного часа «Мы поможем тебе стать самостоятельным»

Вступление

Сегодняшнее занятие проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия. С 17 мая 2009 года Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся всевозможные акции, уроки доверия, классные часы и родительские собрания. В этом году тема встречи звучит так: «Как подростку стать самостоятельным». Во время сегодняшнего мероприятия речь пойдет о таком понятии как самостоятельность и о том, что делает человека самостоятельным.

Мозговой штурм (5 минут)

Сейчас нам необходимо разделить на три группы. Каждая команда получает задание, на выполнение которого потребуется 5 минут.

Каждой группе дается задание на листке бумаги написать:

- 1 группа «Качества/основные черты самостоятельного человека»
- 2 группа «Качества/основные черты несамостоятельного человека»
- 3 группа «Почему тебе трудно быть самостоятельным/Что мешает тебе быть самостоятельным?»

Педагогу необходимо фиксировать результаты работы малых групп на доске, предварительно разделив ее на 3 столбца.

Возможные варианты ответов 1 группы: уверенность, решимость, настойчивость, целеустремленность (знаю, чего хочу, и как достичь), вера в себя, организованность, умение быстро соображать, работоспособность, способность принимать решения.

Возможные варианты ответов 2 группы: постоянная потребность в помощи, страх оказаться в неудобном положении, неуверенность, уступчивость, пассивность, неумение планировать свои дела, неопытность.

Возможные варианты ответов 3 группы: внешние факторы: родители (конфликты с родителями на почве того, куда идти учиться, как и с кем проводить свое свободное время, количество свободного времени и др.); мнение/давление других людей (друзей/сверстников/большинства); отсутствие достаточного количества денег для удовлетворения собственных потребностей и желаний (от покупки себе чего-то до похода в кино или кафе); внутренние факторы: страх с чем-то не справиться, лень.

Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 1 (10 минут)

А теперь я предлагаю представителям первой и второй группы по очереди зачитать результаты своей работы. Участникам других команд можно дополнить списки качеств и задать уточняющие вопросы.

(представление итогов работы группами)

Как вы думаете ребята, а что такое самостоятельность?

Возможный вариант ответа: самостоятельность — это «когда я сам решаю».

Да, безусловно - это так, сам решаю, делаю выбор - это моя свобода, а значит, я сам несу ответственность за последствия своего выбора.

Исходя из ваших ответов, можно сделать общий вывод:

Самостоятельность — это способность человека самому ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы и нести ответственность за последствия своих решений, поступков.

Существуют две главные черты самостоятельности - это свобода собственного выбора и ответственность за последствия своего выбора.

Обсуждение результатов мозгового штурма, часть 2 (5 минут)

Теперь мы предоставляем слово участникам 3 группы. В этой части занятия педагогу важно выделить внешние (например, родительский контроль, мнение окружающих) и внутренние факторы (лень, нерешительность, вранье и прочее), препятствующие самостоятельности.

А какие факторы чаще всего препятствуют быть вам самостоятельными?
(педагог фиксирует ответы на доске)

Работа в малых группах с проблемными ситуациями (5 минут)

Сейчас каждой группе будет предложена проблемная ситуация, нужно придумать варианты решения проблемы, иллюстрирующие один из вышеназванных факторов.

- Группа 1 — «Родители запрещают пойти на дискотеку, погулять с друзьями в вечернее время». (Для учащихся 9-11 классов — «Родители настаивают на поступлении в определенный вуз/колледж, или на выборе профессии»).

- Группа 2 — «Компания друзей настойчиво предлагает подростку пойти в гости к незнакомому человеку/малознакомый клуб/дискотеку».

- Группа 3 — «У подростка была договоренность провести время с родителями (помочь чем-то или просто провести время вместе), но внезапно друзья предлагают пойти на концерт, погулять и т.п.»

Представление итогов работы в малых группах (5 минут)

Подводя итог нашей встречи, можно сказать, что легче всего проявлять и отстаивать свою самостоятельность в тех случаях, когда это касается значимых для человека идей и ценностей. И возможностей для этого в жизни каждого из вас множество: какую музыку слушать, каким школьным предметам отдавать предпочтение, каким хобби увлекаться, с кем дружить, в кого влюбляться...

В целом, закономерно (нормально) испытывать трудности в осваивании самостоятельности, так как это переходный момент от детской позиции к взрослению. Хочется отметить, что часто в ситуациях отстаивания своей самостоятельности возможна некая двойственность, которая порой смущает, пугает и мешает: с одной стороны, вам важно отстаивать свою самостоятельность и независимость, с другой стороны, в глубине души еще хочется порой быть «маленьким ребенком», когда родители за тебя многое решают. Такие противоречивые желания, стремления души не всегда приятны, но это нормально, так происходит практически у всех подростков в большей или меньшей степени. В такие моменты бывает непросто найти человека, с которым можно обсудить свои внутренние терзания так, чтобы «не уронить лицо» и быть понятым. Для таких случаев можно обращаться за помощью на Телефон доверия.

Знаете ли вы, что существует детский телефон доверия и для чего он нужен?

Телефон доверия создан для того, чтобы у людей в запутанных, сложных, эмоциональных ситуациях была возможность обсудить мысли, переживания, идеи и т.д., что в большинстве своем позволяет более трезво взглянуть на вещи, обсудить сомнения, быть понятым и услышанным. Психологическая помощь по телефону доверия в настоящее время очень популярна во всем мире.

Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро. На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-

либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным, и получить помощь. Помощь по телефону доверия всегда анонимна. Если позвонивший не хочет, он может не называть своего имени. В этом смысле имя не важно - важно, что звонит человек, и ему нужна помощь. Помощь по телефону доверия оказывается анонимно и бесплатно.

Педагог каждому дает памятку «Телефон доверия для детей»

Текст памятки:

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь.

На территории Курганской области детский телефон доверия действует с 1 октября 2010 года. За период работы телефона на него поступило более 36 тысяч обращений. Конфиденциальность и бесплатность — два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Работа с творческим дневником (5 минут)

Ответьте на вопросы и допишите:

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

Домашнее задание: написать в творческом дневнике ответ-размышление «Что такое счастье?»

Занятие № 10. «Цветок настроения»

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

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

Ход занятия:

Вступление

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

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

Групповое обсуждение (10 минут)

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

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

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

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

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

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

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

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

Групповая работа (15 минут)

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

Вопросы для мини-презентации:

Какой цвет чаще использовался? Почему?

Какое общее настроение в группе?

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

Акция «Счастье есть!» (10 минут)

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

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

Педагог предлагает ребятам взяться за руки хором сказать: «До сви-да-ни-я! До новых встреч!»

Список литературы и источников:

1. Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях: Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Под ред. О.И. Ефимовой, Н.В. Сероштановой, В.А. Березиной. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 100 с.
2. <http://infourok.ru/>
3. <http://podrostok.cipv.ru/>
4. <http://pedsovet.org/>
5. <http://psiholog3000.ru/>