

Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

Наталья Михайловна Кий,

доцент кафедры педагогики КАМГУ
им. Витуса Беринга, педагог-психолог
Камчатского центра психолого-
педагогической реабилитации
и коррекции, кандидат
педагогических наук

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

● *подростки* ● *жизнеутверждающие установки* ● *жизнестойкость* ● *антисуицидальный барьер*

Одно из направлений профилактики саморазрушающего поведения — развитие духовно-нравственной сферы подростков: помощь в осознании своей жизни как главной ценности, содействие в планировании и структурировании собственной жизни, помощь в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности 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. Жизнеутверждающие установки как неосознаваемые внутренние структуры психики помогают подростку развить в себе жизнестойкость, выступающую 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



ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

форме, с использованием современных методов и форм («мозгового штурма», тренинговых упражнений, ролевых и деловых игр и пр.).

Формирование умения справляться с трудностями

(классный час)

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 проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» от «невезучих».

Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Тогда 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:

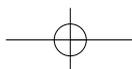
— Два друга Денис и Антон, 18 лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на занятия на своих машинах. Наступила поздняя осень, шли дожди, и однажды ночью выпал 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 быть, ему просто не повезло и это случайность? (Обсуждение.)



Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

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. В течение двух недель вечерами он обзванивал знакомых и сумел продать почти все запчасти, а оставшиеся 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. К лету у него накопилась сумма, приблизительно 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. Многие выехали 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 не вовремя затормозила, уроды 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.)

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

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) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как 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 четыре таблички размером 18x8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2x2 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

Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

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 № 1,2,3,4 и анализируются с учётом УД. Подростки должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1-2 единицы. Если ученик 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 подросток имел достаточно высокие успехи, то УП его повышался в зависимости от достижений. 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. Можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает. Если ученик 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 подросток 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 излагает общие позиции анализа, но каждый из подростков может после урока получить индивидуальную консультацию и рекомендации. При этом неуспех подростка не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание. Эта графическая методика многократно апробировалась автором во время работы с подростками, и всегда вызывала живой интерес ребят. Она проста, доступна в употреблении и экономична по времени.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

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 подросткам 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.

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.

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

Осознание жизни как главной ценности

(классный час)

Тема. «Жизнь как ценность».

Цель — оказание помощи учащимся в осознании истинных целей и ценностей собственной жизни.

Задачи:

- содействовать развитию умения учащихся планировать и структурировать собственную жизнь;
- оказать помощь подросткам в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности посредством осознания своих истинных целей и ценностей;
- 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 вы 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.

Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

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

Информация первого ученика:

— Психологи различают поведение 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.

Второй ученик:

— У вас на столах две карточки: синяя (целевое) и красная (волевое). Прислушайте 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 зазвонил 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). Спohватившись, Вася снова сел за физику (целевое). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (волевое).

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 сформулировать 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: сверхсознание — это область интуиции, сверхспособностей, которые есть только у малого количества лю-

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

дей; 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 срока 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 этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону (вниз написанным).

На Камчатку прилетели врачи из 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 семи месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые вы хотите сделать за этот период. Напишите этот 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 этот 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 5-летнюю девочку, 16-летнюю 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 обыч-

Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

но 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 поочередно 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 у человека появляется опыт потерь и неудач, к нему приходит 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 осуществиться? 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 мечте? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год?

Вывод. Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении поставленных 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 10–11х классов.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Формирование у учащихся позитивных жизненных установок

(классный час-рассуждение)

1. Монтаж*Первый ученик:*

— 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.

Второй ученик:

— Но важно сделать лучше не только свою жизнь, но и помочь другому человеку, и именно это желание заставляет миллионы людей в мире вступать в ряды волонтеров, защищать природу, планету и жизни других людей от зла.

Третий ученик:

— Есть пословица: «Земля круглая». Мы так часто говорим, когда нас обижают. Мы надеемся, что зло, причинённое нам, вернётся к обидчику. Но ведь и добро тоже возвращается.

2. Инсценировка «Две дороги»*Роли:* автор, девушка, молодой человек, старый мужчина.*Автор:*

— Молодой человек и девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась потрёпанная сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слёзы.

Девушка:

— Подожди, я подойду к нему.

Юноша:

— Не вздумай, подцепишь заразу (*сжал ей руку*).

Девушка:

— Отпусти, видишь, у него сломана нога. Смотри, кровь на штанине.

Юноша:

— А нам-то что? Сам виноват.

Девушка:

— Отпусти мою руку. Ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.

Юноша:

— Говорю тебе, он сам виноват. Работать надо, а он, наверное, попрошайничает, ворует, пьянствует, зачем ему помогать?

Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

Девушка:

— Я всё равно подойду (девушка вырвала руку).

Юноша:

— Я тебя не пущу. Ты — моя девушка и не смей общаться со «всякими». Пойдём отсюда (пытается увести её).

Девушка:

— Знаешь что, я... Да как ты можешь? Ему больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь! (Девушка оттолкнула парня и пошла к мужчине. Парень ещё раз попытался удержать её. Она решительно отдернула руку.) Что с Вами? Что с Вашей ногой?

Мужчина:

— Я сломал её... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

Девушка:

— Сейчас, позвольте я посмотрю. Потерпите, нужно вызывать «Скорую». (Молодой человек пошёл.) У тебя нет мобильного? (Молодой человек молчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила от всей его позы, взгляда.)

Девушка:

— Иди отсюда и больше никогда не звони мне!

Юноша:

— Неужели из-за какого-то бомжа ты можешь так поступать? Глупая. Ты пожалеешь об этом. (Девушка пожала плечами. Молодой человек ушёл.)

Девушка:

— У Вас открытый перелом, я пойду вызывать врача. Потерпите. (Она быстро пошла к телефонному автомату.)

Мужчина:

— Девушка! Спасибо Вам. Вы обязательно найдёте своё счастье.

Автор:

— Почему молодой человек отказался помочь? Как бы вы поступили? Как вы обычно поступаете, когда видите, что человеку нужна помощь?

Кем мог быть этот мужчина (беженец, одинокий пенсионер с маленькой пенсией, просто бедный человек)?

Вывод. Сделав добро, человек сам становится лучше, добрее, чище. После хорошего поступка легко на душе, за доброту вас уважают

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

и любят окружающие. Помогать другим — помочь себе быть счастливее!

3. Сказка о счастье (чтение по ролям):

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,
А счастья он не ведал!
Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король «Нельзя так жить!»
И с трона спрыгнул смело.
Да вмиг порушить свой удел
Не в королевской власти?
И вот король в карету сел —
И покатил за счастьем.
Король в окошечко глядит,
Карета быстро катится.
Постой-ка, кто там на пути?
Девчонка в драном платице.
— О, всемогущий мой король,
Подать хоть грошик мне изволь.
— Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.
— О, мой король, — вскричал солдат, —
Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услуженье,
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился, как герой,
Я выиграл сраженье.
— А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад

Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

Бог весть в какую сторону.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.
— Прости, любезный мой король
Старуху одинокую.
Мой дом — вон, видишь, за горой,
С утра ушла далеко я.
Ношу из леса я дрова — тяжёлая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то...
А ну, старуха пропусти
Скорей мою карету
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил, А в синем небе месяц стыл...
Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
В путь пора,
Ещё немного — и ура!
Своё настигну счастье!
И всё бы кончилось бедой —
Сомненья в этом нету
Да старец с белой бородой
Остановил карту.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго
Сказал: «Заблудшая душа,
Король, побойся бога!
Ты ищешь счастья для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдёшь ты счастье это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Дитя согрей и накорми,
Солдата в сторожа найми,
Всё это сделай, но сперва
Старушке ты поможешь:
Из дома доведёшь дрова,
Распилишь и уложишь...
Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелёгкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда-нибудь
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день, сияет!

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Вопросы к учащимся:

— Как бы вы назвали поведение короля в начале истории? Как вы думаете, почему изменился король? Всегда ли в жизни происходят такие изменения? Чему учит сказка?

Вывод. Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой. Единственная настоящая ошибка — не исправлять своих прошлых ошибок.

4. Упражнение «Комплимент»

Передать по кругу мячик и сказать соседу при этом комплимент, отметив какое-то положительное качество одноклассника. Получивший комплимент должен поблагодарить.

5. Китайская притча «Ладная семья»

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, боже упаси, драк и раздоров. Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого мира согласия в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать, писал долго, видно, не очень был силён в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: *любовь, прощение, терпение.*

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил: — И всё? — Да, — ответил старик. — Это и есть основа жизни всякой хорошей семьи, подумав, добавил: — И мира тоже.

Вывод. Класс это — маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царила доброта, уважение, взаимопонимание и не было ссор. А что же для этого нужно?

6. Упражнение «Поляна позитива»

Старшеклассникам выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине. В кроне дерева ярко написано имя ученика. Учащимся даётся задание с помощью красок заселить поляну вокруг своего дерева любимыми вещами, предметами, людьми в виде цветов, грибов, ягод и пр. атрибутов леса. (Выставка рисунков. Мотивация на позитив.)

Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок

7. Заключение

Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, могут напасть вредители зелёных насаждений, начаться лесные пожары. Но жизнь на поляне всё равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломленных деревьев поднимается молодая поросль, сквозь пепелище быстро появляется зелень. И у вас есть своя поляна жизни, и пусть она будет наполнена позитивом! (*Звучит песня «Мой мир» в исполнении Кристины Орбакайте.*)

Примечание. Рекомендуется для учащихся 10–11х классов.

Литература

1. Психология современного подростка /под ред. Л. Регуш. СПб: Речь, 2005.