План-конспект занятия

Тема занятия «Ресурс жизненных сил…»

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.

2. Обсуждение правил группового тренинга.

3. Введение в тему занятия: «Ресурс жизненных сил»

4. Просмотр видеоролика: «Цветок…»

5. Упражнение «Передай себе…»

6. Рефлексия.

7. Интеграция полученного опыта.

8. Ритуал прощания.

Цель: расширение и укрепление психологических ресурсов старшеклассников для преодоления трудной жизненной ситуации.

Задачи:

1. Помочь учащимся осознать свои жизненные ресурсы

2. Раскрыть чувство ценности собственной личности

3.Поддержка стадий формирования личностной индивидуальности и идентификации.

4. Поддержать и закрепить позитивное отношение к себе.

Оборудование: техническое оснащение для показа видео-ролика, планшеты, листы бумаги, цветные карандаши, свечи.

Контингент: учащиеся 15-17 лет.

Ожидаемый результат. В конце занятия у старшеклассников раскрывается чувство ценности себя, приобретается опыт установления контакта со своим внутренним миром, появляется возможность переосмысления трудной жизненной ситуации, активизируется саморегуляция, открываются дополнительные ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций, укрепляется позитивное отношение к себе.

Ход занятия

Ритуал приветствия:

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Я рада вас всех видеть. Давайте возьмемся за руки и поприветствуем друг друга рукопожатием. Садитесь, пожалуйста.

Обсуждение правил группового тренинга.

Ведущий. Для того, чтобы всем было комфортно на нашем занятии, давайте еще раз вспомнить правила нашей группы.

Правила группы вывешиваются на видном месте и ведущий еще раз их озвучивает

(см. приложение). Предполагается, что данное занятие не первое, правила группы уже обсуждены и приняты.

Освещение темы занятия.

Ведущий. Сегодня у нас очень важное занятие. Посвящено оно преодолению трудных жизненных ситуаций и открытию в себе нового ресурса - источника жизненных сил.

Все мы понимаем, что из жизни невозможно исключить сильные переживания, страдания, боль, так же как и невозможно исключить счастье и радость. Чувства наполняют нашу жизнь. Но очень важно сильные переживания не заглушить, а пережить. Ведь заглушенная боль остается в нашей душе, продолжает о себе напоминать, лишая нас гармонии с самим собой. А пережитая, осознанная - дает нам мудрость, терпение.

Для того, чтобы преодолеть трудности нам понадобится много сил. И прекрасно, если у нас есть такие ресурсы, как здоровье, наш ум, знания, положительный опыт. Все это обязательно будет помогать нам. Но иногда в жизни случается так, что этого не достаточно и для того, чтобы справиться с ситуацией нужно что-то большее, нужен именно ваш ресурс жизненных сил.

Итак, сегодня наша с вами задача открыть в себе этот ресурс, знание, которое будет давать нам силы. Для этого мы с вами отправимся в путешествие во времени. И у нас будет возможность помочь себе в прошлом, а получив такой опыт, помогать и в будущем.

А сначала мы посмотрим видеоролик, который очень хорошо отражает тему нашего сегодняшнего занятия и раскрывает очень много жизненно важных ценностей.

Видеоролик «Цветок…». ( <https://yadi.sk/i/GL9dPX6pXM7dCg> )

Ведущий. Попрошу полной тишины. Каждый проживает только свои эмоции, не важно, что происходит во всем фильме, мы смотрим только этот отрывок.

После просмотра видеоролика:

Ведущий. Посмотрите, ребята, как много смысла и чувств поместилось в маленьком цветке и каким важным ресурсом это стало в жизни этого человека…

У каждого из нас тоже есть свой ресурс и не один.

Упражнение «Передай себе…»

Аудио запись: саундтрек к фильму «Храброе сердце».

Ведущий. Прямо сейчас у нас будет возможность соприкоснуться со своей жизненной силой и найти свой ресурс.

(Начинается музыка: https://yadi.sk/i/7tsy8WFiu2VttQ)

Устройтесь поудобнее, можете закрыть глаза.

Почувствуйте свою жизнь единым целым, не разделяя на прошлое настоящее и будущее, все существует одновременно, и сейчас мы можем перенестись в любой момент своей жизни, оказаться рядом с собой в трудную минуту и помочь себе. Представьте любую вещь, предмет или что-то другое, что наполнит вас силами. Не задумывайтесь над смыслом, ваше подсознание подскажет верный ответ. Доверяйте своим чувствам. Просто посмотрите, что появляется у вас в руках. Передайте это себе. Теперь это с вами.

Постепенно возвращайтесь в наше время. Нарисуйте, пожалуйста, образ своего ресурса (музыка продолжает играть до окончания данного упражнения).

Рефлексия.

Ведущий. Поделитесь, пожалуйста, тем, что вы увидели и почувствовали?

Подведение итогов тренинга.

Ведущий. Чтобы существовать в гармонии с самим собой необходимо глубинное знание: «я любим», «я хороший», «я могу». Сильная душевная боль, приводит к тому, что мы начинаем сомневаться в этом знании и, в дальнейшем, даже казалось бы незначительные события могут тоже стать для нас травмирующими.

Сегодня вы открыли в себе новый ресурс, он «подпитал», укрепил одно из наших глубинных знаний, подумайте какое именно: «я любим», «я хороший», «я могу». Запомните его и сохраните в памяти.

Ведущий. А сейчас у меня для вас есть маленький сюрприз, давайте все встанем в круг, зажжем свечи и сделаем себе подарок - загадаем заветное желание. Ведь чтобы быть в гармонии с собой, необходимо дарить любовь не только окружающим нас людям, но и самим себе. Загадали желание? Пусть оно обязательно исполниться! И после того как мы задуем свечи, этот теплый огонек останется с вами.

Ритуал прощания.

Ведущий. Спасибо вам за доверительную атмосферу, внимательность и чуткость друг к другу. До свидания.

Приложение. Правила группы.

Правила нашей группы

1. Конфиденциальность.

Любая информация, которую сообщают участники – конфиденциальна, и не выносится за пределы группы. Никто не рассказывает о том, что именно рассказывали другие, как себя вели, можно говорить только о своих чувствах, своих реакциях, не интерпретируя действия и слова других и не оценивая их. То, что происходит в группе, обсуждается только в группе.

2. Безоценочность.

Каждый участник по-своему совершенен, у каждого свой собственный уникальный внутренний мир, никто не лучше и не хуже других с этой точки зрения. Поэтому нельзя оценивать других.

3. Говорить “я”, а не “мы” или “все”.

Все высказывания строятся на принципе «я-посланий», например: “Я считаю, что...”, “Я чувствую...”, “Мне кажется, что...”. Любые умозаключения и обсуждение психологических процессов – только о себе.

4. Активность.

Для того, чтобы получить максимальную пользу от встречи, нужно максимально включаться в работу, в упражнения, в обсуждение.

5. Уважение.

Одновременно говорит только один человек: из уважения к себе и говорящему мы не перебиваем. Участниками отключается вся мобильная связь.

6. Правило «стоп».

Каждый участник имеет право, ничего не объясняя, не принимать участия в каком-либо упражнении, остановить разговор, касающийся его личности.