

*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Киренска»*

## **Просветительско-профилактический проект «Улыбнись жизни!»**

**Участники проекта:** учащиеся  
11 «а» класса Калиновская Дарья,  
Онищенко Анна, Пчёлова Кристина.

**Руководитель проекта:** педагог-психолог  
Андрейченко Наталья Сергеевна.

2018 год

## Введение

Давайте улыбаться просто так,  
Улыбки раздавать случайным людям.  
Что б ни за грош, и ни за четвертак,  
А просто так им улыбаться будем!  
*Давайте улыбаться, и тогда жизнь наша станет прекрасной!*  
Как можно чаще **улыбайся**.  
И радость всем свою дари.  
С **улыбкой** лёгкой просыпайся  
От счастья в облаках пари.  
Жизнь так прекрасна, **улыбайся**.  
И радость в сердце береги.  
Дарить **улыбку** не стесняйся,  
Поверить в чудо помоги.  
Мгновеньем каждым наслаждайся,  
Вокруг ты только посмотри.  
Когда вдруг плохо – **улыбайся**,  
И радость встретится в пути.  
Попробуй просто **улыбаться**.  
Себя раскрой от всей души.  
И быть счастливым постарайся,  
«Тебя я, жизнь, люблю» - скажи.  
Жизнь так прекрасна, **улыбайся**.  
И засмеется мир с тобой.  
Как можно чаще **улыбайся**.  
Встречай **улыбкой** день любой.

Состояние здоровья отражает полноту связей человека с миром – степень гармонии жизни. Здоровье общества, прежде всего, детей и молодежи является залогом национальной безопасности и созидательного развития любого государства. Необходимо предпринять все возможные меры для укрепления физического, нравственного и духовного здоровья наших детей. Сегодня мы живём в суетном, усталом и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее. Улыбка и смех – показатель здоровья, стабильности успеха в личной жизни. Если вы чувствуете, что улыбок вам в жизни не хватает, попробуйте изменить себя и посмотреть на окружающих с улыбкой. Постарайтесь сделать так, чтобы окружающим вас людям было приятно с вами общаться, смотрите на мир радостно, по-доброму.

В научных психолого-педагогических литературных источниках об «улыбке» не сказано ни слова. Имеет ли Улыбка педагогическую ценность? Её не назовешь ни методом, ни принципом, ни закономерностью обучения и воспитания. В этом и состоит «причина», почему слову, обозначающее такое

психическое выражение лица, не нашлось места ни в педагогических, ни в психологических источниках.

Улыбка проявляет Жизнь, и какая будет школа, если она не признает улыбку, не насытит ею все свое пространство? Улыбка очеловечивает Жизнь, несет в ней Свет. Без учительской улыбки гаснет в жизни учеников свет радости познания, тают любовь и устремление. Учитель без улыбки - чужой человек среди учеников...

### **Актуальность проекта.**

«В шквале нынешних кризисов, материальных и духовных, менее, может быть, заметен, но не менее страшен кризис психологии человека» (Абульханова К.А.). Реальность заставляет думать об экологии человека, души и духа, о его психологических, нравственных потерях и уродствах человека.

Человек зачастую добивается всего «любой ценой – ценой усталости, срывов и потерь. Утрата эмоций, особенно позитивных – радости, любви, – это потери не только эмоций, но тяжелейшая потеря всего человека, личности».

Более полувека назад Н.А. Бердяев обращал внимание на губительность отсутствия возможности созерцания для человека. Актуальность этих идей не только не вызывает сомнений, но и многократно возросла в 21 веке.

Президент, правительство Российской Федерации уделяют большое внимание созданию условий для поддержания здоровья различных групп населения, создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи. В Послании президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию России обозначена насущная необходимость возрождения нравственности, духовности, оздоровления общества в целом.

Повышение жизнестойкости и психологического благополучия личности путем вовлечения детей, молодежи, населения в активную социально-психологическую деятельность, открывают новые пути формирования жизненной позиции, а также сохранения, развития и укрепления духовного, нравственного здоровья и профессионального долголетия личности, улучшения социального климата в обществе.

### **Новизна проекта.**

Игровые формы позволяют легко адаптировать проект для работы с детьми разных возрастов. В то же время, актуальность содержательной части делает проект интересным и полезным для молодежи и взрослых. Проект нацелено на укрепление семьи, поэтому организует условия для совместного участия детей и взрослых, а также открывает возможности для создания интегрированных форм участия, создания работы, выполненных на стыке психологии и творчества.

**Цели:** способствовать формированию позитивного мышления (отношение к жизни) всех участников образовательного процесса; формирование у молодежи активной жизненной позиции, гражданских и нравственных качеств

**Задачи:**

1. Улучшение эмоционального состояния всех участников образовательного процесса.
2. Повышение уровня доверия между участниками образовательного процесса, создание благоприятного психологического климата в детских и взрослых коллективах.
3. Содействие развитию личности всех участников образовательного процесса.
4. Профилактика негативных явлений социума.
5. Создание условия реализации творческих идей школьников.

**Участники проекта**

Учащиеся школы, педагоги, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог, заведующая воспитательной работой, организатор, волонтеры.

**Сроки реализации проекта**

Проект «Улыбнись жизни» был реализован в апреле 2017 года на базе МКОУ СОШ № 5 г. Киренска.

**Организация и проведение мероприятий**

Проект реализуется через проведение акций, тематических недель, радиопередач, различных школьных мероприятий (классных часов, тренингов, родительских собраний), организации выставок, игр на перемене, просмотра видеороликов, проведение анкетирования.

Основные мероприятия	Краткое содержание
Диагностика учащихся 6-11 классы с целью выявления суицидальных намерений	Шкала депрессии Зунге, опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)
Тренинг с волонтерами «Есть контакт!»	Формирование установок понимания и позиции безусловного принятия другого, осознание уникальности своей и других людей. Овладение умением сопереживать через установление эмоционального контакта.
Радиоэфир	На переменках звучит музыка, создающая радостную атмосферу, транслируется программа акции. Принимаются заявки поздравлений,

	приветы, песни.
Площадка «Солнце спрятано в каждом!»	Здесь на переменах работают волонтеры, которые красками и гримом рисуют на лицах всех желающих смайлик или солнышко.
«Позитивный оракул»	Проводится на переменах для педагогов и старшеклассников. Жизнеутверждающие высказывания или положительные суждения распечатываются (выписываются) на отдельных листках бумаги, которые затем сворачиваются и складываются в одну емкость. Желающий задает себе какой-либо актуальный вопрос или вспомнить какое-то важное желание и достает из сосуда метафорический ответ.
« Позитив в объективе»	На переменах в фойе школы работает «Солнечный фотограф». Он фотографирует всех желающих, и эти фотографии транслируются на сайте школы. Главное условие для фотомоделей — радостная улыбка! (используются различные бутаньерки, шляпы, парики и т.д.)
Флэшмоб «Улыбнись жизни, ты ей нравишься!»	Группа волонтеров перемещается по школе, приветствуя всех кричалками-мотиваторами и запуская в воздух мыльные пузыри.
Акция «Коллекция теплых слов»	Листы ватмана крепятся на стену около них на переменах дежурят волонтеры. Волонтеры объясняют участникам, что в рамках проводимой акции создается коллекция теплых слов. Ребята могут записать на лист слова или фразы, от которых на душе становится теплее, которые могут поддержать в трудную минуту, заставить улыбнуться.
Акция «Делаем жизнь цветной»	В фойе на полу из обычных черно-белых газет выкладывается линия — метафорическая дорога жизни. Всем участникам акции предлагается раскрасить эту дорогу жизни разными красками, которые ассоциируются с приятными и важными событиями, хорошим настроением, положительными эмоциями и пр.
Тренинговое занятие «Как вести себя в стрессовых ситуациях» для учащихся 9-10 классов	Объяснение учащимся понятия «стресс» и стадии его развития, знакомство с различными способами преодоления стресса, овладение навыками их применения
Психологический тренинг	Формирование убеждений в преимуществах

«Шаги к уверенности» для учащихся 7 классов	уверенного поведения перед агрессивным и неуверенным, через анализ поступков и желаний в результате проигрывания различных ролей
Конкурс чувствоведов среди 6 классов	Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого, закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое содействие выходу на поверхность ранее не проявляемых чувств
Создание коллажа «Мое будущее»	Развитие навыков постановки жизненных целей.

### **Предполагаемый результат**

1. Вовлечение всех участников образовательного процесса в активную социально-психологическую деятельность.
2. Усвоение учащимися нравственных ценностей, конструктивного социального поведения, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию.
3. Приобретение знаний о нормах и правилах поведения в обществе, социальных ролях человека.
4. Активизация деятельности общественных объединений, рост социальной активности молодежи.
5. Выход проекта за пределы школы (организация акций, тренингов на базе других образовательных организаций города).

### Отчет о проведенной декаде.

По результатам диагностики у всех опрошенных учащихся выявлен низкий уровень депрессивного состояния. Для снижения общего уровня асоциального поведения среди школьников с 5 апреля 2017 года по 15 апреля 2017 года в школе прошла Декада по психологической безопасности «Улыбнись жизни!», целью которой было способствовать формированию позитивного мышления (отношения к жизни) у всех участников образовательного процесса.

Декада началась с радиоэфира на большой перемене, где радиоведущие Калиновская Дарья и Пчёллова Кристина сообщили о предстоящих мероприятиях, акциях, в которых могут принять активное участие все желающие. В этот же день в школьном фойе работала площадка «Солнце спрятано в каждом!». Солнечное настроение зависит не только от погоды, но и от улыбок людей, хороших поступков, приятных событий. Каждый человек может сиять, как солнце, и дарить тепло и радость окружающим. Наши позитивные художники Романова Татьяна, Михалева Елена и Акимирова Наталья всем желающим предлагали с помощью красок и кисти нарисовать на лице солнце или смайлик. Многим эта идея была по душе и в коридоре второго этажа образовалась огромная очередь желающих зажечь в себе частичку солнечного света.

На следующий день под звуки завораживающей музыки учащиеся, педагоги и гости школы спешили побывать на приеме у великой предсказательницы Онищенко Анны, которая могла дать ответ на актуальный вопрос или предсказать будущее. Дети выстраивались в очередь, любезно пропуская учителей и гостей нашей школы. Каждый желающий смог узнать свою судьбу с помощью метафорического ответа, который они доставали из магического сосуда. Кто-то шептал заветный вопрос «Сдам ли я экзамены?», кто-то просто хотел узнать, что его ждет впереди. Никто в этот день не остался без ответа. Некоторые, имея несколько вопросов, подходили не один раз. И каждый раз, вытягивая заветный листочек, уходили в восторженном настроении.

В пятницу нас всех ждали «солнечные фотографии» (Апкина Ксения и Толстихин Артем), которые с радостью снимали на фотокамеру желающих с их радостным настроением, которое они получали, преобразившись с помощью костюмеров Увачан Валентины и Ляпунова Ивана. Каждый хотел

примерить забавный парик и усики, шляпу и темные очки, губки и бантики. Фотографы работали все перемены и даже устроили отдельную фотосессию для малышей, с группы продленного дня.

В завершении рабочей недели в школе прошел флешмоб «Улыбнись жизни, ты ей нравишься!» На общешкольной линейке учащиеся 10-ых классов приветствовали всех собравшихся кричалками-мотиваторами, запуская в воздух мыльные пузыри. После окончания линейки в фойе школы собралось много учащихся, желающих присоединиться к десятиклассникам, ведь пускать мыльные пузыри в большой компании очень увлекательное занятие!

Еще один день не остался без сюрпризов в нашей школе. Учащиеся Должникова Элеонора, Курбатова Анна вместе с педагогом-организатором Меликизде Натальей Константиновной приглашали всех желающих принять участие в акции «Коллекция теплых слов». На ватманах, расположенных на стенах большого коридора, учащимся предлагалось написать слова, от которых в трудную или грустную минуту становиться светлее и теплее на душе. Для кого-то это были слова «здоровье», «счастье», «радость», «доброта», для кого-то «обнимашки», «кровать», «сдать экзамены», «лето». Мы собрали большую коллекцию теплых слов, прочитав которые на душе действительно становиться теплее.

В рамках этой декады были проведены тренинговые занятия с учащимися 9-11 классов на тему «Как вести себя в стрессовых ситуациях», где учащимся были предложены различные способы преодоления стресса.

Психологический тренинг «Шаги к уверенности» для учащихся 7 классов, был направлен на формирование убеждений в преимуществах уверенного поведения перед агрессивным и неуверенным, через анализ поступков и желаний в результате проигрывания различных ролей.

Во время проведения декады были задействованы все учащиеся школы, учителя, администрация. Все с нетерпением ждали следующего дня, который приносил много радости, улыбок, веселых глаз, счастья.

## Занятие с элементами тренинга

"Мы очень разные, но мы вместе".

**Цели:** формировать толерантное и уважительное отношение к одноклассникам; учить находить компромисс в решении конфликтных ситуаций; развивать навыки разрешения конфликтов.

### 1. Приветствие.

- Здравствуйте! Приятно видеть вас всех еще раз. Надеюсь, все находятся в хорошем настроении и готовы работать. Поднимите, пожалуйста, палец вверх и укажите на человека, который, как вам кажется, выглядит сегодня несколько иначе, нежели обычно. Покажите на того у кого самые кудрявые волосы. Укажите на того, кто по-вашему самый добрый человек.

- Молодцы, а теперь давайте поздороваемся друг с другом.

### 2. Упражнение-разминка «Поздороваемся разными частями тела».

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по комнате и здороваться с другим участником группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша цель – поприветствовать как можно больше ваших друзей. Задание понятно? Приступаем! Поздоровайтесь, пожалуйста:

- Руками
- Плечами
- Головами
- Спинами
- Носами
- Пятками
- Локтями.

### 3. Основная часть.

#### Беседа

- Сегодня мы будем с вами учиться быть терпимыми по отношению друг к другу.

– Почему нужно быть терпимыми?

– Что вы понимаете под словом терпимость?

Терпимость – способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительным.

– Как поступает терпимый человек?

Терпимость – это форма поведения. Ученик, который хочет жить в мире со своими одноклассниками, должен сам себя ограничивать. Лишнее слово не сказать, проглотить, если кто-то ему сказал что-то. Потому что, если он ответит таким же образом, ему еще хуже ответят и начнётся ссора. А когда уже начинается выяснение отношений, тогда никакой терпимости не будет.

– Какие синонимы этого слова вы знаете? *Толерантность*.

– Давайте посмотрим, что понимают под словом толерантность разные культуры.

На слайде: *tolerancia* (испанский) – Способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения.

*tolerance* (французский) – Отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам

*tolerance* (английский) – Готовность быть терпимым, снисходительность.

*kuan rong* (китайский) – Позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.

*tasamul'* (арабский) – Прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.

Теперь послушайте определение толерантности, данное в «Декларации принципов толерантности» (подписана 16 ноября 1995 года в Париже 185 государствами членами ЮНЕСКО, включая и Россию):

Толерантность означает «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений.

Толерантность – это свобода в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, и правовая потребность. Толерантность – это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира».

### **Упражнение «Фу, ты не такой!»**

- Мне нужен смелый и находчивый доброволец. У него будет такая роль: слушать и добродушно отвечать на замечания остальных ребят. А они будут говорить так: «Фу, ты на нас не похож, потому что...»

- Что чувствовал себя тот, кого отвергали? А те, кто нападали?

- Что важного можно узнать из этой игры?

Вывод: отвергаемым, « непохожим» людям очень тяжело терпеть оскорбления и гонения. Запомните это состояние, ведь каждый из нас может оказаться на этом месте.

### **Упражнение «Фисташки»**

*Материалы:* фисташки.

Ведущий раздает детям по две фисташки в скорлупе и попросит пока их не есть и не

снимать скорлупу. Важно, чтобы упражнение проходило в спокойной, слегка «магической» атмосфере. Многое здесь зависит от тона голоса ведущего. Затем ведущий попросит участников ответить на следующие вопросы (в парах):

4. Какие фисташки на ощупь?
5. А какие люди?
6. Как бы вы описали скорлупу?
7. Как бы вы описали человеческое тело?
8. У фисташек одинаковые размер и форма?
9. А у людей одинаковые размер и форма?
10. Фисташки одного цвета?
11. А люди одного цвета?
12. Есть ли на фисташках трещины или они чуть-чуть расколоты?
13. А люди могут ломаться и трескаться?
14. Потрясите фисташки. Вы чувствуете звук?
15. А какие звуки издают люди?
16. Откройте фисташки. Изнутри они другие, чем снаружи? В чем различия?
17. А люди отличаются внутри и снаружи?
18. Съешьте фисташки. Какие они на вкус?
19. Можно ли сказать, что у человека есть вкус?
20. Плохо ли делить фисташки на плохие и хорошие?
21. А можно ли поступать так с людьми?

- У каждого из нас есть свой внутренний мир, его мысли, чувства. И они не похожи друг на друга.

- А мы можем увидеть внутренний мир человека? (нет) Но мы можем быть внимательными, чувствовать настроение другого, слушать, что он нам говорит, уважать его мнение. Я предлагаю вам посмотреть небольшой фильм «Внутренний мир», пока вы его смотрите, подумайте, почему он так называется?

### ***Просмотр фильма.***

Обсуждение.

- Почему фильм так называется?
- Что можно сказать о цветах?
- Какими они были в начале?
- Что произошло затем?
- Посмотрите фильм еще раз и подумайте на цветок какого цвета похож ваш внутренний мир. (*повторный просмотр*)
- Вы хорошо подумал! А сейчас подойдите к столу и выберите цветок, который соответствует вашему миру и прикрепите его на «волшебную поляну» (звучит музыка, дети прикрепляют цветы на плакат).

#### **4. Рефлексия.**

- О каких качествах человека вы сегодня узнали?
- Кто-то о себе узнал что-то новое?

#### **5. Ритуал «Прощание»**

«Цветок» Дети встают в круг, соединяют руки в центре, а затем под музыку медленно поднимают руки вверх, наклоняя тело назад, изображая раскрытия цветка.

## Тренинг с волонтерами « Есть контакт!».

**Цель:** формирование установок понимания и позиции безусловного принятия другого, осознание уникальности своей и других людей. Овладение умением сопереживать через установление эмоционального контакта

### 1.Приветствие.

- Добрый день, ребята! Как настроение? Как я рада снова видеть Вас. Я благодарна нашей встрече, рассчитываю на вашу поддержку и взаимопонимание. Уверена, что наше сегодняшнее сотрудничество будет успешным. Каждую минуту своей работы на этом тренинге, я буду стараться, чтобы вы ушли с результатом!

### 2.Круг

- Я не случайно выбрала такую форму общения как круг. Так как в кругу проще вести открытый разговор. Это и возможность быть некоторое время вместе, видеть глаза друг друга. Круг - это гарантия вашей защищённости.

### 3. Правила тренинга.

- Для того, чтобы наша работа была эффективной необходимо принять некоторые правила.

### 4. Упражнение “Импульс”.

- Сейчас я бы хотела для дальнейшего общения снять напряжение и волнение, которое безусловно у нас с вами присутствует, выполним несложное упражнение. Давайте встанем в круг. Возьмёмся за руки. Передавать “импульс” будем сжатием руки друг другу. “Импульс” отправлять буду я. Итак, начинаем. Я передаю “импульс” тепла. (Каждый участник сжимает правой рукой руку рядом стоящего, передавая таким образом “импульс”, когда импульс вернётся к ведущему, он вновь его отправляет). Я передаю импульс добра, радостного настроения, счастья.

### 5. Знакомство Упражнение «Звали, зовут, будут звать...»

- Участники рассаживаются в круг и все по очереди, начиная с ведущего, произносят: «Когда я был совсем маленький, меня звали Вовочка, сейчас в школе меня зовут Володя, а когда я вырасту, меня будут звать Владимир Николаевич».

*Для многих детей их имя и отчество, произносимые вслух, звучат непривычно, но при этом они повышают уважение ребенка к себе и родителям, дают ориентир на будущее, на взросление.*

### 6. Я пришел сюда, чтобы.../мотивация/

- Продолжите фразу «Я пришел сюда, чтобы...»

### 7. Упражнение « Контакт».

Ведущий выходит из кабинета, остальные ребята дел на 4 команды и получают задание:

1 команда должна улыбаться, когда к ней обращаются и отвечать с улыбкой

2 команда не должна улыбаться

3 команда не должна смотреть в глаза ведущему

4 команда должна смотреть в глаза ведущему

Вернувшись, ведущий должен будет поздороваться с любым учеником. Произнести какое-то приветствие, чем-то поинтересоваться. В завершении упражнения спросите у ведущего. С представителем какой команды он мог бы скорее вступить в контакт. Делаем вывод, что установить контакт помогает улыбка, взгляд, открытая поза.

- С чего еще начинается общение? (комплименты) психологи считают, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним. Так, что наша задача - расположить к себе собеседника за столь короткое время. Как же этого добиться (**правило трех плюсов: улыбка, имя, комплимент**)

### **9. Упражнение «Карусель»**

Дети встают в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу, пока звучит музыка, дети передвигаются по кругу. Как только музыка закончится, встретившиеся дети улыбаются, называют имя и комплимент друг другу. Так несколько раз.

**10. Упражнение «Счет до 10»** командное взаимодействие /на умение слушать, уступать, двигаться к общей цели, быть терпимыми/.

- Мы сейчас с вами будем вместе считать до 10 про себя. Я начну «Один...» дальше вы продолжаете считать про себя, как закончите громко произнесите последнюю цифру.

**11. Упражнение «Снеговик».** / Рассогласование тела и интеллекта/

- Упражнение выполняется в положении альбом на голове, придерживать не ведущей рукой, взять фломастер и четко выполнять инструкции. Не разговаривать. Начните с того, что нарисуйте в верхней части планшета маленький ровный круг – это будет голова снеговика.

Теперь в нижней части планшета нарисуйте большой круг – основание снеговика.

Теперь вернитесь к голове снеговика и нарисуйте на ней черный цилиндр.

В промежутке между маленьким и большим кругами нарисуйте круг среднего размера – это будет туловище снеговика.

Теперь снова вернитесь к голове и в правой её части нарисуйте кусочек угля – глаз снеговика.

С левой стороны туловища нарисуйте ветку-руку снеговика, чтобы она заканчивалась в виде пальцев, держащих метлу.

Ровно в том месте, где соприкасаются маленький и средний круги, нарисуйте шарф, обмотанный вокруг шеи снеговика, чтобы его концы развевались по ветру вправо.

Нарисуйте второй глаз в левой части снеговика и точно посередине между глаз нарисуйте нос-морковку.

С правой стороны туловища нарисуйте ещё одну ветку-руку, чтобы на ней сидела птичка – породу выбирайте сами, - причём ровно посередине ветки.

Нарисуйте улыбку на лице снеговика. Теперь нарисуйте маленькую ёлочку, стоящую слева от снеговика. Прекратите рисовать.

Теперь можете взглянуть на своё художественное произведение.

- Какие чувства, испытывали при работе?
- Что мешало?
- Как отражался на работе быстрый темп и «сухость» ведущего?
- Какие чувства вызывал ведущий?
- Какие чувства вызвал результат работы?

**Рефлексия.**

- Возьмите то, что вам сейчас важно /на доске развешаны карточки со словами - спокойствие, сила, понимание, терпение, вера, любовь, улыбка и т.д./

**Ритуал прощания.**

- Мы закончим нашу сегодняшнюю встречу, встав в круг, взявшись за руки. И пожелаем друг другу: «Направь шаги тропой доброты!»

## Психологическое занятие «ШАГИ К УВЕРЕННОСТИ»

**Цель:** формирование убеждений в преимуществах уверенного поведения перед агрессивным и неуверенным.

**Задачи:** создать доверительную атмосферу в среде подростков; развивать умение анализировать поступки и желания, дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, агрессивности в поведении людей; развивать творческое мышление учащихся.

**Материалы:** мяч, маски или костюмы сказочных персонажей, чистые листы и фломастеры.

**Упражнение «Разминка»:** Учащимся предлагается образовать круг.

Ведущий передает одному из участников (веселому) мяч со словами: «Самый веселый». Тот в свою очередь должен передать мяч тому, кто, по словам педагога, «самый воспитанный», «самый умный», «самый добрый» и т.д. Задание можно усложнить, отдав инициативу детям.

Например, один из участников передает мяч соседу справа: «Мне нравится Аня, потому что она сидит со мной за партой». После выполнения упражнения ведущий обращает внимание, что ребята, передавая мяч друг другу, делали свой выбор.

**Вопрос для обсуждения:** Какой путь самоутверждения выбирают ваши сверстники?

Учащимся показывают предварительно обработанные результаты социальной акции, проводимой в школе: «Где и с кем я чувствую себя комфортно?» Участники тренинга отмечают, что наибольшее количество ответов — «на дискотеке», «в общении с одноклассниками», «работая в кружках», «на спортивных соревнованиях». Ведущий обращает внимание учащихся на то, что многие подростки, пробуя алкоголь и табак, также ощущают себя комфортно.

Проводится обсуждение, в ходе которого ребята называют всевозможные причины, по которым их сверстники начинают курить, пробовать алкоголь, а также изменяют свой внешний облик (красят волосы в неестественные тона, прокалывают разные части тела). Ведущий акцентирует внимание на проявлении неуверенности ребят, на их желании самоутвердиться с помощью, например, курения. Учащиеся рассказывают о своих чувствах и ощущениях от общения со сверстниками, сделавшими подобный выбор, указывают на агрессию, которая возникает в их поведении.

Далее участникам занятия предлагают сделать свой выбор, поделив их на три группы: уверенные, неуверенные, агрессивные. Поделить на группы можно разными способами. Например, используя личную самооценку каждого («каким вы себя ощущаете?») или поведение, можно предложить: «попробуйте почувствовать себя уверенным, прочувствуйте неуверенность, побудьте немного агрессивным».

### **Упражнение «Вхождение в роль»**

Время выполнения: 10–12 минут.

Учащимся предлагается обыграть небольшой отрывок русской народной сказки «Колобок», переделав ее так, чтобы Колобок у ребят первой группы был неуверенным; у второй — агрессивным и, соответственно, у третьей группы — уверенным.

**Вопросы для обсуждения:** что чувствуют другие герои сказки, встречая «разных Колобков» — с разным типом поведения? Какого Колобка (уверенного, неуверенного, агрессивного) может быстро «съесть» Лиса? Какой ей покажется особенно «невкусным»? А какой может смело продолжить свой путь дальше?

**Упражнение «Ассоциации»** Учащимся каждой группы предлагается записать все слова, ассоциирующиеся со словами: «уверенность», «неуверенность», «агрессивность». Листы вывешиваются, и происходит обсуждение: Что находится в душе, в сердце у агрессивных подростков? (Учащиеся все вместе ищут подходящие слова на листе.) Может ли агрессивный человек быть лидером? Если «да», то чем характеризуется его группировка? Чем вызвана неуверенность? Может ли человек в состоянии неуверенности добиться чего-либо? Друзей с каким типом поведения вы бы предпочли иметь рядом с собой? Какое поведение самое успешное?

**Упражнение «Рефлексия»** Ведущий снимает листы «Неуверенность», «Агрессивность» и оставляет только лист «Уверенность». Предлагает учащимся подумать, насколько они близки к уверенному типу поведения. Затем ребята располагаются так, как считают они сами (рядом, в нескольких шагах, далеко от листа со словом «Уверенность»).

**Вопрос для обсуждения:** Трудно было оценить собственное поведение?

**Заключение:** Ведущий говорит, что отказавшись от агрессии и выбрав уверенность — люди всегда делают огромный шаг к успеху!

## КОНКУРС ЧУВСТВОВЕДОВ.

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое содействие выходу на поверхность ранее не проявляемых чувств.

**Материалы:** магнитофон, карточки с заданиями каждой команде, бланки для жюри, бумага, ручки для участников, плакаты с эмоциями, маски страха 14 шт, оформление зала – пословицы, поговорки, высказывания знаменитых людей о настроениях и эмоциях.

Возраст: 4-7-е классы

- В жизни человека очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других, это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности.

Эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

На занятиях по психологии вы учились различать и называть основные эмоции и чувства; выражать их с помощью мимики, жестов, пантомимики; соотносить мимику и жесты других людей с их эмоциональным состоянием; понимать, какие чувства вызывают те или иные поступки и как настроение может влиять на поведение человека. Сегодня мы с вами посмотрим, как научились понимать, распознавать и проявлять эмоции и чувства участники нашего конкурса. На сцену приглашается команды 6А и 6Б класса.

Наш конкурс будут оценивать жюри в составе....

### Первый конкурс "ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ"

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один человек из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Улыбнуться, как: кот на солнце как будто ты увидел чудо	Улыбнуться, как: как хитрая лиса как радостный ребенок
Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу	Испугайся, как: котенок, на которого лает собака
Устань, как: муравей, притащивший большую муху	Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

Спасибо командам. Пока жюри подводит итоги, я объясню вам задание на следующий конкурс.

### Второй конкурс "НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?"

В этом конкурсе вы продемонстрируете свое умение осознавать свое самочувствие. Участники команды при помощи сравнения говорят, на какое

время года, погоду, природное явление похоже их настроение. Запись этого выражения с названной эмоцией вы сдаете в жюри. Например: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе." Это – радость. Оценивается образность сравнений, творчество.

*Послушаем итоги первого конкурса. Слово жюри...*

Команды приступают к выполнению заданий второго конкурса, а мы посмотрим, как наши зрители могут продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроения:

"Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем ногой кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Улыбнемся соседу, что рядом с вами."

Выступление команд.

### Третий конкурс "ПОКАЗЫВАЕМ ЭМОЦИИ"

Важно уметь показать эмоции и распознать их. Вот эти умения и покажут нам команды в следующем конкурсе. Один человек из команды вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее мимикой и жестами, а другие члены команды угадывают. Оценивается показ и угадывание.

(раздаются карточки командам)

ГРУСТЬ	УСТАЛОСТЬ
ЗЛОСТЬ	БЕЗРАЗЛИЧИЕ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	УДИВЛЕНИЕ
ГОРДОСТЬ	ВОЛНЕНИЕ

Пока жюри оценивает этот конкурс, зрители попробуют также показать эмоции, которые изображены на плакатах.

Послушаем итоги второго и третьего конкурса. Слово жюри...

### Четвертый конкурс "ПРОЯВИ СВОЙ СТРАХ!"

- Страх... Какую он роль играет в жизни человека? С одной стороны, он может уберечь от необдуманных, рискованных поступков. А с другой – продолжительные и устойчивые страхи сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Мы с вами на занятиях учились проявлять свой страх, реагировать на него, управлять своим состоянием. Сейчас я хочу посмотреть, как справятся со страхом наши команды. Каждый член команды выберет себе маску страха. Команда соперников рассказывает небольшую страшилку, предложений на 10. Вторая команда должна изобразить испуг и страх. Оценивается имитация преувеличенного чувства страха, рассказ, артистичность показа.

Пока команда готовится, зрители попробуют разыграть стихотворение.

Приглашаю одного человека на роль страшного зверя. Остальные зрители будут произносить всего два слова рысь и брысь и изображать, как они испугались. Сначала я прочитаю стихотворение, а потом вы попробуете

изобразить его.  
 Страшный зверь.  
 В. Семерина  
 Прямо в комнатную дверь  
 Проникает страшный зверь!  
 У него торчат клыки  
 И усы топорщатся,  
 У него горят зрачки –  
 Испугаться хочется!  
 Хищный глаз косится,  
 Шерсть на нем лоснится...  
 Может, это львица?  
 Может быть, волчица?  
 Глупый мальчик крикнул:  
 Рысь!!  
 Храбрый мальчик крикнул:  
 Брысь!!  
 Сейчас команды покажут нам страшилки.

Жюри подводит итоги.

После таких страшилок нужно снять психоэмоциональное напряжение и настроить себя на положительные эмоции. Выполняйте все, что я буду вам говорить. (включается спокойная музыка).

"Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями.. На лбу, носу, ротике, щеках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, живот, руки, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему." Спасибо.

Послушаем итоги конкурса "Прояви свой страх". Слово жюри...

### **Пятый конкурс "РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА"**

Командам необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

Задания на карточках.

Рассказать стихотворение А.Барто "Смотрит солнышко в окошко"

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку;

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку!

С ПУЛЕМЕТНОЙ ОЧЕРЕДЬЮ	СО СКОРОСТЬЮ УЛИТКИ
КАК РОБОТ	КАК ИНОСТРАНЕЦ
СО ЗЛОСТЬЮ	С ГОРДОСТЬЮ

**С РАДОСТЬЮ**

**С РАДОСТЬЮ**

- Спасибо командам. Жюри сейчас подведет итоги и объявит результаты всего конкурса.

- А команды я попрошу взяться за руки и представить, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо.

Слово жюри.

- И напоследок я хочу сказать всем вам, ребята. Грусть в глазах учителя, мамы непременно отразится на душевном состоянии ребенка и поселит в нем тревогу и беспокойство. Следите за проявлением своего настроения, занимайтесь "гигиеной своей души", вы рождены для радости, познания, самореализации. А благоприятный психологический климат вокруг вас поможет вам, детям, как цветку, вырасти, благоухать и радовать окружающих. Успехов вам! Аплодисменты командам!

**ЖЮРИ**

2 или 1 балл

	6а		6б	
Название конкурса	правильность показа	выразительность эмоций	правильность показа	выразительность эмоций
Тренируем эмоции				
	образность сравнений	творчество	образность сравнений	творчество
На что похоже настроение?				
	показ	угадывание	показ	угадывание
Показываем эмоции				
	рассказ	выразительность эмоций	рассказ	выразительность эмоций
Прояви свой страх				
	правильность показа	выразительность эмоций	правильность показа	выразительность эмоций
Ролевая гимнастика				

## Высказывания-мотиваторы

1. Во внутреннем мире человека доброта - это солнце. (В.Гюго)
2. Я хочу подарить тебе солнце!!! Просто так... без особых причин
3. Стань солнцем и тебя все увидят!
4. Улыбнись! На душе у меня станет теплее.
5. В каждом человеке - солнце. Только дайте ему светить!
6. О том, что смех продлевает жизнь, знают все. Смех это не только эмоциональное состояние человека, но и тренировка нашего организма. Не стесняйтесь выплескивать свои положительные эмоции.
7. Из всех телесных движений — смех есть самое здоровое, он благоприятствует пищеварению, кровообращению и ободряет жизненную силу во всех органах. (К. В. Гуфеланд)
8. Не жди пока наступит счастье, наступи в него сама...
9. Что-то тут не так... Наверное, адресом ошиблись ! — подумали неприятности, глядя на веселого, улыбающегося человека. И ушли!

### **Рекомендации по использованию улыбки.**

1. Взрослый человек даже самый угрюмый улыбается или ухмыляется всего лишь от 3 до 15 раз в день. А зря ведь лечебных свойств у смеха – хоть отбавляй.
2. Смех нормализует давление (10 минут смеха повышенное давление понижают, а пониженное – повышают на 10-20 мм ртутного столба)!
3. Смех снимает боль (те же 10 минут блокируют даже самые сильные болевые импульсы).
4. А 5 минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабленного отдыха. Больные, которые больше улыбаются и смеются, намного быстрее выздоравливают.
5. Смейтесь для красоты и почаще. Смех своего рода гимнастика для мышц лица.

### **Правила деятельности волонтера:**

1. Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.
2. Будь генератором идей!
3. Уважай мнение других!
4. Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!
5. Обещаешь – сделай!
6. Не умеешь – научись!
7. Будь настойчив в достижении целей!
8. Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.