

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 49 городского округа Макеевка»

Донецкой Народной Республики

Методическая разработка занятия по психологическому сопровождению обучающихся, выявивших высочайшую вероятность проявления рискованного

(в том числе аддиктивного) поведения» (по результатам СПТ)

Название работы: «Я - взрослый: свобода выбора и принятия решений»

Автор: педагог-психолог ГБОУ «СШ № 49 г.о. Макеевка»

Чекал Оксана Николаевна

Макеевка 2025 г.

Развивающее занятие с элементами тренинга

«Я - взрослый: свобода выбора и принятия решений»

Цели: формирование представлений о социальной сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

- рассмотреть критерии взрослости;
- развивать у обучающихся умение в различных жизненных ситуациях правильно делать свой выбор, осознавая границы свободы и ответственности;
- показать ценность терпимого и уважительного отношения к другой личности и ее мнению;
- развивать умение аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- познакомить учащихся с оттенками понятия “свобода”: свобода от... и свобода для...;
- раскрыть понятия внутренней и внешней свободы человека, показать их взаимосвязь.

Категория: обучающиеся 8 - 9 классов.

Оборудование: медиа – проектор, 2 презентации, листочки бумаги, ручки, корзинка с листочками пожеланиями.

Ход занятия

Вводная часть.

1. Приветствие. Представление цели и задач занятия, организационные вопросы.

Ведущий: всем доброго дня! Я рада приветствовать вас на нашем занятии. Тема нашего занятия, я думаю, очень актуальна для вас. Ведь вы сейчас находитесь в переходном возрасте, когда переходят из детского состояния во взрослое. И физиологическая зрелость здесь еще не является показателем вашей взрослости.

Например, князь Александр Невский уже в 15 лет правил в Новгороде, в огромной северной столице Руси, а в 19 лет он стал Невским, так как одержал победу в битве на Неве, которая принесла ему огромную славу. Современный 15-ти летний молодой человек, как правило, еще не способен отвечать даже за себя, не то, что за других людей.

По наблюдениям ученых, взросление сейчас наступает у современных парней в 22-25 лет, а у девушек – лет в 18-20. В прошлые века девушке позволялось вступать в брак с 14 лет, а парням с 16 лет. К этому возрасту,

молодые были уже вполне зрелыми людьми. Но в настоящее время детство и выход из него могут затягиваться надолго. Еще недавно понятие «молодежь» распространялось на возраст от 14 до 28 лет. Сейчас рамки раздвинуты и молодежью называют людей до 30-35 лет.

Сегодня мы с вами попытаемся понять, что же значит быть взрослым, рассмотрим критерии взрослости.

Ведущий: скажите, какие ассоциации вызывает у вас слово взрослый? (*ответы учащихся записываются на доске*).

Ведущий: итак, **взрослость** – это ответственность за свои поступки, слова, мысли, и в конечном итоге за других людей.

Взрослый человек – это человек, способный нести ответственность за свою жизнь, душевное, физическое и социальное состояние. При необходимости взрослые люди способны взять ответственность за других людей.

Ведущий: и так, ребята, во взрослом человеке выделяют **2 очень важные черты:**

1. Самостоятельность (свобода, независимость). Обычно самостоятельным называют человека, который сам умеет:

- ставить цели в различных жизненных сферах и добиваться их;
- справляться с трудностями и принимать решения в важных ситуациях;
- определять границы своих возможностей и просить необходимую помощь.

2. Ответственность. О чувстве ответственности в современном мире можно говорить с возрастающей тревогой, так же, как мы говорим об опасностях терроризма и о загрязнении окружающей среды. Вообще ответственность – странная штука. С одной стороны, мы её боимся, а с другой стороны, именно благодаря ей завоёвываем уважение других людей и становимся ближе друг к другу. А совершая безответственные поступки, мы делаем правильные выводы... или не делаем?

Ведущий: давайте с вами рассмотрим критерии взрослости:

1. Самостоятельность в принятии решений и опора на собственное мнение и опыт;
2. Способность самостоятельно справиться с последствиями своих решений;
3. Признание права совершать ошибки себе, и другим;
4. Умение прощать себя за ошибки;
5. Контроль над чувствами и эмоциями;

6. Адекватное и трезвое восприятие жизни;

7. Нормальное восприятие критики по отношению к себе, но при этом не слишком зависимость от чужого мнения.

Ведущий: понятие взрослости неоднозначно и может отличаться у разных людей. Я предлагаю вам сейчас посмотреть историю одной девочки в презентации. Внимание на экран. (*Презентация №2 «Принятие решения»*)

Содержание презентации №2

Слайд 2

– *«Не можем ли мы ехать чутьочку быстрее?»* – нетерпеливо спросила я маму, когда мы ехали на машине по усыпанной гравием дороге.

Мама улыбнулась. *«А куда нам, собственно, спешить?»* — дразнила она меня, будто не зная ответа.

– *«Я не могу дождаться, когда мы купим туфли»*, — отозвалась я.

Город с большим магазином находился на расстоянии четырех длиннющих миль, и мне казалось, что мы едем уже целую вечность.

Слайд 3

Как только мы стали на стоянку, я выпрыгнула из машины и вбежала в здание. Я пробежала до обувного отдела, и вдруг увидела их. На серебристой подставке стояла пара ярко-красных туфель. Я замерла, у меня перехватило дыхание в благоговении перед красотой их цвета и изяществом перемычек, сделанных по типу сандальных ...

– *«Можно я куплю эти?»* – спросила я с надеждой. Мама некоторое время изучала туфли. *«Они не очень практичные»*, — сказала она, в конце концов ...

– *«Я буду очень аккуратно их носить»*, — убеждала я. — *«Пожалуйста»*.

Подошла продавщица и измерила мне ногу.

– *«Красные туфли на пол размера меньше»*, — сказала она. — *«И это единственная оставшаяся пара. Хотя»*, — добавила она, увидев разочарование на моем лице, — *«иногда такие туфельки бывают немного больше, чем обычно. Не хотите их примерить?»*

Мама пыталась вразумить меня, объясняя, что нога растет и должен быть запас ... Туфли на каблуке были тесны мне, но мне удалось надеть их без видимых усилий, я поднялась и с восхищением посмотрела вниз. *«Можно их купить?»* – спросила я, не сомневаясь, что через некоторое время мне удастся разносить их и они будут мне впору. Туфли не выглядели чересчур маленькими, но мама, казалось, была уверена, что в них нет достаточного запаса.

Слайд 4

У меня пропала надежда... Мама задумалась, и у нее на лбу появились морщинки, она прошла дальше и выбрала пару коричневых полуботинок моего размера.

– *«Почему бы тебе не померить вот эти?»* – предложила она. – *А потом, ты сама решишь, брать их или нет».*

Слайд 5

Как только я надела коричневую туфлю и завязала шнурки, я поняла, что этой ноге гораздо удобнее, чем той, на которой надета красная туфля. Я молча размышляла и пыталась решить, что купить, учитывая преимущества и недостатки каждой пары. Полуботинки будут дольше носиться, и они удобнее. Но они были такие коричневые и обыкновенные. Кроме того, они такого фасона, который я ношу всегда. Красные туфли были очень красивые, а мне так хотелось чего-нибудь новенького... Честно говоря, они действительно жали, но я могла пострадать денек-другой, если нужно... Да, я, пожалуй, возьму красные...

Слайд 6

Следующие два дня я мучилась, надевая красивые красные туфли. Вскоре на больших пальцах появились мозоли, и мои страдания стали невыносимыми. В конце – концов, я не смогла этого больше терпеть. Со слезами на глазах, держа в руках красные туфли, я пошла к маме. Губы у меня дрожали, но я твердо решила не плакать... Я постояла минутку, пытаясь собрать все мое хладнокровие и придумывая, что сказать.

– *«Они жмут и трут!»* – выпалила я честно.

Ответ мамы был до такой степени неожиданным, что мне только и осталось, что стоять с открытым ртом и молчать.

– *«Мы не всегда принимаем верные решения, – сказала мама. – Иной раз нам необходимо испытать боль, чтобы быть умнее в следующий раз, когда нам придется принимать важное для нас решение».*

Ведущий: ребята, чьи аргументы при выборе туфель были более верными, девочки или мамы? Ребята, как бы вы поступили на месте этой девочки? Какую пару туфель выбрали бы вы? Кто из вас пожалел бы о своем выборе? (*ответы учащихся*).

Ведущий: каждый день мы принимаем множество решений. На многие из них мы тратим не более нескольких минут, но бывают и такие, над которыми думаем часами и даже днями... **Свобода выбора** – это огромный дар, но и огромная ответственность. **Свободный выбор** – это начало пути личной ответственности за свой выбор.

Для большинства из вас **взрослость** ассоциируется со **свободой**, поэтому далее мы рассмотрим человеческую свободу как признак взрослого человека.

Ведущий: ребята, ответьте мне на такой вопрос: «**Кто больше всего мешает вашей свободе?**» (*ответы учащихся: родители, учителя, милиция, старшие братья и сестры*)

Я предлагаю вам рассмотреть два оттенка понятия **свобода** – свобода от чего-либо, или кого – либо, и свобода для чего или кого-либо.

- Свобода от обязанностей.
- Свобода от родителей.
- Свобода от уроков.
- Свобода от труда.
- Свобода **для** деятельности.
- Свобода **для** творчества.
- Свобода **для** самовыражения.
- Свобода **для** каких-либо действий и поступков.

Ведущий: отличаются ли оттенки этих понятий «свободы» друг от друга? Чем? (*ответы учащихся*)

Ведущий: у каждого взрослого человека есть определенные обязанности и обязательства перед другими людьми. Как вы считаете, отличаются ли друг от друга слова «обязанности» и «обязательства»? (*ответы учащихся.*) Я предлагаю рассмотреть смысловую разницу этих понятий.

Обязанность – то, что накладывается на человека извне, обществом, нормами, законами, и так далее.

Обязательство – то, что человек сам на себя принимает.

Ведущий: как вы думаете, что приятнее выполнять: обязательства или обязанности? (*ответы учащихся*). Конечно, обязательства – это твой выбор. Как часто в своей жизни вы не выполняете взятые на себя обязательства? Что мешает? (*ответы учащихся*).

Ведущий: упражнение, которое мы сейчас с вами выполним, поможет вам с большей готовностью выполнять взятые на себя обязательства.

Упражнение «Алгоритм ухудшения ситуации»

Инструкция: напишите на листе бумаги обязательство, о котором вы чаще всего забываете выполнить. Это **событие А**. Далее действуем по алгоритму, используя прием искусственного ухудшения ситуации.

Если я не сделаю А, то будет В (негативные последствия).

Если будет В, то будет С (последствия ухудшаются).

Если будет С, то будет Н (последствия еще более ухудшаются).

Если будет Н, то будет К (самый негативный результат).

Обсуждение:

Вывод: *Уж лучше я сделаю А, чем будет К.*

Ведущий: вернемся к рассмотрению понятия **свободы**. И так, ребята свобода бывает **внутренняя** и **внешняя**. Сейчас мы с вами постараемся четко разделить эти два вида свободы, которые совершенно независимы между собой. Внутреннюю свободу никто не может отнять! Ни родители, ни учителя, ни милиция. И сейчас вы поймете почему.

Мозговой штурм «Два человечка»

Ведущий: мы с вами рассмотрим пример, показывающий отличие свободы внешней от внутренней.

– Смотрите, ребята, у нас на слайде два человечка (*слайд 3 презентация 1*).

– Известно, что один из них может идти куда хочет, а другой не может идти куда хочет. **Вопрос:** кто из них более свободен? (*ответы учащихся*).

Ведущий: нам с вами ясно, что первый – он идет куда хочет, он свободен. Но немного уточним ситуацию.

Оказывается, эти два человечка стоят на крыше высотного дома (*слайд 4 презентация 1*). У первого человека завязаны глаза, и он не знает, где он находится, а у второго они открыты, и он все прекрасно видит. Вопрос: кто теперь кажется вам более свободным? (*ответы учащихся*) Второй? Но смотрите, первый человек может идти, куда хочет, поскольку не видит, какая опасность стоит перед ним. Он может идти рядом с пропастью и не бояться, ведь он не видит ее (*слайд 5, презентация 1*).

Ведущий: а второй? Посмотрите на его действия. Он движется медленно, боится оступиться. Он не приближается к краю крыши ближе, чем на 2 метра, он аккуратно обходит все опасные места. Он очень ограничен в своих действиях. Сюда нельзя, там опасно, там ненадежно. Он очень даже не свободен в выборе путей перемещения. Но, тем не менее, всем нам ясно, что он более свободен. Почему? (*ответы учащихся*)

Ведущий: первый человек с завязанными глазами может двигаться куда хочет, но эта внешняя свобода через две минуты может привести его к неловкому

движению, человек оступится и полетит вниз. Даже если он выживет, он окажется в больнице, будет весь в гипсе, и от его свободы ничего не останется.

Ведущий: давайте ребята, сделаем вывод и запомним его: внешняя свобода (по принципу «Что хочу, то и ворочу») очень скоро может привести к потере всякой свободы. «Я взрослый человек, – заявляет 14 – 15-летний молодой человек, – я уже могу пить и курить, проводить время, где я хочу, никто не может мне запретить!» Но к 18 годам он спивается. Где его свобода? «Я свободный человек, хочу – пью, а не хочу – не пью». Все правильно, но только он теперь всегда хочет. Он потерял свободу, у него выработалась зависимость, и не хотеть он уже теперь не может.

Ведущий: скажите, человек, употребляющий наркотики – свободный человек? *(ответы учащихся)*. Да нет, конечно. Только ведь он не связан веревками и руки у него не в наручниках, но душа и мысли его не свободны. Все его желания направлены теперь в одну сторону – принять наркотик.

Ведущий: ребята, какой мы с вами можем сделать вывод? *(ответы учащихся)*

Вывод: человек может и должен управлять своими чувствами, желаниями, поступками, и в принципе, научиться этому, не так уж и сложно. Хитростей здесь никаких нет. Главный секрет заключается только в том, что надо бороться со своими чувствами, пока они еще не большие, и ты можешь с ними справиться. И конечно, человеку необходимо научиться избегать случаев, ведущих к обострению своих желаний. Тут как с диетой: хочешь похудеть – не ходи в те места, где пахнет жареной курочкой и картошечкой, пельменями, булочками и шоколадными конфетами.

Давайте вернемся к рисунку с двумя человечками. Теперь, глядя на него, мы можем дать определение свободы.

Если **свобода внешняя** – это жизнь по принципу «что хочу, то и ворочу», то **свобода внутренняя** – это **видение**

Ведущий на доске записывает определение: **свобода = это видение**. Действительно, ребята, человек, который видит, куда ступает своей ногой и к чему это может привести, намного свободнее человека слепого. Истинная свобода заключается в способности видеть последствия своих поступков.

Ведущий: ребята, а как вы думаете, как научиться видеть последствия своих поступков? *(ответы учащихся: анализировать ошибки, допущенные ранее)*.

Упражнение – визуализация «Комната»

Ведущий: ребята, сядьте удобнее и закройте глаза. Давайте представим себе темную, грязную комнату, в которой мусора настолько много, что в комнату не попадает ни одного луча солнца. Что видит хозяин комнаты, если электричества

в этой комнате нет? Ничего! Грязи много, но ничего не видно. Человек ощущает эту грязь, но не видит ее. Чтобы избавиться от этой грязи, он начинает убираться в комнате.

– Первое, что ему надо сделать – это помыть окно в своей комнате.

– Первый луч солнца попадает в комнату. Что видит в полумраке хозяин?

– Сначала он видит только большие предметы: шкаф, который стоит криво, стол, который перевернут, разбросанные стулья. Хозяин ставит все это на место. В комнате стало уже немного чище, и светлее.

– Теперь можно разглядеть и более мелкие предметы: вот книги разбросаны, газеты раскиданы.

– Человек убирает и это. Вновь становится светлее. И так шаг за шагом, с каждым разом все светлее и чище.

– Когда уборка закончена, все блестит и сверкает, любая пыль видна, ее хочется вытереть, любая вещь, находящаяся не на своем месте, заметна, и ее захочется убрать.

А теперь ребята, откройте глаза. Какой мы можем сделать с вами вывод?

Вывод: так происходит и с нашими поступками. Если вы научитесь видеть мелкие проступки, то значит, вряд ли дойдете до совершения более тяжких проступков.

Завершение занятия:

Ведущий: ребята, жизнь часто ставит нас перед выбором. Она подкидывает нам соблазны, но и тут же дает силы, чтобы сделать правильный выбор... Кто-то осознанно делает неправильный выбор. Кто-то пытается оградиться от неверного решения, а кто-то совсем запутался. Но каждый день жизнь даёт нам и тысячи разных возможностей: возможность измениться, возможность начать всё сначала или возможность проявить себя с другой стороны, открыть в себе новые таланты... И я желаю всем вам – не упускать эти возможности и стараться жить яркой интересной жизнью.

Ведущий подходит к учащимся и предлагает взять из корзинки листочек с пожеланием.

Спасибо вам за работу!

Список литературы

1. Беличева С. А. Социально – психологические основы предупреждения де социализации несовершеннолетних – Автореф. диссертация докт. психол наук. – М., 1989.– 45 с.
2. Битянова Н. П. Психология личностного роста. М.: Меж. пед. академия, 1995
3. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка// Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под. ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежиной. – М., Педагогика, 1972.– С. 41
4. Емельянов Ю. Н., Кузьмин Е. С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983
5. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990
6. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера. / Под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009.– 92 с.: ил.

Приложение 1

Пожелания учащимся

- Желаю вам много читать.

- Желаю вам освоить какое-либо ремесло, чтобы, независимо от должности и образования, ваши руки всегда могли дать вам возможность заработать на хлеб.
- Желаю вам посмотреть хоть немного мир, чтобы перестать ругать свою собственную землю и понять, что всюду всё примерно одинаково.
- Желаю научиться терпеть боль физическую и нравственную, но как можно меньше той и другой причинять окружающим.
- Желаю искать счастья в семье. Если там его нет, то нигде нет.
- Желаю упорства и настойчивости в достижении целей.
- Пусть учёба будет лёгкой и интересной.
- Пусть каждый урок станет ступенькой к успеху.
- Желаю крепкого здоровья и энергии для новых свершений.
- Пусть дружба и взаимопомощь будут спутниками.
- Пусть все мечты и планы сбываются.
- Желаю радости от каждого дня, проведённого в мире.
- Желаю смелости и уверенности в своих силах.
- Пусть учёба будет наполнена яркими моментами и позитивными эмоциями.
- Желаю находить вдохновение во всём, что делаешь.
- Пусть успехи и достижения вдохновляют на новые подвиги.
- Желаю поддержки и помощи от друзей.
- Желаю быть настойчивым и целеустремлённым.
- Пусть каждый день будет ярким и запоминающимся.
- Желаю достигать новых высот и гордиться своими успехами.

Приложение 2

Цитаты на стенд

Человек не может получить свободу извне больше той, которой он обладает изнутри (*Т. Мурановский*).

Всем научились пользоваться люди, только не научились пользоваться свободой, Может быть бороться с нуждой и крайней необходимостью гораздо легче, чем со свободой. В нужде люди закаляются и живут мечтой о свободе, Но вот приходит свобода и люди не знают, что с ней делать. (*М. Пришвин*)

Свобода возникает только с изменением человека. Она не может быть запланирована, ее нельзя создать насильственно, но люди при правильной постановке и решении конкретных задач сообща обретают свободу. (*Карл Ясперс*).

«Как одинок путешественник, оставшийся без компаса и карты. Это и значит - быть свободным?» *Харуки Мураками*

«Для того, кто сам не свободен, не свободны и другие»
Георг Гегель

Свобода – это выбор, иными словами добровольное решение творить добро или зло, совершать похвальные или дурные поступки, т.е. быть добродетельным или преступным. (*Ж. Лабрюйер*)

Свобода означает ответственность, вот почему, многие боятся ее. (*Б. Шоу*).

Свобода есть право делать все, что дозволено законами. (*Ш. Монтескье*)

Мы должны сделать выбор, позволяющий нам открывать самые глубокие возможности нашего реального себя. *Томас Мертон*

Чтобы занять свое место в жизни, нужно учиться выбирать. Из кинофильма «Розыгрыш»