Катаева

Валентина Ивановна,

педагог-психолог

**«Немного о себе и своих друзьях»**

**Методическая разработка к дню профилактики****«Твое здоровье – твой выбор!»**

**Целевая группа:** учащиеся старших классов.

**Цели:** формирование понимания связи своих эмоциональных переживаний с мыслями о себе и своих отношениях с друзьями.

**Задачи:**

* научиться лучше понимать себя, свои цели и индивидуальные возможности;
* осознать свои отношения с друзьями;
* формировать навыки заботы о своем внутреннем мире.

**Форма проведения**: классный час

**Продолжительность:** 60 мин.

**Материально-техническое обеспечение:** листы и ручки для записей по количеству участников; цветные карандаши, пастель, листы бумаги; музыкальное сопровождение.

**Ход проведения.**

**Вводная часть.**

**Информация для учителя.**

*Ученики 10 классов обладают своими, отличающимися от других старшеклассников особенностями эмоциональных переживаний, связанными с социальными ситуациями, в которых они находятся с одной стороны, и возрастом с другой. Если говорить о социальной ситуации, то они только что сдали экзамен, испытали значительный стресс, связанный с ним; пережили значительное физическое, интеллектуальное и эмоциональное напряжение, вызванное подготовкой к экзамену. Естественно, сейчас им хочется отдохнуть и восстановить свои силы для решения следующей задачи – сдача экзаменов в 11 классе. Именно этот период благоприятен для продолжения активного формирования мировоззрения, отражающего основную цель очередного этапа возрастного психологического развития. В это время могут обостриться претензии к взрослому миру (учителям, родителям), ощущение, что они не так живут, желание понять и выработать свои правила жизни; идет процесс активного профессионального выбора. В то же время может продолжаться сильная тяга к встречам с друзьями, которые помогают ощутить поддержку, обрести уверенность в себе, почувствовать, что он не одинок. Предложенные упражнения могут помочь десятикласснику более продуктивно пройти этот период, сохранив свое психологическое здоровье.*

**Вступительное слово учителя.**

Добрый день, ребята! Сегодня я хочу предложить вам немного лучше узнать себя и поразмышлять о себе и своих друзей. Понимание себя, умение справляться со своими переживаниями и осознание их причин, а так же понимание своих друзей и того, что вы в них цените, поможет вам лучше справляться с трудностями и проблемами. И для начала каждый из вас выполнит упражнение «Волшебник ХХI века»

**Основная часть.**

***Упражнение «****Волшебник ХХI века»*

*Инструкция (озвучивается учителем не сразу, а поэтапно, после выполнения каждой части задания):*

*- сейчас каждый получит лист с описанием возможностей разных волшебников. Вам нужно выбрать пять наиболее важных для вас и пять наименее важных, кратко обосновать свой ответ. На выполнение задания вам дается 20 минут;*

*- выберите себе партнера, с которым вы сможете обсудить то, что у вас получилось и ответить на вопросы: Что общего у этих пяти Волшебников? Какие жизненные цели лежат в основе вашего выбора?*

*- теперь выберете одного самого важного для вас Волшебника, а после подумайте, что из того, что он мог бы сделать для вас, вы могли бы сделать самостоятельно. На это у вас еще 15 минут.*

**Обсуждение в общем круге:** что показалось интересным в этом упражнении?

**Слово учителя.** Ну, вот ребята, мы немного разобрались с вашими целями и желаниями, а теперь давайте вместе поразмышляем о дружбе и друзьях.

***Упражнение «Мое окружение****»*

***Инструкция.*** *Нарисуйте себя в середине листа: девочки в виде круга, мальчики в виде треугольника, подпишите свое имя. Теперь вспомните о своих близких и расположите их вокруг себя на разном расстоянии в зависимости от того, насколько они вам близки, так же пусть они будут разной величины, в зависимости от их степени важности для вас. Подпишите имена, а затем подумайте, чем дорог вам этот человек и подпишите рядом с его символом. После поразмышляйте о том, какие препятствия возникают между вами и вашим другом. Что мешает развитию ваших отношений? Изобразите это в виде символа и нарисуйте или просто подпишите рядом с его именем. Найдите себе партнера и обсудите свои рисунки. Ответьте на вопросы: достаточно ли у вас хороших друзей? Такие ли у вас с ними отношения, которых хотелось? Можете ли вы обсудить с ними проблемы в ваших отношениях?*

**Обсуждение упражнения в общем кругу**

**Слово учителя.** Иногда мы злимся или печалимся по какой-то причине, и тогда весь мир воспринимаем в серых тонах, начинаем раздражаться по мелочам и окружающим людям кажемся злыми или скучными. В подобных ситуациях мы можем помочь себе изменить мрачное настроение, вспомнив что-то хорошее.

***Упражнение «Позитивные мысли»***

***Инструкция.*** Постарайтесь сосредоточиться на хороших мыслях, отвечая на вопросы (учитель зачитывает вопросы, ребята на них отвечают на своих листах) (Приложение 2).

**Обсуждение.**

**Заключительная часть.**

**Слово учителя.** Ребята, наше занятие подходит к концу, и я очень надеюсь, что сегодня мы с вами сделали шаги к лучшему пониманию себя и других людей, а значит стали более чуткими, внимательными к окружающим, стали чуть взрослей.

**Дополнения.**

Чтобы более подробно обсудить темы упражнений, можно каждому упражнению посвятить отдельное занятие по 40 мин. Тогда стоит добавить следующие вопросы для обсуждения. Например, что заставляет меня чувствовать себя подавленным? Какой пример дружбы рассказывали мне родители? Что я могу сделать, чтобы укрепить свою дружбу? И другие, на усмотрение учителя или школьников.

Литература.

1.К.Фопель «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба», М. «Генезис», 2008г.

2.К.Фопель «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. решение проблем. Сотрудничество, М. «Генезис», 2008 г.

**Приложение 1**

***Список Волшебников.***

1.Профессор Лекс Кон, специалист в области незаурядного интеллекта. Путем тренировок разума, он поднимет ваш коэффициент интеллектуального развития до 50 пунктов, сделав его чрезвычайно высоким. Этот уровень останется у вас на протяжении жизни.

2. Доктор Герт – эксперт в области дружбы. Он поможет вам стать уверенными в том, что у вас всегда будут друзья, которые вам подходят. Вам станет легче сближаться с другими людьми и сохранять дружбу надолго.

3. Профессор Дориан – знаменитый пластический хирург. Он может создать вам любой образ, используя современную безболезненную технику. При помощи особых препаратов он может изменить вес и строение тела, и помочь достичь вам желаемых идеалов красоты.

4. Известный психолог Жорж Пати – специалист по отношениям между родителями и детьми. Он гарантирует вам, что у вас больше никогда не будет проблем с родителями. Они будут спокойно воспринимать ваши оценки и образ жизни, перестанут контролировать и критиковать

5. Доктор Тай Сент – восточный специалист по здоровью и силе. Он поможет вам обрести физическое здоровье, силу и выносливость на всю жизнь.

6. Известный политик Владимир Райнов – специалист по власти и влиянию. Он обучит вас искусству вести людей за собой и преодолевать любые вершины.

7. Профессор Отто Сайкл – эксперт по вопросам будущего и прогнозам. Он ответит на все ваши вопросы и обучит искусству предсказания.

8. Милли О, Нер – специалистка по доходам. Она поможет вам обрести высокие доходы и меньше беспокоиться о деньгах.

9. Доктор Изабель Литтика – специалист по душевным состояниям человека. Она поможет вам в развитии самопознания, самоуважения и уверенности в себе. Вы будете знать, кто вы и что вы можете.

10.Профессора Мо Раль и Со Знание – специалисты по ответственному образу жизни. Они научат вас уступать другим, заботиться о себе, а главное –понимать, что вы хотите сделать для себя и для других.

11. Шейх Мету Салем – умеет продлевать жизнь до 200 лет и чувствовать себя превосходно.

12. Най Гунг – поможет вам найти любовь и быть любимыми.

13. Почетный доктор Б. Руф – специалист по получению профессии. Поможет поступить в желаемое учебное заведение и найти работу.

14. Дипломированный педагог Ламаш – специалист по авторитету. Научит вас, как стать авторитетным человеком и избавит от любого вида контроля.

**Приложение 2.**

***Вопросы для позитивных мыслей и высказываний.***

1.Я ценю своих друзей за то, что они…..

2.Мир нравится мне, потому что…

3.Я люблю свою семью, потому что…

4.Особенно хорошо я чувствую себя в присутствии…

5.Я радуюсь, если….

6. Лучше всех меня понимает…

7. Мне хорошо вместе с людьми, которые…

8. Самое лучшее, что я могу дать другим, это …