

**Государственное бюджетное образовательное
учреждение среднего профессионального образования Пензенской
области
«Кузнецкий многопрофильный колледж»**

**Методические рекомендации
по повышению уровня стрессоустойчивости студентов с
инвалидностью**

Кузнецк, 2020

Пояснительная записка

Одной из главных целей в системе образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на индивидуальные возможности, способности и интересы детей.

В настоящее время специалисты по работе с детьми-инвалидами и родители все чаще сталкиваются с трудностями адаптации детей с инвалидностью и ограниченными возможностями к новым социальным условиям. Особые дети не всегда успешно преодолевают стрессовые ситуации, поэтому актуальным является вопрос о том, как помочь им устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, научить преодолевать травмирующую ситуацию, справляться с негативными эмоциональными переживаниями и тем самым сохранить свое психическое здоровье.

Если ребенок-инвалид попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера. Дети с ограниченными возможностями реагирует на ситуацию дискомфорта негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Тревога может выражаться в ощущении беспомощности, неуверенности в себе, бессилии перед внешними факторами.

В подростковом возрасте у каждого ребенка появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее остро «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Педагог должен решать сложнейшие задачи в работе с детьми-инвалидами: специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказывать помощь подростку в его саморазвитии.

Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с детьми-инвалидами с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии, т.е. самопознание внутренних состояний, формирование устойчивой положительной самооценки и стрессоустойчивости.

Одно из возможных решений вышеперечисленных задач – использование в работе с детьми-инвалидами социально-психологического тренинга, в ходе которого решаются вопросы развития, психологической помощи и поддержки.

Цели программы:

- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля;
- повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи программы:

- обучение способам целеполагания и планирования;
- обучение приемам активизации волевой и интеллектуальной деятельности;
- обучение способам организации запоминаемого материала и эффективного чтения;
- обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения;
- развитие эмоционально-волевой сферы, чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;

- обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Этапы реализации программы

1 этап. Диагностический

Цель: изучение психологических особенностей, выявление причин тревожности, определение уровня стрессоустойчивости детей с ограниченными возможностями.

Для этой цели можно использовать комплекс методик:

Опросник Е.А.Тарасова «Насколько вы подвержены стрессу»

«Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

Цветовой тест Люшера».

«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

2 этап. Коррекционно-развивающий

Цель этапа: активизация процесса самопознания, обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения детей с ограниченными возможностями.

3 этап. Контрольный

Повторное определение уровня стрессоустойчивости на контрольном этапе.

Ожидаемые результаты:

- предупреждение и снятие тревожности;
- повышение самооценки;
- повышение эмоциональной устойчивости;
- умение управлять своим эмоциональным состоянием;
- умение ставить краткосрочные и долгосрочные цели;
- сформированность навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Принципы:

- комплексность;
- единство диагностики и коррекции;
- гуманное отношение к ребенку;
- соблюдение интересов ребенка;
- непрерывность;
- вариативность;
- конфиденциальность и профессиональная этика педагога;
- интегративное использование психолого-педагогических методов и приемов;
- гуманистическая направленность психологической помощи;
- рекомендательный характер оказания помощи.

Формы работы: тестирование, игры и игровые упражнения, групповые дискуссии, мозговые штурмы, проективные методики рисуночного типа, психогимнастика.

Структура программы:

I этап — ориентировочный (2 занятия).

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — развивающий (6 занятий).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап — закрепляющий (2 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Структура занятий:

1. Приветствие.

2. Коррекционно-развивающий блок.
3. Релаксация, психогимнастика.
4. Прощание.

Участники программы: Обучающиеся колледжа (детьми с ограниченными возможностями здоровья)

Сроки реализации программы: 1 год

Условия реализации программы:

1. Организационные: организовать различные виды воспитательной деятельности; наличие материальной базы; создание программы воспитательной работы.

2. Психолого-педагогические: диагностика интересов подростков, их потребностей, социальных трудностей; учет половозрастных особенностей и личностных ресурсов подростков; обеспечение возможности для выявления сильных сторон характера и саморазвития детей-инвалидов.

3. Педагогические: комплексный характер совместной деятельности в коллективе; сочетание индивидуальных, групповых форм работы в процессе организации тренинговых занятий с детьми-инвалидами.

Необходимые ресурсы:

Материально - технические: техническое оснащение (музыкальный центр, мультимедийный проектор с экраном, фотоаппарат) для фиксации результатов работы, канцелярские принадлежности.

Кадровые: преподаватели, педагог-психолог, дети-инвалиды ГБОУ СПО ПО «Кузнецкий многопрофильный колледж»

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Упражнение «Знакомство»

Цель: снятие напряженности и тревожности участников, связанной с участием в работе группы, формирование умений коммуникативной культуры.

Педагог-психолог: Мне хотелось бы прочитать вам стихотворение А.Дементьева, которое адресовано каждому из нас:

Никогда ни о чем не жалейте вдогонку,
Если то, что случилось, нельзя изменить.
Как записку из прошлого, грусть свою скомкав,
С этим прошлым порвите непрочную нить.
Никогда не жалейте о том, что случилось.
Иль о том, что случиться не может уже.
Лишь бы озеро вашей души не мутилось,
Да надежды, как птицы, парили в душе.
Никогда, никогда ни о чем не жалейте —
Ни потерянных дней, ни сгоревшей любви.
Пусть другой гениально играет на флейте,
Но еще гениальнее слушали вы.

Существуют несколько общеизвестных правил работы в группах:

1. Общение по принципу: «Здесь и сейчас».
2. Все принимают участие в обсуждении.
3. Все говорят только о том, что волнует вас именно сегодня, сейчас.
4. Мы должны проявлять уважение к говорящему, быть искренними.
5. Обсуждение не выносится за стены этого кабинета.

Упражнение «Здравствуйте!»

Цель: развитие коммуникативной культуры участников группы, развитие умения слушать другого человека.

Ход: участникам тренинга педагог-психолог предлагает поприветствовать друг друга по кругу, выражая свои положительные эмоции от встречи друг с другом. В своем выступлении предлагается использовать следующие алгоритмы: «Я рад нашей сегодняшней встрече, потому что...», «Я испытываю удовольствие от общения с вами, потому что ...», «Мне нравится встречаться и работать с вами, потому что ...», «Я встречаю всех с хорошим настроением, потому что ...», «Я хочу с вами общаться, потому что...» и т.д.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: развитие умения анализа своих положительных качеств, воспитание «положительной Я-концепции».

Ход:

Педагог-психолог: Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки. Чтобы изменить мир мы должны сначала изменить себя.

Участникам предлагается сесть в круг и по часовой стрелке знакомится друг с другом в произвольной форме (имя, круг интересов, увлечения, мечта).

Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: развитие умения видеть других людей, умения сопереживать.

Ход:

Педагог-психолог:

Глаза – это зеркало нашей души. От нашего взгляда зависит отношение окружающих к нам. Глаза каждого человека должны излучать свет и тепло, нежность и ласку.

Глаза одних сверкают солнцем,
Глаза других наполнены слезой...
Глаза способны отражать любое чувство,
Они всегда честны с тобой.
Глаза откроют множество секретов,
Ты только повнимательней смотри.
И если на вопросы ищешь ты ответы,
Взгляни в глаза - в них зеркало души...

Поэтому сейчас мы будем учиться смотреть на мир и на друг друга влюбленными глазами. Наша с вами задача: по кругу передать добрый взгляд, высказать добрые пожелания.

Рефлексия.

1. Что особенно запомнилось из сегодняшнего занятия?

2. Что было сделать труднее: рассказать о себе или же общаться с участниками группы?

Подведение итогов.

Педагог подводит итоги занятия, благодарит участников группы за работу.

Спасибо тебе за знакомство,

Спасибо тебе за тепло,

Спасибо тебе за внимание,

За смех, за улыбку – за все!

Занятие 2 « Наши ресурсы»

Упражнение «Здравствуйте»

Упражнение «Комплимент»

Цель: создание благоприятной и доброжелательной атмосферы среди участников группы.

Ход: каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: развитие умений анализировать свое поведение и состояние

Ход: каждому участнику предлагается по очереди выходить и брать из стопки по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Необходимо эту фразу, не раздумывая, закончить и постараться быть предельно откровенными и искренними.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих трудностях...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзамене...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице ...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу о зачетах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Итог:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое и полезное для себя?

Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: развитие навыков самоанализа и уверенного поведения.

Ход: участникам группы предлагается нарисовать лестницу, на каждой ступеньке написать действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы).

Например, ваша цель — подготовка к открытому занятию, тогда пять шагов будут какими?

Пример: 1. выбор темы, 2. составление необходимых этапов занятия, 3. составление плана занятия, 4. написание работы по плану, 5. редактирование окончательного варианта.

Упражнение «Волшебный магазин»

Цель: развитие умения слушать и слышать участников группы, умения находить в себе сильные стороны характера, осмысливать свои способности.

Ход: участникам педагог-психолог предлагает пойти в волшебный магазин. Этот магазин особенный, потому что здесь выставляются на продажу лучшие способности и качества.

Педагог-психолог: Какие способности вы смогли бы продать?

Если мы находимся в волшебном магазине, значит, мы можем купить те способности, которые хотели бы иметь у себя. Объясните, что и у кого вы бы хотели купить и почему.

Рефлексия.

1. Что испытали вы, когда продавали свои лучшие способности и качества?
2. Трудно ли было продемонстрировать себя с лучшей стороны?

Упражнение «Снежки»

Цель: знакомство с методами снятия напряжения, активизация.

Ход: участникам предлагается поделиться на две команды и посоревноваться. Нужно взять бумагу, скомкать ее как можно плотнее и «закидать снежками» команду соперников, не переходя разделительную черту.

Правила игры: выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков». (После завершающего сигнала участники, как правило, не останавливаются и продолжают «перекидывать снежки».)

Итог:

Какие ваши ощущения до и после упражнения?

Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

Занятие 3 «Согрей своим теплом»

Упражнение «Здравствуйте»

Упражнение «А вы сегодня улыбались?»

Цель: формирование у членов группы установки на взаимопонимание; формирование умений коммуникативной культуры

Ход: участникам предлагается прослушать детскую песенку «От улыбки», спеть ее вместе. Затем педагог-психолог предлагает встать в круг и подарить друг другу свою улыбку и прекрасное настроение.

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие умения общаться с другими участниками группы

Ход:

Педагог-психолог:

Все мы знаем, как бывает приятно получать подарки, и не только потому, что у тебя сегодня день рождения, а просто потому, что ты есть. Не нужно забывать о том, что мы для кого-то целый мир, и от нашего тепла зависит жизнь этих людей. Среди них наши родители, друзья, учителя, любимые. Кому из них и какой подарок вы бы хотели

подарить?

(участники по кругу высказываются)

За эти дни, что мы были вместе, смогли лучше узнать друг друга, подружиться. Поэтому сейчас мы будем делать подарки друг другу. Каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа, а сосед должен догадаться, что же такое интересное ему подарили.

Упражнение «Пингвины»

Цель: создание условий для доверительных отношений между участниками, развитие коммуникативных навыков.

Ход: Педагог-психолог предлагает участникам занятия представить, что они пингвины и находятся в Антарктиде. Для этого нужно прижать руки к телу, ладони отвести в сторону, передвигаться по снегу семенящими шагами. В Антарктиде очень холодно, а скорость передвижения пингвинов 1км/ч. Пингвинам так хочется согреться, но нужно идти дальше и дальше.

И вот наконец-то каждый находит теплое место в лице того пингвина, возле которого хочет согреться.

Для Вас он самый теплый, добрый, настоящий...

(далее участники определяют свой выбор)

Всегда есть тот, кому ты нужен,

Кто так в тебя наивно верит.

Кто доверяет смело душу,

Кто ждать готов, любя, у двери.

Но в час любой, когда невзгоды

В свои тиски сжимают сердце,

Всегда есть тот, кто в непогоду

Тепло отдаст тебе – согреться.

Упражнение «Друзья».

Ход:

Педагог-психолог: у каждого из нас есть друзья, поэтому хочу подарить эти строки каждому из Вас:

Я просто рада, что Вы есть!!!

Бывая с Вами, становлюсь счастливей!

Вас у меня так много, что не счесть,

И жизнь моя все ярче и красивей!

Участникам занятия педагог предлагает проверить насколько стойка их дружба. Для этого нужно разделить на 2 команды. От каждой команды выходит представитель и садится на стул. Задача остальных участников группы: разместиться на стуле своего друга.

Итог: Оценка своих действий

Педагог-психолог:

А разве друга надо звать,

Когда темно в пути,

Когда дороги не узнать

И нету сил идти?

Когда беда со всех сторон,

Когда при солнце – ночь,

Да разве не увидит он,

Не ринется помочь?

Мы должны радоваться тому, что мы есть друг у друга.

Рефлексия

Педагог-психолог предлагает каждому участнику по кругу высказаться, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ты ...»

Занятие 4 «Преодоление трудностей»

Упражнение «Здравствуйте»

Упражнение «Путь к себе»

Цель: Формирование положительной «Я-концепции», позитивного отношения к самому себе, развитие навыков принятия себя, нахождения выхода из критической ситуации.

Ход: Педагог-психолог раскладывает перед участниками занятия 4 разных предмета: морковь, кофе, деревяшка, яйцо. Участникам предлагается выбрать для себя понравившийся предмет и объединиться в группы. (участники объединяются в группы и делятся своими впечатлениями, почему ими выбран данный предмет)

Затем участникам занятия предлагается закрыть глаза и представить, что происходит с этими предметами в кипятке. Изменились ли они? Каким образом? (ответы участников)

Педагог-психолог: Да, многие из вещей изменились как внешне, так и внутренне. Морковка разварилась в воде и из твердой стала мягкой, легко разрушающейся. Даже внешне она стала выглядеть по-другому. Деревяшка ничуть не изменилась. Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно... вытекало из своей скорлупы. Кофе окрасило воду, придало ей новый вкус и аромат. С чем можно ассоциировать такое превращение?

Вода - это наша жизнь.

Огонь - это перемены и неблагоприятные обстоятельства.

Морковка, дерево, яйцо и кофе - это типы людей. Они все в тяжелые моменты жизни меняются по-разному.

Человек-морковь. Таких людей большинство. Эти люди только в обычной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передряг они становятся мягкими. Им кажется, что так трудно найти выход из создавшейся ситуации. А всего лишь нужно успокоиться и просто открыть другую дверь.

Человек-дерево. Таких мало. Эти люди не меняются, остаются самими собой в любых жизненных ситуациях. Они хладнокровны, спокойны, цельны. И именно такие люди показывают всем, что и в тяжелых жизненных обстоятельствах за черной полосой всегда наступает белая.

Человек-яйцо. Это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Таких людей очень-очень мало. Именно такие люди в обычной жизни очень «мягкие», а в тяжелые времена вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства». Кофе под воздействием неблагоприятных жизненных обстоятельств полностью растворился в окружающей среде, сделав из безвкусной воды вкусный и бодрящий напиток. Есть особые люди. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько меняют сами жизненные обстоятельства, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя жизнь всех людей вокруг.

Ищите путь к себе,

Он не всегда просторен,

Но он всегда в цене,

Хоть труден и скалист.

Нелегкий путь к себе,

Он не всегда проторен,

Не каждый в том пути

Упорный оптимист...

Упражнение «Ай да Я!»

- Сегодня мы заканчиваем занятия в нашей группе. За это время, что мы были вместе, мы научились многому: видеть, слышать, понимать... каждый из вас был искренен, честен, общителен, одним словом, есть за что похвалить. Поэтому сейчас каждый из вас скажет самому себе и другим: «Ай да Я!», а мы будем аплодировать.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: сформировать положительное отношение к стрессовым ситуациям.

Ход: педагог-психолог обозначает и проговаривает проблемы, которые могут возникнуть в жизни у каждого из участника. Затем участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое вы сейчас услышите. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен, время, учитель, оценка, колледж, хорошо, армия, профессия, плохо, радость, стресс, эйфория, абитуриент, этап, ответственность, знания, быстрота, нехватка, тревога, точность, аккуратность, отлично...»

Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность участникам понять смысл и необходимость самообладания.

Ход: Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

Итог: Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается самообладание?

Как развить самообладание?

Упражнение «Какого цвета ваша уверенность?»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Ход: педагог-психолог предлагает представить себе свою уверенность и описать, какого она цвета. (Уверенность не должна быть бесцветной, серой, черной, белой или коричневой).

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза или можете оставить их открытыми. Представьте себе свою уверенность в виде облака того цвета, которого она была изначально...сделайте глубокий вдох и попытайтесь как можно сильнее впитать всю силу облака уверенности...Почувствуйте как ваше тело наполняется силой...Выпрямляется осанка, расправляются плечи, наливаются силой руки и ноги...Вы полны энергии и уверенности!

Прочувствуйте это состояние, запомните его и прибегайте к нему в нужные для вас моменты. Теперь вы можете открыть глаза.»

Закончим наши упражнения рефлексией:

Какие открытия Вы сделали для себя?

Что нового узнали?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Педагог-психолог: закончить нашу встречу я хочу так, чтобы донести до каждого из вас, что дорога в вашу будущую профессию начинается с вашей самореализации и самоактуализации. Остановиться и посмотреть на себя со стороны – это не стыдно, это необходимость для эффективного решения трудностей.

Рефлексия. Каждый участник занятия по кругу высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня очень понравилось, что я ...»

Занятие 5 «Счастливая жизнь»

Упражнение «Смайл»

Цель: поднятие настроения участникам группы.

Материал: цветные фломастеры, маркеры, картонные заготовки для изображения позитивных смайлов.

Ход: каждому участнику педагог-психолог предлагает оживить заготовки смайлов с помощью маркеров и хорошего настроения.

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Цель: пробудить интерес к жизни, стремление к развитию и самопознанию участников.

Материал: шкатулка, зеркало.

Ход: педагог-психолог обратил внимание участников на волшебную шкатулку, в которой - самое ценное сокровище планеты Земля – ЧЕЛОВЕК.

Обсуждение:

- Кого вы увидели в волшебной шкатулке?

- Кто самый главный человек в мире?

Педагог-психолог: окружающий нас мир неповторимый и разнообразный благодаря людям. Каждый из вас наполняет его своей неповторимостью.

Упражнение «Солнышко»

Цель: способствовать самораскрытию личности участников группы.

Материал: лучики солнца из цветной бумаги, цветные фломастеры.

Ход: педагог-психолог предлагает каждому поучаствовать в создании портрета идеального человека в лучах солнца. Перед каждым участником находится по одному лучику, на котором он должен написать самую сильную сторону характера и разместить на доске.

Обсуждение: Трудно ли было найти свою сильную сторону характера?

Сколько положительных черт характера вы могли бы написать?

Итог: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

Упражнение «Сам слепи свое счастье» (видео - запись от Пауло Коэльо)

Цель: способствовать самораскрытию личности участников группы

Материал: видео – запись от Пауло Коэльо

Ход: педагог-психолог предлагает вспомнить древнюю притчу и посмотреть видео - запись:

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Обсуждение: Почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Как вы думаете: «Счастье - чьих рук творение?»

Педагог-психолог предлагает из пластилина слепить свое счастье и рассказать о нем.

Педагог-психолог:

Многие из нас ждут, что вот-вот произойдет чудо: счастье возьмет и нагрянет. Мы ждем, что пролетит мимо Синяя птица, озарится наша жизнь новым светом, и расцветут наши таланты. И было бы здорово держать в домашнем аквариуме золотую рыбку. Но добрые волшебники где-то далеко, вне нас, в сказочном мире. И не счастливые стечения обстоятельств, а только ежедневный, кропотливый труд, умение использовать свой творческий потенциал, позитивное программирование своей жизни приведут к жизненному успеху.

Мы ищем счастье тут и там,

За ним мы бродим по пятам,

Ему твердим мы бесконечно –

С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,
Мы долго, вглядываясь в лица.
Найти пытаемся ответ –
В чем счастье? Есть оно, или нет?
Мы пребываем в заблуждении,
Что счастье - чьих-то рук творение,
Что к нам вот-вот придет волшебник,
И осчастливит нас, в сей миг!
А счастье ходит с нами рядом,
С улыбкой говоря: «Смотри!
Меня искать совсем не надо,
Я есть всегда, ведь я внутри!»

Упражнение «Пожелание другу»

Цель: осознание ценностных ориентаций.

Материал: цветные сердечки по количеству участников группы.

Ход: педагог-психолог предлагает участникам группы на сердечке написать пожелание друг другу.

Педагог-психолог собирает в декоративный мешочек сердечки с пожеланиями. Сердечки перемешиваются. Затем, каждый получает пожелание и зачитывает его.

Педагог-психолог: Говорите чаще друг другу приятные слова, учитесь жить с позитивными мыслями и хорошее настроение не покинет больше вас! (Звучит фонограмма песни «Хорошее настроение»).

Педагог-психолог: Закончить сегодняшнее занятие я хотела бы философским завещанием матери Терезы:

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

Это твоя Жизнь! Завоюй ее!

Чтобы стать счастливым и везучим, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни! Очень важно, чтобы каждое утро у нас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Присмотритесь лучше, и вы найдете хотя бы один миг счастья. Это может быть новая мысль, посетившая вас, ласковое слово, которое вы услышали или сказали, добрый поступок, который вы совершили. А может быть, маленькая удача, или музыка, или солнечный лучик, или мечта! А с каждым днем радостных событий будет все больше, они наполнят вашу жизнь и украсят ее.

И помните: человек хозяин своей жизни, а жизнь – прекрасна.