

Инструментарий

ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИХ УСТАНОВОК

Н.М. Кий

Автором представлены разработки практических занятий для старшеклассников, которые могут быть включены в программу работы образовательного учреждения по профилактике суицидальных тенденций учащихся.

• жизненные планы • тренинг • упражнения • установки • умение справляться с трудностями • цели • ценности • позитивное мироощущение

Сегодняшний мир предъявляет подросткам высокие требования, определяет приоритеты и навязывает ценности, добиться и реализовать которые молодой человек не может по объективным причинам: невозможность самостоятельного трудоустройства, недостаток средств родителей для получения образования, недостаточная самореализация в референтных для него видах деятельности и др. Современный подросток испытывает высокую тревожность в отношении будущего, остро переживает конфликты с родителями, которые порождают у него чувство одиночества и незащищённости¹.

1
Психология современного подростка / Под ред. Л. Ретуш. СПб.: Речь, 2005; Психология современного подростка / Под ред. Л. Ретуш. СПб.: Речь, 2005.

Для подростков характерно недостаточное развитие ценностно-смысловой сферы: отсутствие осмысленной собственной жизни, её целей и ценностей, незрелая жизненная позиция.

Все эти феномены психологической жизни подростка вкуче с амбивалентным отношением в обществе к суициду обуславливают суицидальную незащищённость этой возрастной группы.

Одно из направлений профилактики саморазрушающего поведения — работа с подростками по развитию их духовно-нравственной сферы: помощь в осознании своей жизни как главной ценности, содействие в планировании и структурировании собственной жизни, помощь в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности подростка посредством осознания подростком своих истинных целей и ценностей. Такого рода работа в школе формирует жизнеутверждающие установки у учащихся подросткового возраста, которые выступают факторами, предупреждающими суицидальные тенденции у школьников. Жизнеутверждающие установки, как неосознаваемые внутренние структуры психики, помогают подростку развить в себе такое личностное качество,

как жизнестойкость, выступающее в виде антисуицидального барьера.

Виды и формы работы с подростками в образовательном учреждении по профилактике суицидального поведения могут быть различными: беседа «Мои жизненные планы», упражнения на социальную компетентность (Т.Г. Любимова, 2002), семинар «Как успешно преодолевать трудности?» (В.Г. Темпераментова, 1982), сочинение «Мои представления о сильной личности», обсуждение и анализ поведения в экстремальной жизненной ситуации, встреча с человеком — примером успешного преодоления жизненных трудностей, обсуждение примеров жизненной стойкости известных личностей и пр. Но наиболее распространённой и доступной формой по-прежнему остаются классные часы, которые сегодня должны проводиться в интерактивной форме при активном участии всех учащихся класса, с использованием современных методов и форм («мозгового штурма», тренинговых упражнений, ролевых и деловых игр и пр.).

Далее представлены разработки практических занятий для старшеклассников, которые могут быть включены в программу работы обра-

зовательного учреждения по профилактике суицидальных тенденций учащихся.

Разработки классных часов по формированию жизнеутверждающих установок у старшеклассников

Классный час № 1

Формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок

Э.И. Штейнберг,
Н.М. Кий

1. Мотивация учащихся для разговора

Девятый класс — второй серьёзный итог вашей школьной жизни. Когда был первый? (Окончание начальной школы.) Для кого-то на этом школьная жизнь заканчивается и начинается новый этап в жизни. Их ждёт новая жизнь студента, требующая социальной смелости и самостоятельности. Для тех, кто остаётся в школе, это тоже совершенно новый этап. Вам предстоит выбор профессионального пути. В стенах ли школы, других учебных заведений будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности.

Поэтому именно сегодня уместен и нужен серьёзный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

Использование техники «Жизненная прямая»

Учащимся предлагают 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.

Резюме. В жизни не всё гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Может казаться, «что так тяжело будет всегда, никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды...», но...

Педагог рассказывает притчу и рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение побеждало.

Притча о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться

Инструментарий

не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться, и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От её движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай — приговорённых к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где были отравленные источники воды, и люди там постепенно умирали мучительной медленной смертью.

Одного моряка за дерзость шерифу приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, и, когда до конца пути останется немного, выбросится за борт. Корабль уже был в пути три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан

побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а так как тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

2. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

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

Составление группового портрета «успешного» человека.

Откуда берутся успешные люди? Природа? Судьба? Дано свыше? 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. (*Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.*) Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла, фильм «Великан»,

судьба Александра Маресьева и др.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определённые трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

3. Обсуждение

«Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни»

Каким Вы представляете своё будущее? Какие трудности могут встретиться на Вашем пути? Задумываетесь ли Вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, ещё незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он не задумывается серьёзно о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет даже опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда представляют своё будущее, видят его в виде солнечной зелёной лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь, как цветы не растут без дождя, так

и жизнь человека не бывает без проблем.

4. Заключение

В заключение должна быть сформулирована мысль, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны, необходимы нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Примечание. Рекомендуются проводить в конце марта — начале апреля в девярых классах.

Классный час № 2

Формирование умения справляться с трудностями

Н.М. Кий

1. Мотивация учащихся на совместную работу.

Поднимите руку, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? (*Ученики могут стесняться либо бравировать и не поднимать руки, учитель должен поднять свою руку*). Всё верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения

Инструментарий

проблем и преодоления трудностей отличают «счастливи́чиков» и «невезучих».

Хотите, чтобы Вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для Вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации (на доске вывешивается плакат)

Критическая оценка ситуации.
Конструктивные выводы.
Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик»

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор: Два друга — Денис и Антон, 18 лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учёбу на своих машинах. Наступила поздняя осень, шли дожди, и однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились встать пораньше, чтобы поменять летнюю резину, и «на авось» поехали в техникум. По дороге

оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

Антон: Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

Психолог: Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и это случайность? (*Обсуждение*)

Антон: Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололёд, лучше я пойду пешком.

Психолог: Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали Вы? Согласны ли Вы с Антоном? (*Обсуждение*)

Автор: Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту в гараж, тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили целые детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти, оставшиеся он отвёз

в автомагазины, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везёт же этому... уже на другой машине»

Психолог: Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли Вы? (*Обсуждение*)

Денис: Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тётка на красной «Старлетке» (я бы тёткам вообще права не давал, ездить не могут), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она невовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог: Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли Вы с ним? (*Обсуждение*)

Денис: Мне просто не повезло.

Психолог: Кто ещё делает такой вывод? Конструктивный ли этот вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться дальше события? (*Обсуждение*)

На следующий день Денис пошёл к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провёл у Петьки вечер и ему как-будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал им о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Ещё через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошёл к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Всё это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

Психолог: Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) дейст-

вия Дениса? Какая из позиций Вам ближе? Как бы Вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (*Обсуждение*)

Вывод: Для тех, кто никуда не плывёт, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везёт.

4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?»

Методика: Моторная проба Шварцландера.

Инструкция: На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18×8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2×2 клетки. Пронумеруйте полученные сеточки № 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке № 1 Вы сможете закрыть за 10 секунд, и напишите эту цифру рядом — это будет Ваш УП (уровень притязаний). Например, УП № 1 = 7. Далее начинаем работу с сеточкой № 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 1, причём, крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную

цифру напишите рядом с сеточкой № 1 — это будет Ваш УД № 1 (уровень достижений). Например, УД № 1 = 9. Таким образом, Вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты. Далее с учётом Вашего опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 2: УП № 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 2 и записываете результат: УД № 2 = ... Далее с учётом Вашего нового опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 3: УП № 3 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3 = ... Далее с учётом Вашего уже большого опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 4: УП № 3 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3 = ...=... (*При работе с сеточкой № 3 инструкция остаётся неизменной, но педагог даёт вместо 10 секунд на выполнение задания только 8, и учащиеся оказываются*

искусственно в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей, и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания).

Далее с учётом Вашего очень обширного опыта Вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 4: УП № 4 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 4 и записываете результат: УД № 4.

Анализ: Сравниваются результаты УП № 1–4 и анализируются с учётом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП № 4 после того, как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями. Если учащийся имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от до-

стижений, а неуспех вызывает у него чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить, и УП № 4 ставится не ниже чем УП № 2 и УД № 1, № 2, а даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает. Если учащийся при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижает свой УП ниже достигнутого ранее, то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит УП ниже, чем достигнутый УД, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, она вызывает у него тревогу и неуверенность.

Педагог во время классного часа рассказывает общие позиции анализа, а индивидуально каждый из подростков может проконсультироваться после урока, ему одновременно с анализом необходимо дать рекомендации. Неуспех подростка не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание. Эта графическая методика многократно апробировалась автором во время работы с подростками и всегда вызывала живой ин-

терес у ребят. Она проста, доступна в употреблении и экономична по времени.

5. Упражнение «Банка»

Предложить ребятам на листочках анонимно написать «трудности» и сдать учителю. Листочки помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить 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 с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов её разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодолеть.

Рекомендуется проводить в течение учебного года в 9–10-х классах.

Классный час № 3

Осознание жизни как главной ценности

Н.М. Кий

Тема: «Жизнь как ценность».

Цель: Оказание помощи учащимся в осознании истинных целей и ценностей собственной жизни.

Задачи:

А. Содействовать планированию и структурированию учащимися собственной жизни.

Б. Оказать помощь учащимся в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности посредством осознания своих истинных целей и ценностей.

В. Способствовать формированию у старшеклассников жизнеутверждающих установок.

1. Мотивация учащихся на совместную работу.

В 16–17 лет человек перестаёт быть подростком и вступает в пору юности. Юность — пора самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли осознаёте свои истинные цели, не подменяете ли их ложными? Что для Вас по-настоящему важно и ценно в жизни? Об этом наш сегодняшний классный час.

2. Игра «Различи тип поведения» (проводится двумя учениками)

1) *Информация первого ученика.* Психологи различают поведении целевое и волевое. Целевое поведение — это поведение малыша: когда он хочет есть, или игрушку — он кричит; когда хочет в туалет — пачкает штанишки; когда хочет спать — засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего поведения. Но человек растёт и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба вида поведения, нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, которые живут, удовлетворяя только все свои желания.

2) *Второй ученик:* У Вас на столах две карточки: синяя (целевое) и красная (волевое). Прослушайте ситуацию и, когда поведение героя будет меняться, поднимайте соответствующий цвет карточки.

Ситуация.

Вася находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (волевое). Тут звонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что ещё успеет

подготовиться, и побежал во двор (целевое). Он играл в футбол целый час (целевое). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силой, простился с ребятами и побежал домой читать физику (волевое). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (целевое). Спыхватившись, Вася снова сел за физику (волевое). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (целевое).

3). Первый ученик: Продолжите рассказ...

Вывод: Для того чтобы добиться целей в жизни, необходимо чаще использовать волевой тип поведения.

3. Продолжи предложение

Цель в жизни — это...

4. Мини-лекция психолога «Уровни сознания»

Вы видите, как трудно формулировать цель. Это происходит потому, что цели часто не осознаются самим человеком, но это не значит, что человек их не имеет — они спрятаны в подсознании. У человека три уровня сознания:

Инструментарий

сверхсознание — это область интуиции, сверхспособностей, которые есть только у малого количества людей; сознание — на этом уровне Вы с помощью слуховых, зрительных и других анализаторов воспринимаете окружающий мир; подсознание — область сознания, которая во многом определяет Ваши поступки, действия, но Вы их не осознаёте.

5. Упражнение «Болезнь»

Возьмите три чистых листка. Представьте, что Вы заболели, и врач определил вам срок жизни семь лет. Вы сильный человек и не впали в панику. Вы пришли домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые Вам необходимо сделать за отпущенные годы. Напишите это перечень в столбик на одном листке и отложите в сторону вниз написанным.

На Камчатку прилетели врачи с Хабаровска с новой диагностической аппаратурой, Вы сходили на обследование, и врач Вам сказал, что предыдущие врачи не могли точно поставить диагноз, на самом деле Вам осталось жить не более семь месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые Вы хотите сделать за этот период. Напишите это перечень в столбик

на втором листке и отложите в сторону вниз написанным.

Вы поехали в Москву, и попали на приём к знаменитому профессору. Он призвал Вас быть мужественным, так как Вам осталось жить не более недели. Вы пришли в гостиницу, взяли лист бумаги и написали перечень самых важных дел, которые Вы хотели бы завершить. Напишите это перечень в столбик на третьем листке.

Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть Ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми, которые Вы ставили раньше? Осознавали ли Вы свои настоящие цели? Что Вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

Вывод: Истинная цель осознаётся не всегда.

У братьев Стругацких в романе «Сталкер» есть ситуация, когда некая «зона» выполняла все желания человека, но только истинные. Человек вошёл в «зону» с целью помочь брату, а «зона» выдала ему деньги, то есть помогла ему достигнуть его истинной цели.

6. Упражнение «Поздравление»

Поздравьте с днём рождения пятилетнюю девочку, 16-лет-

ную девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (*пожелания записываются на доске*).

Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях, это — здоровье. (При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.) Вы видите, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно в силу возраста не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый из Вас считает здоровье одной из главных ценностей в жизни.

Вывод: Цели тесно связаны с ценностями, мы их можем также не осознавать.

7. Упражнение «Ценности»

Учащимся раздаются семь маленьких листков. На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем предлагается разложить эти листки с ценностями по мере важности для подростков. Далее предлагается представить, что произошла катастрофа, и ценность исчезла, её необходимо убрать. Так поочерёдно исчезают все ценности,

кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. Затем необходимо проанализировать порядок иерархии ценностей в первоначальном и конечном случае.

Вывод: Когда человек получил опыт потерь и неудач, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

8. Графическая методика «Мечта» (основана на идеях позитивной психологии)

Сегодняшний классный час помог Вам осознать истинные Ваши цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели.

Нарисуйте прямую линию, в конце которой Ваша заветная мечта-цель, отметьте её. Какая она? Как она выглядит? Как будете выглядеть Вы в момент, когда Ваша мечта осуществится? Отметьте место на линии, на каком расстоянии вы находитесь сейчас от своей мечты. Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы сделать шаг к своей

Инструментарий

мечте? Что Вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год?

Вывод: Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении своих целей.

9. Общий вывод занятия

Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей, и сбываются его мечты. Но только тогда достижение целей принесёт счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

Примечание. Рекомендуется для учащихся 10–11-х классов.

Классный час № 4

Тренинг позитивного мироощущения

Р.В. Чиркина

«Радость и счастье подобны зерну, брошенному в землю». Нужно обильно полить её, прежде чем взойдёт росток, и неустанно трудиться, чтобы это росток не увял, а вырос и дал плоды».

Цель тренинга — открыть, привести в действие, автома-

тизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые, ситуации в жизни подростков.

Задача тренинга — научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приёмам саморегуляции эмоциональных состояний.

I этап — знакомство

Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику. Далее в течение всего тренинга обращаться друг к другу именно так. В рамках других тренингов на этапе знакомства предлагается представиться другим ребятам аналогичным образом: я — внимательный и хороший друг и т.п. (самокомплимент).

II этап — упражнения

«Словарь хороших качеств»

По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки

качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексирование: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», и т.д. Как влияет словарь на настроение и состояние души?

Упражнение на двигательную активность

Можно использовать какую-либо подвижную игру («Паровозик», «Путаница» и др.).

Обоснование. Один из самых эффективных способов самозащиты — «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

«Неоконченные предложения»

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4–5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость...(кому?)
- Всякая погода — благодать, даже вот и сегодня на улице...
- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...

«Художник-оптимист»

Разбиться на тройки.

Роли: художник, зритель, «портрет».

Инструментарий

«Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «стирает» это изображение и исправляет его на позитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т.д. «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника». Затем ролями меняются. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

«Успокойте Бирбала»

Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа — проспал. Чтобы оправдаться перед царём, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребёнка. Акбар не поверил, что ребёнка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди попытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чьё утешение было самым убедительным и эффективным.

«Портрет в розовых тонах»

Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

Для более младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа, и так же написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

«Цепочка»

Упражнение, направленное на тренировку невербальной

передачи эмоционально-положительной информации.

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

«Неприятность эту мы переживём...»

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случится, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например:

«Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат интонацией досады, иронично, даже раздражённо, но здесь включается цепочка зависимости: слово — действие — состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

«Зеркало»

Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаём своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринуждённую улыбку, утвердитесь в ней, привыкнете. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-либо неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее. Отрефлексируйте: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям; повлияла ли внешняя благодать на восприятие и оценку былой неприятности?

Инструментарий