Программа формирования жизнестойкости "Я смогу"

Автор: Белоус Вера Федоровна, г. Краснодар.

От автора: *Программа "Я смогу" была опубликована в рамках защиты мной магистерской диссертации "Функции и содержание деятельности школьного психолога в организации первичной профилактики суицидального поведения подростков"*

Программа формирования жизнестойкости подростков «Я смогу»

Занятие 1 «Побеждают сильные духом»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам;

2) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Символ Руки».

Ход урока

Вначале следует рассказать в целом о Нике Вуйчиче – наш современник, сын священника, родившийся без рук и без ног. Он смог не только выжить с данными условиями, но и стал примером жизнестойкого человека для людей во всем мире. В Интернете множество роликов о нем. Его жизненное кредо – «Нет рук, нет ног – нет проблем».

Недавно на экраны вышел художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».

Детям предлагается посмотреть данный фильм. После просмотра (длится около 20 минут) необходимо обсудить впечатления. Каким вы увидели главного героя? Что помогло ему справиться с неприятностями? Можете ли вы отнести его к жизнестойким людям?

Следующим этапом работы детям предлагается исследовать собственные сильные стороны с помощью арт-техники «Символ Руки».

Арт-техника «Символ Руки»

Для работы понадобится гуашь. Дети раскрашивают собственные ладони любыми цветами, как им нравится. Затем они делают отпечаток ладони на листе бумаги. Когда отпечаток готов, нужно рассказать детям легенду о Символе Руки. В древности воины сдавались, если видели, что противник показал им уверенно вытянутую вперед ладонь. Этот жест означал «Я уверен в своей силе», «Я смогу тебя победить». После детям предлагается поработать над отпечатком и отобразить на нем собственные ресурсы, сильные стороны. Когда это упражнение выполняют младшеклассники, они любят делить пальцы: этот палец помогает мне хорошо читать, этот – носить сумки маме, этот – красиво писать, этот – дружить, этот – быть терпеливым. Подростки прямо указывают: Сила Мудрости, Сила Красоты, Сила Уверенности в себе и т.д. Часто центральная жизненная сила расположена в центре ладони.

Урок заканчивается в процессе того, как дети по желанию показывают собственные силы и рассказывают о них.

Занятие 2 «Урок бабочки»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) По презентации «Урок бабочки» сделать выводы о значимости собственных усилий в развитии;

2) Показать пример жизнестойкости на основе газетной истории о беременной девушке (можно взять любую другую по тематике);

3) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Пристанище души».

Ход урока

1. Презентация «Урок бабочки». Обсуждение. Почему бабочка погибла? В чем была ошибка заботящегося мальчика?

2. Газетная история (из жизни обычных людей, которые столкнулись с трудностями)

Арт-техника «Пристанище души»

Под релаксационную музыку дети прорисовывают Пристанище Своей Души, иначе говоря, Место Силы – то, где им хорошо. По сути, дети прорисовывают свой ресурс. Оказываясь сознательно в Месте Силы, дети «приучают» свое подсознание обращаться к данному ресурсу в дальнейшем.

Занятие 3 «Хор Тетерина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Показать пример жизнестойкости детей-инвалидов, возможность творческой реализации и феномена компенсации;

2) Проанализировать видеоматериал.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Одаренные дети с ограниченными возможностями здоровья» (речь идет о детском хоре Владислава Тетерина)
2. Анализ видеоматериала. Что запомнилось больше всего? Какие чувства зародились у вас при просмотре данного видеофильма? Что вы думаете о жизнестойких людях? Могут ли дети из хора Тетерина называться жизнестойкими? Почему? Есть ли у вас примеры жизнестойких людей?

Занятие 4 «Ты – человек, ты сильный и смелый»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Показать пример мудрого отношения к жизни с помощью видеоматериала «Интервью с Богом»;

2) Актуализировать собственные размышления о смысле жизни, жизненных задачах;

3) Актуализировать внутренние ресурсы.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Интервью с Богом». Рассуждения о смысле жизни, жизненных задачах.
2. Выполнение теста Адлера (что бы ты хотел сделать, если бы тебе осталось жить год, месяц, неделю, день). Отреагирование эмоций. Для возвращения в ресурсное состояние выполняется шаг третий.
3. Раскрашивание заготовок мандал. Детям предлагается создать Мандалу Своей Силы. Предварительно поясняется, что мандала является древним символом гармонии и несет в себе глубокий смысл. Создавая Мандалу Своей Силы, дети вкладывают в процесс энергию, активизируя внутренние ресурсы.

Занятие 5 «Первым будь»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Показать пример мудрого отношения детей к собственной физической неполноценности с помощью видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви»;

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви». Отреагирование эмоций. Как вы относитесь к детям-инвалидам? Что бы вы хотели им пожелать?

2. Пожелания любви. Каждому ребенку предлагается вырезать из цветной бумаги сердце и написать на нем пожелание детям с ограниченными возможностями здоровья. Данное упражнение способствует развитию чувства эмпатии и обращению к внутреннему Источнику Любви. Можно сопровождать упражнение проигрыванием песни «Первым будь» (гимн детского лагеря «Орленок»)

Занятие 6 «Сказка о лунном лучике»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Научить детей управлять собственным эмоциональным состоянием с помощью специальных упражнений;

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр презентации «Стрессы и управление эмоциональными состояниями». Анализ психотехник управления собственным эмоциональным состоянием. Тренировка «Позитивные эмоциональные жесты», «Очистка радиоэфира», «Машина времени», «Взрыв эмоций», «Взгляд юмориста», «Забор Тома Сойера», «Мыльная опера», «Фоторобот».

2. Чтение «Сказки о лунном лучике» мальчика Мишки. Отреагирование эмоций. Зачастую у детей на глазах появляются слезы, и тогда можно предложить сделать для Мишки подарок. Это может быть рисунок, например. Затем можно организовать выставку рисунков.

Занятие 7 «Ожерелье Силы»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Проанализировать вместе с детьми «секреты жизнестойкости» какого-либо конкретного человека (например, у нас это частый гость нашей школы Андреевский А.А., член общества слепых и слабовидящих);

2) Актуализировать внутренние ресурсы детей посредством арт-техники «Ожерелье Силы».

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала о конкретном человеке («Луч света в темном царстве», например, как видеосюжет Славянского телевидения об Андреевском А.А.). Анализ личных «секретов жизнестойкости» данного человека.

2. Упражнение «Ожерелье Силы». Заранее необходимо подготовить полоски цветной бумаги шириной 1-2 см разного цвета. Также приготовить несколько степлеров со сменными скобами или клей (со скобами быстрее). Детям предлагается создать Ожерелье Силы по типу новогодней гирлянды. Сначала на каждой полоске бумаги дети пишут по одному своему сильному качеству, затем, продевая одно кольцо бумаги в другое, создают Ожерелье Силы. Кольца закрепляются степлером или клеем. Включаясь в творческий процесс создания ожерелья, дети актуализируют собственные внутренние ресурсы.

Занятие 8 «Ценность мгновения»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Актуализировать процессы активного самопознания с помощью притч;

2) Провести анализ притч, выделив главный мотив жизнестойкости;

3) Закрепить достижения внутренней работы релаксационным моментом в форме цветомедитации.

Ход урока

1. Работа с притчами. Заранее распечатывается несколько притч, на самом деле, чем больше выбор, тем лучше. Можно использовать готовые сборники притч в виде карточек издательства «Речь» (удобно). Детям предлагается выбрать одну из притч, заранее не читая. Затем, ориентируясь на «закон отражения», говорим о том, что каждый взял именно ту притчу, которая нужна ему. В ней кроется что-то важное, какие-то мысли, планы, тайные желания и т.д. Включаются процессы активного самопознания, самосозерцания. Можно предложить детям поделиться (по желанию) теми притчами, которые им откликнулись, можно выбрать «самую мудрую» притчу, выделив главную мысль (конечно, психологу следует подбирать притчи, наиболее отражающие концепцию жизнестойкости личности (например, притча о лягушке, попавшей в кувшин с молоком, притча о реализации страхов, притча о льве, живущем в стаде овец и т.д.)
2. В качестве завершающего момента можно предложить детям релаксационный момент – цветомедитацию. Как правило, созерцание специально подобранных для медитации изображений создает благоприятный эмоциональный фон, можно добавить музыку в стиле New Age.

Занятие 9 «Сотворение Человека»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) С помощью арт-техники «Сотворение Человека» актуализировать внутренние ресурсы самоисцеления.

Ход урока

Арт-техника «Сотворение Человека» (Н.Н. Амбросьева)

Цель: расширение представлений о мире, воспитание целеустремленности, последовательности, терпимости, развитие навыков общения, осознание собственной индивидуальности и сопричастности к миру.

Материалы: пластилин, клеенка, пластмассовый нож, тряпка для рук.

Дорогие друзья, сегодня мы отправляемся в удивительный сказочный мир. Но войти в этот чудесный мир можно только в том случае, если ты сможешь, закрыв глаза представить себя добрым волшебником. Давайте попробуем сделать это. О! Получилось! Каких замечательных волшебников я вижу перед собой! А теперь дорогие волшебники, слушаем удивительную историю, историю про вас. Да, да, про вас, не удивляйтесь.

И так, жили-были на свете добрые волшебники. Они любили путешествовать по свету, перелетая на ковре-самолете из одной страны в другую, любили помогать людям, придумывая добрые дела. Однажды они прилетели в такую страну, где была необыкновенная красота. Прекрасные леса и горы, моря и реки, чудесные звери и птицы. Но людей здесь не было. Волшебникам показалось это несправедливым, и они решили во чтобы то ни стало сотворить добрых человечков и поселить их в этой замечательной стране. Волшебники решили использовать вещество, похожее на пластилин, которого в этой стране было более чем достаточно. Волшебники думали о том, что каждый человек имеет свой внутренний мир. Вот с создания этого мира они и решили начать, используя качества четырех стихий. (Участники сидят в кругу, центром которого является стол с пластилином).

Сначала волшебники принялись лепить землю. Они взяли вещества, похожего на пластилин столько, сколько душа попросила, того цвета, который больше приглянулся, и принялись за дело. Земля получалась у всех разная: разного размера, разной формы, разного цвета. Ведь и внутренний мир волшебников тоже разный. У кого-то земля напоминала кувшин, у кого-то цветок. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

Делай так, как подсказывает тебе сердце. Создавая землю, волшебники думали о том, что земля даст будущему человеку ощущения уверенности, прочности, твердости духа, научит создавать предметы материального мира, строить дома, обустраивать свой быт. Они знали, что земля научит человека трудиться и получать от этого удовольствие. Они знали, что земля даст человеку богатство и научит им правильно распоряжаться…. И так, волшебники создали землю. (Пока психолог все это рассказывает, участники лепят из пластилина). Волшебники любовались своим творением, показывали его друг другу, восхищаясь искусством каждого. Волшебники решили, что следует добавить воду.

Взяли другой кусочек вещества (пластилина) и начали создавать воду.

Создавая воду, волшебники думали о том, какой живительной и чистой она будет. Они знали, что вода напитает землю, и та даст хороший урожай. Они знали, что вода будет дарить человеку очищение; она напитает его внутренний мир разнообразными переживаниями и разовьет его чувствительность…. Итак, волшебники создали воду. Они любовались своими творениями, показывали его другим волшебникам, и восхищались искусством каждого. Затем волшебники соединили землю и воду в чудесную композицию… и показали ее другим волшебникам.

Затем волшебники отложили землю и воду, чтобы посвятить себя созданию огня. Они взяли по кусочку соответствующего вещества (пластилина) и начали создавать огонь…

Создавая огонь, волшебники думали о том, как он подарит человеку тепло, поможет приготовить пищу. Они знали, что огонь – это энергия, это – активность, и что огонь может поселиться в душе каждого человека, и будет помогать ему жить и творить. Они знали, что огонь укрепит дух человека и напитает его высокими устремлениями…. Но помнили о том, что с огнем нужно быть начеку, ведь вырвавшись из-под контроля, он может натворить немало бед. Огонь может уничтожить на своем пути все живое. Итак, волшебники создали огонь…

Они любовались своим творением и показывали его другим волшебникам. Волшебники соединили землю, воду, огонь. Казалось бы, мир создан…. Но нет, для жизни необходим еще один элемент – воздух. Волшебники отложили свои композиции и взяли по кусочку вещества (пластилина) необходимого для создания воздуха. Они знали, что он подарит человеку легкость дыхания, поможет ощущать ароматы этого мира. Они знали, что воздух сможет переносить мысли людей, а значит, поможет им учиться и узнавать новое…. Итак, волшебники создали воздух.

Они любовались своим творением, показывали его другим волшебникам. А потом они соединили воедино землю, воду, огонь и воздух.

Так были созданы эти удивительные миры, и волшебники любовались ими и показывали друг другу. (Дать время на спонтанный обмен впечатлениями.)

Волшебники удивлялись, что такие разные были миры. А между тем, здесь нет ничего удивительного. Ведь волшебники создали внутренние миры будущих человечков. А внутренний мир каждого человека уникален и неповторим. Но все течет. Все изменяется, даже внутренний мир меняется тоже. Изменяясь, внутренние миры приняли форму шара. Волшебники не привязывались к результатам своего труда. Они хотели, чтобы созданный ими мир был внутри будущего человека. Поэтому они взяли тот мир, который только что создали, в свои руки, согрели волшебным теплом и… скатали в шар.

В руках волшебников оказался разноцветный шар, в котором теперь перемешались и земля, и вода, и огонь, и воздух. «Из этого теперь можно создать человека!» – решили волшебники.

Они разделили шар на две части: одну чуть больше, другую чуть меньше. И скатали два шара, но этого было недостаточно для создания человека. Тогда они взяли больший шар. И опять разделили его на две части: одну побольше, другую поменьше. Теперь у них было уже три шара, но и этого было недостаточно. Снова они разделили тот шар,

который побольше на две неравные части и скатали из них шары. Теперь у волшебников было уже четыре шара. «Но этого мало», - решили волшебники и разделили больший шар еще на две части, скатав из них шары. Теперь у них было уже пять шаров. Но волшебникам так понравилось заниматься делением, что они разделили больший шар еще на две части.

Теперь перед ними лежали шесть шаров. «Надо знать меру», - подумали волшебники и напоследок отщипнули от большого шара маленький кусочек, скатав шары…

Перед волшебниками лежали семь шаров различной величины. «Это хорошее число», - решили волшебники и слепили из шаров человека. Самый большой шар стал туловищем, самый маленький – шеей, остальные шары стали руками, ногами, головой.

Человек, слепленный из шаров, развеселил волшебников. «Он должен быть подобен нам», - решили волшебники и стали вытягивать части тела человека, прочно соединяя, их друг с другом. Так появился человек…

«Главное, он должен стоять на своих ногах», - решили волшебники и долепили своих волшебников так, чтобы они прочно стояли на своих ногах.

Потом волшебники поставили своих человечков в круг и долго рассматривали их. (Небольшое спонтанное обсуждение).

Дорогие друзья, в каждом этом человеке – весь мир, который вы также создали своими руками. Но все эти человечки – новорожденные. И у каждого из них свое предназначение, своя судьба. Волшебники решили наделить человечков добрыми судьбами и добрыми качествами. Для этого каждый волшебник подумал над тем, кем будет его человечек, каким он будет.

(ВНИМАНИЕ! Наделение судьбой – это техника безопасности! Если судьбой не наделяем, человечка обязательно нужно трансформировать после окончания занятия в шар!)

Все человечки – новорожденные. А новорожденным волшебники обычно дарят подарки. Подарки волшебников непросты, в каждом из них скрыт особый смысл. Главный подарок от волшебника – творца. Поэтому подумайте, что вам хотелось бы подарить своему человечку. Возьмите кусочек пластилина и вылепите символ вашего подарка. А затем подарите его вашему человечку.

Пожалуйста, внимательно рассмотрите человечков. Найдите среди них того или тех, кому вам хочется подарить подарок. Заметьте, подарок делается не создателю, а человечку. Вы можете даже не знать, творенью, чьих рук принадлежит человечек. Подумайте о смысле своего подарка, потом изготовьте из пластилина символ этого подарка. И когда все будет готово, мы снова соберемся вокруг наших человечков.

(Обычно время, необходимое на изготовление подарка, занимает 5-7 минут. В это время вы можете также изготовить 2-3 подарка на тот случай, если кто-то из человечков случайно останется без подарка. Далее участники собираются вокруг человечков с подарками в руках)

Пришло время дарить подарки. Мы будем дарить их со словами: «Я хочу подарить этому человечку нечто (вы называете свой подарок), что будет, на мой взгляд, для него полезным. Мой подарок принесет в жизнь человечка…(говорите, что принесет ваш подарок). Как ты смотришь на это, создатель?» И создатель этого человечка должен сказать свое решение. Оно может быть положительным – тогда подарок с благодарностью принимается, или отрицательным – тогда подарок с благодарностью не принимается. Если подарок отвергается, создатель должен найти форму корректного и достойного отказа, такую, чтобы не обидеть дарителя. Итак, давайте подарим наши подарки!

*(*Если кто-либо из человечков остался без подарка, подарите ему подарок сами. Например, «факел мудрости», или «посох силы», или «птицу удачи» и пр. в обсуждении важно проговорить впечатления от творчества, подарков, подаренных своим человечкам и другим, а также понимание смысла даров).

Итак, сегодня вы побывали в роли волшебников, сотворили замечательные миры из земли, воды, огня и воздуха. Сегодня вам удалось убедиться в справедливости выражения6 «Внутри человека – целый мир». ибо мир, созданный вашими руками, вы поместили внутрь вашего первого человека. Как заботливые родители, вы подарили своим человечкам самые важные и чудесные подарки.

Но, заканчивая занятие, давайте зададим себе вопрос: кого же мы лепили на самом деле? Конечно, самих себя. Так, настоящий волшебник постоянно лепит себя, дарит себе и другим подарки. Тот бесценный опыт, который мы сегодня получили, возьмем с собой, пусть он нам помогает в реальной жизни.

Дополнение к арт-технике

В случае, если в классе много детей, этап дарения подарков провести психологически безопасно трудно. В связи с этим предлагаю провести «церемонию» мысленного перемещения (закрываем глаза, настраиваемся) сотворенного человека в ту самую волшебную страну. Затем, когда процесс завершен, спокойно возвращаемся к первоначальной форме шара, скатывая пластилин в единое целое (спокойно, так как свою миссию уже выполнили, человек уже заселен). Теперь, когда мы вложили свой вклад в развитие волшебной страны, самое время поблагодарить самих себя – предлагается детям сделать из скатанного шара подарок для самих себя. Можно лепить как желаемые предметы, так и качества, события – тот ресурс, который необходим в данный момент. Когда впоследствии данный ресурс перестанет быть таким актуальным, как сейчас, можно вернуться к форме шара и вылепить другой ресурс. Он тоже будет «работать», так как содержит в себе силу всех стихий, первичную энергию создания Человека.

Занятие 10 «Храм тишины»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Выстроить взаимосвязь православной веры с жизнестойкостью;

2) Пробудить эмпатийное отношение к детям-инвалидам;

3) Снять психическое напряжение, актуализировать внутренний ресурс Любви.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Форпост», посвященного Свято-Вознесенскому монастырю на Украине, в котором отец Михаил открыл приют для детей-инвалидов. Отец Михаил пришел к этому шагу, прожив собственный горький жизненный урок. Отреагирование эмоций. Что почувствовали к героям фильма? Какое отношение внутри себя сформировали к ним? Чему учит фильм? Что для себя запомнили, какие выводы сделали?

2. В завершении предлагается выполнить релаксационное упражнение «Храм тишины» (схожая семантика «обыгрывает» идею Храма Любви внутри себя: храм внешний, показанный в фильме, где есть свет и любовь к ближним, переходит во внутренний план, Храм Души, где также есть место свету и любви). Происходит снятие психического напряжения и актуализация собственного источника Любви.

Упражнение «Храм тишины»

Найдите тихое место, сядьте поудобней и закройте глаза. Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, Вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины

магазинов, салонов одежды, цветочный магазин. Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь в окружении полной и глубокой тишины...

Побудьте внутри столько, сколько Вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Занятие 11 «Научиться летать»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Вывести на осознание важности принятия близкого человека (даже если он неполноценен, непохож на других и т.д.) таким, какой он есть;

2) Затронуть осознание родительской позиции в воспитании в настоящей семье и в собственной семье в будущем;

3) Актуализировать внутренний ресурс позитивных достижений с помощью элемента сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?».

Ход урока

1. Просмотр м/ф «Мудрый мультфильм». Обсуждение. Почему мама-крокодил научилась летать? Чем пожертвовала мама ради необычного ребенка? Как вы охарактеризуете маму-крокодила как родителя? А отца?
2. В качестве завершающего момента можно предложить детям элемент сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?». Заранее необходимо подготовить карточки с изображением «смайлика» в разных явлениях природы (хорошие карточки продаются на постере в магазине «Окей»). Детей делим на несколько групп, по 5-6 человек в каждой группе. Каждый ребенок, не глядя, выбирает себе одну карточку. Затем группе предлагается, опираясь на карточки каждого участника группы, сочинить легенду, как ответ на вопрос «Откуда на Земле появилась улыбка?»

Занятие 12 «Друзья-животные»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) Вывести на осознание положительной роли животных как помощников в преодолении трудных жизненных ситуаций;

2) Диагностировать эмоциональный фон с помощью видеоролика «Короткометражка» (страхи, ожидание предательства – следы психотравм);

3) Актуализировать интерес к чтению художественной литературы (чтение – действенное средство выхода из состояния легкого стресса, так как переключает внимание, погружает в «иной» внутренний мир, пробуждает через других героев проживание собственных эмоций и волнующих моментов).

Ход урока

1. Чтение стихотворения «Мальчик и котенок». Обсуждение. Что запомнилось больше всего? Как вы можете охарактеризовать мальчика? Ожесточился ли он, столкнувшись с собственной трудностью (потеря ноги)? Почему он выбрал именно этого котенка?

2. Просмотр видеоролика «Короткометражка». Можно остановить ролик на самом «пиковом» моменте, когда волки, кажется, вот-вот нападут на человека, и спросить детей, как они считают, что произойдет дальше. Предложить порассуждать, отреагировать эмоции. Затем включаем «воспроизведение» и отслеживаем реакцию детей. В завершении говорим о том, что порой самые страшные моменты в жизни оказываются самыми добрыми, спасительными, щедрыми на положительные эмоции, которые остаются в памяти на долго.

3. Далее рассуждаем о связи человека с животными. Вспоминаем примеры из художественной литературы, художественных фильмов. Можно говорить о Белом Биме, Бетховене, Хатико, Мухтаре, Маугли и т.д. Что вспомнят сами дети. (можно заранее дать кому-то из детей задание сделать презентацию на данную тему, о связи человека и животных, о помощи животных человеку в трудной ситуации.

4. В завершении рассказ о книге современного подростка Михаила Самарского «Радуга для друга». О том, как сверстник пишет книги, о том, какие важные темы затрагивает он в своих книгах. «Радуга для друга» - книга о слепом мальчике, лучший друг которого его повадырь-лабрадор. Краткий пересказ, рекомендации прочитать произведение, анализ, ведущие выводы о помощи животных в кризисных ситуациях.

Занятие №13 «История дельфина»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к тем, кто преодолевает трудности;

2) Актуализировать внутренний ресурс добра и силы.

Ход урока

1. Просмотр художественного фильма «История дельфина». Обсуждение просмотренного. Какой главный смысл этого фильма вы для себя увидели? Как вы считаете, важный ли поступок совершили дети, организовав благотворительную акцию по сбору денежных средств в пользу дельфина? Как им это удалось? Какие чувства вызывают у вас герои фильма? Проследили ли вы схожесть образа дельфина с образом спортсмена, вынужденного отказаться от своей карьеры из-за полученной травмы? Что помогло спортсмену выстоять и не упасть духом? Фильм является длинным, поэтому занимает практически 2 урока. Однако целесообразно посмотреть его полностью, так как в этом случае произойдет отреагирование эмоций более полно и продуктивно.

2. По желанию, можно предложить детям нарисовать дельфина. В подтверждение того, что фильм основан на реальных событиях, можно предложить детям посмотреть статьи о Винтер в Интернете. Она до сих пор живет в одном из американских дельфинариев.

Занятие №14 «Поплавок в океане»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Вывести детей на осознание важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи (не всегда это является ласковым «поглаживанием»);

2) Актуализировать внутренний ресурс чувства собственного достоинства.

Ход урока

1. Просмотр мультфильма «Исцеление императора». Можно остановить просмотр перед ключевым моментом и попросить ответить детей на вопрос «Что предпримет лекарь?». Пусть дети разделятся на команды и выскажут свои предположения. После этого включаем «воспроизведение» и смотрим дальше. Важно ответить на главный

вопрос «Что помогло императору исцелиться?». Иной раз именно «волшебный пинок» может помочь справиться с ситуацией.

2. Выведя детей на осознание важности чувства собственного достоинства, можно выполнить упражнение «Поплавок в океане», чтобы «потренировать» его. Выйдя из состояния легкого медитативного транса, можно нарисовать тот образ поплавка, каким себя ощущали во время упражнения. Такая работа закрепляет образ внутренней силы, запущенный медитацией.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел… Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания… Ощутите движение волны… тепло солнца… капли дождя… подушку моря под вами, поддерживающую вас… Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Занятие №15 «Карта эмоций»

Цель – познание внутреннего мира партнера по общению, раскрытие собственных внутренних ресурсов. Работа с эмоциональной сферой. Зачастую причиной внутриличностного конфликта служит отсутствие осознания собственных эмоций и умения правильно их отреагировать.

Задачи:

1) Научить «считывать» эмоции другого человека;

2) Вывести на осознание личных актуальных эмоций.

Ход урока

Арт-техника «Карта эмоций» (авторская модификация)

Необходимый материал: карточки с изображениями лиц детей, выражающие различные эмоции, листы А4 для рисования (на каждом листе воспитателем написан список эмоций, с которыми будет производиться работа), цветные пастелевые карандаши (масляная пастель).

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну – Страну Эмоций. Посмотрите внимательно, на ваших столах я разложила карточки с изображениями лиц детей. Каждый из них испытывает какую-то эмоцию. Давайте вместе их внимательно рассмотрим.

- какую эмоцию отражает лицо ребенка?
- как вы это поняли?
- испытывали ли вы такую эмоцию когда-нибудь?

Хорошо, ребята, мы вспомнили с вами все основные эмоции. Теперь я хочу рассказать вам одну очень интересную сказку.

В одном царстве-государстве жили-были очень добродушные и жизнерадостные люди, которые никогда ничего друг от друга не скрывали и рассказывали друг другу разные тайны. В этом царстве царила Доброта. Но однажды, как это часто бывает в сказках, злая колдунья решила все испортить. Она разбросала по земле семена Недоверия. Люди, по мере того как семена прорастали, все чаще стали задумываться над тем, что их могут предать, выдать их секреты, а то и вовсе высмеять. И стали скрывать друг от друга свои мечты, фантазии, эмоции…» (продолжение следует).

- Ребята, давайте и мы с вами сейчас закодируем наши эмоции, создадим свой собственный язык. На листе бумаги, который перед вами, напишите названия 5-6 эмоций. Обозначьте их каким-то особым значком, так, чтобы никто не смог догадаться. Постарайтесь зашифровать так, как это никто не сделает. Это ведь только ваши эмоции и ваш внутренний мир.

- А теперь переверните листы и на обратной стороне давайте немного порисуем. Я предлагаю вам нарисовать Карту. Это будет только ваша карта. Возможно, это необитаемый остров в Тихом океане, а возможно лесная поляна, или поле пшеницы, или что-нибудь еще. Как вы сами захотите. Раскрасьте эту карту ровно так, как вам пожелается.

- А когда будете готовы, проставьте на своей карте значки эмоций, которые вы перед этим придумывали. Распределите по карте палитру своих закодированных эмоций. Просто, как захочется!

Для психолога сейчас – широкое поле изучения детей. По карте можно увидеть, какие в действительности эмоции в большей степени присущи ребенку. В данном случае механизмы работают неосознанно. Дети проставляют ровно те значки, к которым ощущают наибольшее притяжение. Можно дополнительно рассмотреть, где проставлены значки. Может быть, значок грусти вдруг окажется рядом с фигурой кого-то из родителей. Или, на карте будет прорисовано болото печали. А может, разноцветное, радужное озеро, символизирующее избыток эмоций на фоне благополучного семейного психологического климата.

- Замечательно! Теперь перед вами не просто карта, а карта ваших собственных эмоций. Такие же точно карты с закодированными эмоциями создали и жители царства-государства, о котором я рассказывала вам в самом начале. Каждый стал жить только в своем собственно мире, в своей карте. И стали эти жители замкнутыми, поселилось в этом царстве Одиночество. Вроде бы и рядом все, а в то же время и одинокие, так как совсем перестали общаться друг с другом, только с самими собой. А понять коды друг друга как без общения? Практически невозможно… Семена Недоверия прорастали с необычайной скоростью. И, наверное, так и превратилось бы наше царство в царство Одиночества, если бы на помощь не поспешила добрая фея. Она мигом направила на государство Ветер Общения и стала наблюдать.

- Конечно, жители царства стали проявлять интерес к общению. Давайте и мы с вами сейчас немного друг с другом пообщаемся. Посмотрите на карту соседа и попробуйте у него узнать, а какие эмоции он испытывает. Может быть он радуется, а может, грустит? Или его кто-то обидел, и ему нужна помощь?.. Спросите его, проявите участие к его внутреннему миру.

- Получается? А теперь, чтобы было еще легче, попробуйте с разрешения соседа заглянуть на обратную сторону листа, где он выписывал значение кодировки. Совпадает? То, что вы смогли узнать у него, и то, что увидели в расшифровке? У кого-то больше совпало, кому-то, может, без подсказки было трудно понять соседа. Что поделать, злые колдуньи часто проникают и в наш мир, и творят злые дела здесь… но, как вы догадались, в наш мир добрые феи тоже часто прилетают.

- Скажите, ребята, а сложно понимать эмоции другого человека? А если смотреть в расшифровку, легче? А если теснее общаться и доверять друг другу? Конечно, дети, каждый из нас носит в себе свой собственный мир, непохожий на других, уникальный, особенный, и важно уважать мир каждого, какие-то секреты важно сохранять вдали от всех. Но в то же время, без доверия друг к другу мы превращаемся в одиноких, непонятых людей.

Занятие №16 «Рисуем деревья»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов, поставившим мировые рекорды;

2) Запустить процессы активного самопознания, вывести на осознание собственного психоэмоционального статуса.

Ход урока

1. Презентация «Книга рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами). Отдельно стоит упомянуть и подробнее рассказать о курском инвалиде-колясочнике, который покорил горную вершину в инвалидном кресле. Естественно, идет обсуждение. Какие эмоции вызывает у вас данная выборка рекордов? С какими чувствами вы относитесь к инвалидам, проявившим силу духа? Хотели бы вы познакомиться с таким человеком, пообщаться? Почему?

2. Чтобы посмотреть в собственную душу и понять что-то о себе, предлагаем детям выполнить упражнение «Рисуем деревья».

Упражнение «Рисуем деревья» (Н.Н. Амбросьева)

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года и фея и колдунья делали подсчеты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья - сколько на их счету злых дел. И вот как-то подводя итоги. Колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь одна маленькая пакость. Она решила отомстить, извести, сжить со свету жителей сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было ее время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь. Мы с вами сейчас закроем глаза и представим, что на время мы гоже превратились в деревья.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Вдохните глубоко, выдохните, закройте глаза. Постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Покажите легкими движениями, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю зимой трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Потянитесь бережно друг к другу руками-ветками, мальчиками-листочками.

Попробуем вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Представьте, что вы стоите все вместе в одном кругу, очень близко друг к другу. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И метки тянутся вверх. Переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества. На счет семь открываем глаза. Глубоко вдохнули, выдохнули.

На листе бумаги нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации, (работы вывешиваются на доске)

Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица. Может быть, вам помогут вопросы. Напишите историю на листочке, (листочки с историями прикрепляются к рисункам)

Истории зачитываются вслух. Подводятся итоги.

ВОПРОСЫ

Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?

Есть ли у него друзья и враги?

Боится ли чего-нибудь это дерево?

Грозят ли ему какие-либо опасности?

О чем мечтает это дерево?

Какое настроение у твоего дерева?

Это дерево скорее счастливое или несчастное?

Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?

За что его любят люди?

Что снится дереву?

Какой бы подарок его обрадовал?

Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Занятие №17 «Инвалидность души»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;

2) Актуализировать процессы активного самопознания;

3) Помочь интерпретировать интересующие детей моменты, разобраться в каких-то личностных чертах.

Ход урока

1. Чтение сказки «Инвалидность души». Как вы понимаете, что имела в виду автор данной сказки, употребляя выражение «Инвалидность души»? встречали ли вы в жизни людей с подобной болезнью? Как победить эту болезнь?

Сказка «Инвалидность души» (Н.Н. Амбросьева)

Мужчина неторопливо собирался в районный центр на очередную медицинскую комиссию, чертыхаясь в сердцах на чиновников, которые выдумывают дурацкие законы. Он был в прошлом военным, однажды ему не повезло, и одна из его ног осталась лежать на поле боя. Он не жаловался на судьбу, старался жить полноценной жизнью. На двух ногах: настоящей и деревянной, мужчина растил хлеб, косил сено, поднимал шестерых детей, ходил пешком в районный центр за 15 километров от его родной деревни.

Но многое было непонятно этому умному, сильному, повидавшему немало на своем веку, смотревшему не раз смерти в лицо, человеку. Зачем, например, два раза в год нужно проходить медицинскую комиссию для подтверждения инвалидности. Какой дурак это выдумал? Разве за пол года нога, оставленная на поле боя, вырастет заново? И это унизительное слово инвалид... От него веет ущербностью, какой-то неполноценностью. Мужчина себя таким не считал.

Добравшись до знакомой районной больницы и подойдя к двери, за которой скрывалась строгая медицинская комиссия, мужчина был удивлен. Огромная очередь из внешне вполне здоровых людей. Он удивился еще больше, когда начал узнавать лица людей, выстроившихся в очередь. Здесь были известные ему чиновники, политики, врачи, юристы, всевозможные начальники, те, кто не раз вымогал взятки, мучил своим формализмом, бюрократизмом и крючкотворством, заставляя собирать кипу ненужных справок. Некоторые выходили из кабинета, держа в руках удостоверение, на котором крупными буквами было написано

ИНВАЛИДНОСТЬ ДУШИ

Мужчина удивился еще больше. Инвалид детства слышал, инвалид по зрению слышал, а вот инвалид души никогда. Люди в очереди общались между собой. Мужчина прислушался к их разговору.

Я буду требовать инвалидности, мне просто обязаны ее дать, - бил себя в грудь один из высоко поставленных чиновников. Во время стремительных родов при моем рождении пострадала совесть, и ее пришлось ампутировать. Знаете, как без нее трудно работать? Беру, беру, беру и никак не могу остановиться.

А мне еще хуже. У меня злокачественная опухоль жадности последней стадии. Сказали, что операция уже не поможет. Я никому ничего не могу дать тут же не пожалев об этом. Мне жалко для другого даже стакана обычной водопроводной воды.

А у меня после двухстороннего воспаления чувств, осложнение. Атрофировалось доверие к людям. Я всегда и всех в чем-то подозреваю. Никому не могу доверять.

А мой эгоизм разросся до таких размеров, что уже в моем организме не помещается, и мне приходится возить всегда с собой трехтонный грузовик, чтобы разместить свой разросшийся эгоизм. Думаете, это легко?

Мужчина слушал долго и внимательно. А потом повернулся кругом на своих двух ногах: одной родной и другой деревянной, и пошагал прочь от этого страшного места. Мне нечего здесь больше делать. Бедные, бедные люди. В этой огромной очереди я один только и здоров.

1. Просмотр видеоролика «Танец двоих». С помощью данного видеоролика можно вывести детей на осознание того, что победить «инвалидность души» можно через творчество. К ролику можно добавочно подобрать различные сведения о творчестве людей с ограниченными возможностями здоровья, привести примеры, показать сюжеты.
2. Далее можно предложить подросткам тест-исследование. Зачитывается сказка «Души-домики». Затем по желанию, ребятам предлагается высказаться, как выглядит домик их души. Можно нарисовать, если есть время и желание. Прорисовывание будет способствовать переносу образа Дома Души во внутренний план и закреплению знаний о самих себе.

Занятие №18 «Волшебные краски»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности, поиск личностного потенциала переживания детства.

Ход урока

(по технологии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)

Необходимые материалы: стол, стулья по количеству участников, скатерть, полотенце для каждого участника, мука, соль, подсолнечное масло, вода в графине, клей ПВА, краски гуашь нескольких цветов, ложечки для размешивания, поднос, мисочки для каждого участника.

- Здравствуйте, уважаемые участники, члены жюри, гости нашего конкурса. Сегодня я хочу предложить вам своими руками сделать чудо и сотворить собственное счастье. Побывав на этом занятии, вы получите заряд энергии, испытаете удовольствие, откроете доступ к своим ресурсам. Есть желающие?

- Хорошо, спасибо, что решили поучаствовать на моем занятии. Вы видите, что перед вами много разного материала. Я предлагаю каждому из вас взять для начала по одной мисочке. Хорошо, молодцы. Всем хватило? Отлично!

- Начать свое занятие я хочу со сказки. Сейчас мы с вами вспомним детство и послушаем сказку. Жила-была Фея, которая, как и все феи, умела делать много добрых дел и обладала некой волшебной, магической силой. Однажды, путешествуя по миру, она встретила Короля. Он правил большим королевством, был известен многим. Фея очень удивилась, когда увидела его грустным. Ей казалось, что все Короли должны обладать большим жизнелюбием и подавать пример своим подданным. Однако этот Король был очень мрачным и демонстрировал недовольство своей жизнью. Хмурый взгляд, опущенная голова, удрученный вид. Захотела Фея помочь Королю.

- Как понять человека? (ответы). Что лучше всего может помочь понять, что чувствует человек? (ответы). Конечно, встать на его место. Вот и наша Фея, прочитав волшебное заклинание, смогла посмотреть на мир глазами Короля. Оказалось, представляете (???), что мир Короля не имеет цветных красок. Он весь черно-белый. Есть только черный и белый цвет. Можете себе это представить? Да, но в данном случае было именно так. Король не видел красок. Тогда Фея решила показать ему, насколько разноцветным, красочным, может быть наш мир. Хотите и вы это увидеть? Хорошо, сейчас вы это сделаете собственными руками.

- Фея знала: чтобы Король поверил в красочность мира, он должен испытать ощущение счастья. Ведь когда вы счастливы, вы видите мир прекрасным, неправда ли? Каким вы видите мир, когда счастливы? (ответы). Чтобы сделать Короля счастливым, Фея решила узнать, что вообще делает людей счастливыми. Она отправила в разные концы

мира своих маленьких помощников. И вот одна часть людей сказала помощникам, что радость им приносит ощущение сытости, когда есть все, что нужно для жизни, когда есть достаток. Что лежит в основе нашего главного, традиционного продукта – хлеба? С чего начинается чувство сытости? Конечно, это мука, перемолотые зерна. Пожалуйста, насыпьте в свои миски немного муки. (насыпают).

- Хорошо. Другая часть людей сказала, что счастливыми их делает знание, когда они узнают, что хотят. Знание снижает тревожность. Знание – соль. Не всегда знания бывают сладкими, приятными. Однако это про правду, реальность, жизнь. Пожалуйста, добавьте немного соли в муку, перемешайте их. Да, прямо руками, ведь мы свое счастье делаем своими руками!

- Была и еще одна часть людей, которые сказали, что они счастливы, когда у них все получается, иными словами, идет, как по маслу. Давайте я вам сейчас добавлю вот с этой бутылочки немного масла. Чтобы все у вас в жизни шло как по маслу.

- Теперь давайте добавим воду. Скажите, а почему мы добавляем воду? Кто-нибудь объяснит символичный смысл воды? Конечно, вода символизирует жизнь в целом. Жизнь, в которой есть все: разные события, разные эмоции. А в нашей с вами жизни есть теперь достаток, знание, успех. Продолжим? Перемешайте содержимое мисок до тех пор, пока не образуется масса, похожая на массу для изготовления блинов. Получилось?

- Хорошо! Мы совсем близко к последнему шагу, когда собственными руками вы раскрасите свой мир. Осталось только последнее обстоятельство. Чтобы все у вас получилось, склеилось, добавьте, пожалуйста, в вашу массу клей. Чтобы все клеилось, конечно!

- Вот теперь мы можем создать Волшебные Краски. Волшебные, конечно волшебные! Ведь они откроют нам новый, красочный, мир! Пожалуйста, выберите себе какой-нибудь цвет гуаши. Да, вы можете смешивать несколько цветов и получать новые. Все в ваших руках!

Когда Волшебные Краски готовы, я предлагаю участникам создать коллективное творение – мир, картину мира. Разноцветного, яркого, красочного. Они выливают из мисок либо руками «накапывают» свои краски на поднос. Так получается красочное творение. Когда оно застынет (на это, безусловно, потребуется время), получится мощный закрепленный ресурс для каждого участвовавшего. Безусловно, что главный терапевтический эффект уже произошел, в процессе создания Волшебных Красок.

- Теперь, уважаемые участники, вы верите, что мир прекрасен? Вы видите, как много в нем разных красок? Вот и Король это увидел, юная Фея помогла ему по-новому посмотреть на себя, свое место в мире, свое отношение к себе, миру, другим. Как вы себя чувствуете? (из опыта, реакция вдохновения, подъема настроения видны невооруженным взглядом, на уровне невербальной речи).

Занятие №19 «В кругу друзей»

Цель – снятие эмоциональной напряженности, изучение личностного ресурса ребенка, формирование установки позитивного отношения к себе, актуализация чувств, изучение социальной ситуации развития (социометрия).

Задачи:

1) выявить уровень социальной компетентности учащихся;

2) изучить эмоциональное состояние выпускников начальной школы;

3) способствовать повышению собственной личностной ценности;

4) заложить основы самопонимания и миропонимания, выражая все через изображение;

5) развитие творческого потенциала учащихся:

6) научить детей создавать выразительный графический образ своего настроения через узор в круге;

7) активизировать творческое начало у учащихся в передаче своих чувств и настроений путем воображения и представления;

8) учить детей преобразовывать поступающую информацию путем творческой свободы, чувствовать свой внутренний мир, прислушиваясь к себе, к своему организму.

Ход урока (по А.Сорокиной)

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, серый картон 1/2 А4 для каждого участника, зубочистки, восковые мелки, свечки, черная тушь и гуашь, мел, терка, вода, ветошь для вытирания рук, лист А1 для групповой работы, кисти.

Цель работы при рисовании мандалы:

– развитие творческого начала;

– развитие произвольности поведения;

– снятие внутреннего напряжения, релаксация;

– развитие мелкой моторики рук;

– воспитание аккуратности.

Приветствие

Упражнение «Настроение — цвет — образ»

Дети, стоя в кругу, кидают друг другу мяч, называют цвет своего настроения и образ, на который оно похоже (например, желтый подсолнух, серый дождь и др.).

Разминка

1. Введение детей в групповую работу

Материалы: гуашь, кисти, восковые мелки. Раскрасить картон под граттаж.

Дети стоят вокруг стола — раскрашивают куски картона цветами, выражающими настроение. Готовые работы необходимо тщательно просушить (разложить в стороне, прямо на полу).

2. Упражнение-активатор «Таинственные рисунки»

Материалы: бумага А4, свечки или восковые мелки, акварель, гуашь, зубные щетки, кисти, вода.

Этапы работы:

• свечой или светлыми восковыми мелками (белые, желтые, оранжевые, светло-голубые) сделать рисунок мандалы на белой бумаге;

• закрасить всю поверхность яркими акварельными красками — сразу проявляются невидимые до этого белые линии;

• можно обмакнуть зубную щетку в густую гуашь подходящего цвета и разбрызгать ее по рисунку, смахивая краску с ворсинок, — получится снег, капельки дождя, звезды, солнечные брызги.

Основная часть

Погружение в творческий процесс (звучит тихая музыка).

1. Дети грунтуют картон под граттаж.

Для этого нужно:

• натереть свечками просохшие раскрашенные куски картона; обезжирить поверхность — посыпать меловым или стиральным порошком (лишнее стряхнуть);

• залить черной краской (тушь, гуашь), для просушки положить работу на пол.

2. Пока сохнет картон, делаем групповую работу (отмечаются высказывания детей).

Ведущий рисует в середине листа солнце, а дети раскрашивают одну свою ладонь гуашью и, пока краска сырая, делают отпечаток по краю солнца, как лучик, таким образом заполняя весь край рисунка. Затем нужно дополнить монотипию любым рисунком, отражающим свое эмоциональное состояние (кистью, пальцами). Повесить готовую работу на доску.

3. Возобновить работу с картоном (медитативный момент).

Задание — нарисовать зубочистками узор в круге. После окончания рисования придумать название мандалы.

Завершение работы

Возвращение в ситуацию «здесь и сейчас»

Примерные вопросы для рефлексии:

– Ты доволен результатом?

– Что тебе было сложно делать, а что легко?

– Что ты сейчас чувствуешь?

– Расскажи, что ты здесь видишь?

– Что для тебя значат эти цвета?

– Хотел ли ты что-нибудь изменить?

– Какие чувства ты испытал при работе с изобразительными материалами: красками, свечками, мелом, тушью?

– Какое упражнение понравилось больше? Что понравилось?

– Испытывал ли ты неприятные чувства за время занятия?

– Как изменилось твое настроение?

Прощание

Выключается музыка, ведущий благодарит за работу, предлагает детям найти место рисунку в волшебному кругу, повесить на стену, подарить кому-то.

Занятие №20 «Насыпная мандала»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;

2) Актуализировать процессы формирования установки на успех с помощью создания насыпной мандалы.

Ход урока

1. Детям предлагается принести с собой природные материалы: веточки, цветочки, камушки и т.д. Психолог выкладывает на пол черную ткань (желательно не ситцевую, то есть нескользящую) и предлагает детям насыпать от центра мандалу. Затем, когда процесс будет завершен, можно предложить каждому ребенку стать в центр мандалы и загадать желание. Своеобразное напутствие на будущее по завершении курса «Я смогу».

Мероприятие «Я выбираю жизнь»

Цель – формирование жизнестойкости личности посредством раскрытия позитивных примеров преодоления трудных жизненных ситуаций, а также позитивного отношения к жизни (на примере стихов детей из клуба «Юные стихотворцы»).

Сценарий мероприятия:

1. *Вступительное слово.* Ведущая – педагог-психолог, руководитель поэтического клуба «Юные стихотворцы» (приветствие, ознакомление с назначением мероприятия);
2. *Песня в исполнении 4 класса «Дружба»* (подготовила учитель музыки в рамках школьной программы);
3. *Дуэт учащихся 7 класса «Ты – человек» (песня из к/ф «Приключения Электроника»* (приготовила учитель музыки по рекомендации социального педагога);
4. *Учитель русского языка с презентацией «Примеры жизнестойких героев из знакомых произведений»* (выступление подготовлено учителем по желанию, в рамках концепции формирования жизнестойкости в ОУ)

- С*тихи детей поэтического клуба «Юные стихотворцы»* (стихи наполнены позитивным отношением к жизни, отобраны из репертуара стихотворцев для данного мероприятия);

1. *Просмотр части видеофильма «Дети-инвалиды говорят о любви»* (пример жизнестойкости детей-инвалидов);

2. *Слово директору* (проговаривание ценности подобных мероприятий, значимости формирования жизнестойкости);

3. *Закрытие мероприятия, подведение итогов, раздача памяток по жизнестойкости*.

Встреча с бардом-музыкантом, членом общества слепых Славянского района

Цель: показать школьникам пример жизнестойкости в лице *****, получившего боевое ранение в период службы в армии, лишившегося зрения в результате этого, но выдержавшего удар судьбы. У **** есть семья, ребенок, он активный член общества слепых Славянского района, бард-музыкант.

План мероприятия:

1) представление учащимся ****;

2) рассказ о себе, своей истории ****, исполнение нескольких произведений собственного сочинения;

3) встреча с детьми, состоящими в поэтическом клубе «Юные стихотворцы». Обмен стихотворным опытом, впечатлениями.

Круглый стол «Ценность человеческой жизни»

Цель – раскрытие темы жизнестойкости личности через ее обсуждение в кругу значимых (известных) людей, демонстрирующих собственную жизнестойкость.

Гости: главный специалист МБУО КМЦ Славянского района, руководитель поэтического клуба «Славяне» Славянского района, член общества слепых Славянского района *****, старший научный сотрудник лаборатории экстремальной психологии ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России (Федерального медико-биологического центра Федерального медико-биологического агентства России), преподаватель ИППО им. А.И. Бурназяна ФМБА России кафедры экстремальной медицины, психологии и психофизиологии (дистанционное участие, записал для детей видеообращение).

Сценарий мероприятия:

1) Приветственное слово ведущей, представление гостей.

2) Просмотр презентации «Что такое жизнестойкость?» (подготовила учитель русского языка и литературы)

3) Просмотр отрывка из х/ф «ФОРПОСТ» (о монастыре на Украине, в котором отец Михаил открыл приют для детей-инвалидов)

4) Слово специалисту МБУО КМЦ (рассказала об истории одной присутствовавшей в аудитории ученицы, указав на пример жизнестойкости)

5) Слово руководителю клуба "Славяне" (прочитала стихи о терпении и стойкости, рассказала личную историю подростковой влюбленности)

6) Просмотр видеообращения из ФМБА (полковник в отставке)

7) Слово барду-музыканту Мини-концерт барда.

8) Завершение мероприятия. Подведение итоговых мыслей о значимости внутренних сил.

В ходе мероприятия гости могут подключаться в любой момент, общаться, выражая свои мысли и свое отношение к обсуждаемой теме.