

Занятие по теме «Готовимся к жизненным испытаниям»

Автор-составитель:

Глазкина Лариса Ивановна, педагог дополнительного образования

*Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.
К. Черный*

Тема занятия: «Готовимся к жизненным испытаниям».

Педагог дополнительного образования: Глазкина Лариса Ивановна.

Название программы: индивидуальная программа дополнительного образования детей и молодежи «Рукотворное чудо» (для учащихся с ОПФР).

Учащаяся: Болтрукевич Алина.

Возраст учащейся: 16 лет.

Дата проведения: 05.03.2022.

Тип занятия: занятие с использованием игротерапевтических практик.

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей.

Задачи:

развивать осмысление того, что реальная жизнь без трудностей невозможна;

формировать умения конструктивного решения проблем;

осознание значимости поддержки социального окружения в трудных жизненных ситуациях;

развить творческие способности учащейся и стремление к реализации личного потенциала.

Универсальные учебные действия:

Личностные: познавательный интерес к предложенному материалу; понимать поставленную цель и задачи на занятии и стремиться их выполнить; оценивать свои достижения на занятии.

Регулятивные: высказывать свое предположение на основе работы с предложенным материалом.

Коммуникативные: оформлять свои мысли в устной речи; учиться подтверждать аргументы фактами; делать выводы.

Познавательные: уметь формулировать проблему, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем творческого и поискового характера, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические цепи рассуждений.

Задачи по здоровьесбережению:

оценивать важность темы занятия;

формировать умение управлять своей деятельностью, мобилизовать силы и энергию к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;

формировать умение управлять поведением; умение слушать и слышать.

Материалы: чистых 2 листа бумаги, ручка, мячик, памятка «Пять простых правил, чтобы быть счастливой», дидактический материал.

Ход занятия

1.Приветствие.

Учащейся предлагается закончить предложение: «В жизни всегда есть момент для счастья, повод для улыбки, потому что...».

Задача педагога: создавать атмосферу оптимизма, развивать у учащейся умение видеть позитивное.

2.Упражнение «Линия жизни».

Подростку предлагается провести линию своей жизни на листе, разделённом пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. Учащейся предлагается нарисовать линию своей жизни, включая всё прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, как они представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется подросток, линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии. Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

3.Сказка «Охотник и его сыновья» (обсуждение готовности к трудным жизненным ситуациям).

Жил-был в некотором царстве охотник. Нелегкой была его жизнь. С трудом добывал он свой кусок хлеба. Сколько, бывало, верст пройдет по лесу, прежде чем встретится какая-то живность. Бывало, что и счастье привалит – крупная добыча попадется: и мясо, и шкура неплохая. Снесет на базар, глядишь, и есть чем семью кормить.

А какая радость была, когда сын родился. Счастливей его не было на свете человека. Но черное горе ходило рядом – задрал косолапый сына. Не было пределов печали несчастного отца.

Идет как-то охотник по лесу, силки проверяет. Видит, попался ему серый заяц. «Неплохо, – подумал охотник, – нынче и заяц добыча». Взял он серого за уши, хотел было его в сумку бросить, и вдруг заговорил косой человеческим голосом:

– Отпусти меня, добрый охотник. Что хочешь проси, любой откуп. Подивился охотник чуду:

– Сколько лет живу, а такого чуда не видывал. Будь что будет, заяц – не медведь. А вдруг и вправду, что спрошу, то и сделает.

Стал думать, что у зайца просить. Вспомнил про своего несчастного сына, вспомнил про свою радость при его рождении и печаль после гибели, подумал про свою горемычную жизнь и сказал:

– Ладно, серый, беги. Только сделай так, чтобы сын у меня второй родился, чтоб здоров был, чтоб жизнь прожил спокойную-преспокойную, чтоб не было у него никаких забот и никаких волнений.

Сказал и отпустил зайца.

– Все будет, как ты хочешь, – молвил заяц и скрылся в кустах. Только и слышал охотник, как зашумели ветки вслед убежавшему чудному зверю.

Прошел положенный срок – родился у охотника второй сын. Всем хорош малыш: и ростом, и лицом вышел, и растет крепеньким. Только уж слишком спокойный – не смеется, не плачет; ни гулять ему неохота, ни есть, ни пить. Растет себе и растет, а интересу никакого ни к чему не проявляет. За все детство ни разу шишку не набил, царапины не получил, не дрался ни с кем и ни с кем не дружил.

Вырос сын крепок, здоров, да вся жизнь как-то мимо него проходит. Горе где какое или радость – ничто не трогает. Отец с матерью померли – не горевал; девушке приглянулся – не радовался; собирался жениться – да передумал.

Встретил как-то он серого зайца в лесу, а тот не убегает, говорит человеческим голосом:

– Ну что, брат, как живешь? Доволен спокойной жизнью? Может, по-другому жить хочешь?

Не удивился охотничий сын и говорящему зайцу.

– Как хочешь, – отвечает. И сказал заяц:

– Живи, как все люди живут, – а сам скрылся в лесу.

Огляделся молодой человек. Вокруг лес чудесный, красота первозданная.

– Как раньше не замечал такого, – подумал он.

Затрепетало сердце от счастья, дух захватило. Только на это его и хватило. Упал он и ... умер.

Вопросы для обсуждения:

1. О чем эта история?
2. Чему она учит?
3. Как она может помочь в реальной жизни?

Заключительный комментарий.

История учит тому, что под стеклянным колпаком всю жизнь не проживешь, что жизнь без забот и тревог – это не жизнь, что именно заботы и тревоги приносят человеку радость и счастье. Что есть наша повседневная жизнь? Радости и огорчения, удачи и неудачи, достижения и провалы, взлеты и падения, то есть сплошные конфликты, сплошные заботы, сплошные проблемы. Большие и маленькие. И всякий раз мы должны решать их. Вся жизнь состоит из стрессовых ситуаций, без которых она невозможна.

Стрессовые ситуации – это испытания, которые нас закаляют, адаптируют к жизни в обществе, дают возможность получить опыт.

4.Игра «Поиск выхода из ситуации».

Педагог бросает мяч и формулирует ситуацию, а учащаяся отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если учащаяся затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается педагог.

Примеры ситуаций:

- получила плохую отметку;
- родители не разрешают подольше посидеть в интернете;
- конфликт с педагогом;
- поссорилась с близким человеком (мамой, братом, подругой);
- имеются проблемы со здоровьем и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения проблемы человек испытывал радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что человек может изменить себя.

5.Игра «Чемодан».

Учащейся предлагается представить, что она собирает чемодан в дорогу – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- Каких качеств не хватает тебе?

Педагог предлагает учащейся ответить на вопрос: «Как ты понимаешь высказывание Марии фон Эбнер-Эшенбах «Все зависит от окружения. Солнце на небе не столь высокого мнения о себе, как свечка, зажженная в погребе»?»

Идет обсуждение.

6.Упражнение «Я и мой мир вокруг меня».

Цель: изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Инструкция: «Возьми лист бумаги. Рисуй, оставляя середину листа пустой. Нарисуй тех, с кем тебе приходится общаться, взаимодействовать – твой социальный мир. Нарисовала? Теперь в центре нарисуй себя. Отметь на своём рисунке знаком «+» положительные связи (с кем тебе приятно взаимодействовать) и знаком «-» – отрицательные связи (с кем неприятно взаимодействовать)».

Обсуждение: Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К кому из окружения ты обращена на рисунке? Как ты взаимодействуешь с теми, кто нарисован вокруг тебя? Кто из твоего окружения для тебя наиболее важен, а кто – наименее? Что это для тебя значит?

Вопросы:

Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?

В чем должна заключаться эта помощь?

Кому ты можешь помочь?

В какой проблеме или ситуации?

Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Необходимо обсудить с учащейся ее ответы, подчеркнуть то, что очень важно, кто тебя окружает и то, что окружающие могут оказать ей помощь в трудной ситуации.

7.Притча «Пять простых правил, чтобы быть счастливым».

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Пригласил фермер всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял к чему дело идёт и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлён от того, что увидел там. Каждый ком земли, падавший ему на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадёт ком земли, стряхните его и поднимайтесь наверх, только так вы сможете выбраться из «колодца». Каждая из возникающих проблем – это как ком земли. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливой, запомни пять простых правил:

Освободи своё сердце от ненависти – прости. Освободи своё сердце от волнений – большинство из них не сбываются.

Веди простую жизнь и цени то, что имеешь. Отдавай больше, ожидай меньше. Помни, что жизнь прекрасна во всех её проявлениях.

Рефлексия

Учащейся предлагается продолжить предложения:

1. Хочу сказать, что...
2. Больше всего мне запомнилось...
3. Теперь я...