**«Жизнь Прекрасна»**

**Занятие для старшеклассников с элементами тренинга.**

**Цель:** побуждать учащихся к глубоким размышлениям о смысле жизни и выделению ярких её моментов; способствовать развитию положительного отношения к жизни.

**Ожидаемые результаты:** осознание учащимися разнообразия жизни и её величайшей ценности.

**Целевая аудитория:** учащиеся 10-11 классов.

**Оборудование:** ноутбук и мультимедиа для просмотра мультфильма: Плакаты «Жизнь», «Наши правила», распечатанные материалы «Притча», «Ситуации», стикеры, цветные маркеры, листы А4, ватман.

**Ход занятия**.

Педагог - психолог представляется и приветствует учащихся.

Сегодня мы поговорим с вами об умении получать радость от жизни., какой бы сложной и трудной она не казалась. Да современная жизнь сложна и динамична., но она очень глубока и разнообразна. По моему мнению, радость и счастье — это умение существовать в гармонии с миром и самими собой. И так сегодня мы определим, почему же жизнь — это прекрасно.

**Принятие правил работы группы.**

Цель: научить участников устанавливать правила для себя и для других людей (развитие самоорганизации), не боятся открыто высказывать своё мнение, формировать ответственное отношение к собственному поведению.

Основная часть

Упражнение «Притча»

Цель: побудить участников к глубоким размышлениям о сути жизни и выделению ярких её моментов.

Ход упражнения.

Участникам предлагают ознакомить с притчей и проанализировать её.

Притча

Как-то один профессор на большом белом листе нарисовал маленькую чёрную точку и показал ученикам.

- Что вы видите? - спросил он.

- Чёрную точку, - ответили все вместе.

- да вы все видите маленькую чёрную точку, - сказал профессор. - Но никто не заметил большой белый лист.

После обсуждения участникам дают большой белый лист с чёрной точкой в центре и предлагают задание: показать на листе, что они видят на нём. И чем лично для них является белый лист.

Вывод.

Жизнь является сложной, потому, что мы не хотим воспринимать её такой, какая она есть.. Человек частот бывает недоволен своей жизнью, завидует другим, ведь всегда есть кто-то красивее, богаче, успешнее, счастливее него. Но это только на первый взгляд., ведь абсолютно у каждого человека есть свои проблемы, свои «скелеты в шкафу». Если задуматься, то поймёшь, что всегда есть кто-то намного несчастнее тебя и твои проблемы в сравнении с его горем — мелочи. Поэтому надо просто радоваться тому, что живёшь, наслаждаться каждым прожитым днём., ведь время бежит очень быстро.

Жизнь — это серия мгновений: настоящий успех приходит лишь тогда, когда мы живём всеми мгновениями сполна. Не рискуй, следуя за маленькой чёрной точкой и минуя большой белый лист.

Подвижная игра «Заяц»

По желанию выбирают одного участника, который будет «зайцем», едущим в трамвае без билета. Его задание — занять свободное место. Остальные участники, говоря следующие слова: «Я заяц», «Я еду», «Я тоже» очень быстро пересаживаются на пустой стул, не давая возможности занять его участнику «зайцу». Участник, не успевший сесть на стул, становится «зайцем».

Упражнение «С минуса на плюс»

Цель: научить школьников искать положительные стороны, вооружить их способами изменения «минуса» на «плюс» в ситуациях, которые им знакомы и близки.

**Ход упражнения**

Люди, кажется, с каким-то наслаждением говорят сегодня о плохом, бесперспективном. Похоже негатив стал условием нашей жизни и мы не умеем менять «минус» на «плюс». Нашим следующим упражнением будет изменение негатива на позитив. Вам надо будет ознакомится с ситуациями и представить рекомендации по преодолению трудностей.

Ситуация 1

|  |
| --- |
| Маша встречалась с Ваней уже 2 года: всегда были вместе, не ссорились и понимали друг друга. Маша уже представляла себя невестой, мысленно выбирала себе платье, планировала счастливый день своей жизни. Но вдруг… в один день она узнаёт об измене своего любимого и требует объяснений. Между ними вспыхивает ссора, во время которой Ваня чётко даёт понять, что между ними всё кончено...Маша от таких слов не помнит себя от горя и чувствует, как из под ног уходит земля ... |

Ситуация 2

|  |
| --- |
| Серёжа — достаточно способный и дружелюбный парень. Да вот почему-то, как говорят, случился не его день.: с утра не успел позавтракать, потому что проспал, в школу взял не ту тетрадь и получил за домашнее задание двойку, на уроке русской литературы. ( а он этот предмет так любит), не смог вовремя сосредоточиться и правильно ответить на вопрос учителя (и почувствовал себя неудачником) На этом неприятности не закончились: он успел поссориться с лучшим другом и не получил желаемой поддержки от отца. После всего этого Сергей чувствует себя неудачником о очень одиноким... |

Вывод

Оценка всего вокруг начинается с вашего внутреннего отношения к окружающему. Попробуйте изменить отношение к жизни, и она изменится сама. Не бывает безвыходных ситуаций. Надо помнить: если в нашей жизни что-нибудь не складывается, то это сигнал о том, что мы где-то ошиблись или ведём себя неправильно. Значит вместо того, чтобы страдать, надо найти ошибку, сделать выводы и начать исправлять ситуацию.

Упражнение «220 В»

Цель: снять эмоциональное напряжение и усталость, настроиться на работу.

Ход упражнения

Учащиеся стоят одним большим кругом. По команде начинают считать от 1 до 220 (десятками) Сначала шёпотом, очень тихо, затем — громче, причём круг сужается в центр. Максимальной громкости достигает до 220. После этого счёт начинается в обратном порядке, и все учащиеся шаг за шагом опять образуют исходный большой круг.

Подвижная игра «Австралийский дождь»

Цель: психологически разгрузить участников и объяснить один из способов релаксации в сложных ситуациях.

Ход упражнения

Психолог. Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Если нет, так давайте вместе послушаем, какой он. Прошу вас встать и сейчас по кругу цепочкой будете передавать моё движение. Как только оно вернётся ко мне, я передам следующее движение. Следите внимательно.

\*В Австралии поднялся ветер (*Психолог потирает ладони)*

\*Начинается дождь (*Щёлкает пальцами*)

\*Дождь усиливается (*Ударяет ладонями по груди)*

\*Начинается ливень ( *Хлопает по бёдрам)*

*\** А вот и град*. (Топает ногами)*

\*Что это? Буря затихает. *(Хлопает по бёдрам)*

*\**Дождь стихает *(Ударяет ладонями по груди)*

*\**Капли дождя падают на землю всё тише *(Щёлкает пальцами)*

*\**Тихий шорох ветра*. (Потирает ладони)*

*\**Солнце *(Поднимает руки вверх.)*

Подведение итогов.

Психолог. Жизнь — бесценный дар, который человек получает в момент рождения, однако как он сумеет распорядиться этим даром — зависит от него самого. Жизнь можно потратить на разные удовольствия, на чтобы получить как можно больше приятных впечатлений и наслаждений. Но от этой жизни могут остаться лишь приятные воспоминания, которые мало утешают в старости. Именно потому, что жизнь имеет громадную ценность сама по себе, не стоит растрачивать её на что-то менее ценное, в том числе и на одни только удовольствия. Человек должен ценить свою жизнь даже тогда, когда в ней больше неприятностей, чем радостей.

Упражнение «Пожелания»

Цель: развивать у участников доброжелательное отношение друг к другу.

Ход упражнения

По очереди участникам предлагают ладонями передать любое пожелание соседу справа и высказать, что сегодня он взял для себя. Следует обязательно отметить, что ни при каких обстоятельствах нельзя опускать руки, ведь мы строим свою жизнь собственными руками. Поэтому какого цвета будет следующая полоса, вашей жизни, знаем только мы. Всё зависит только от нас. Жизнь прекрасна.