

## **1. Тема и форма проведения**

**Тема:** "Испытания - трамплин для личностного роста"

**Форма проведения** – образовательная дискуссия.

## **2. Условия проведения**

**Условия проведения** – проводится в помещении, где есть столы, стулья и свободное пространство.

## **3. Цель и задачи**

**Цель** – саморазвитие личности, самореализация, осознание своих ресурсов и возможностей

**Задачи:**

1. Определить роль самоутверждения в жизни современных детей;
2. Развивать познавательный интерес, критическое мышление, способность к определению собственной жизненной позиции;
3. Воспитывать культуру общения, развивать коммуникативные качества.

## **4. Оборудование и оформление**

**Оборудование:**

- столы, стулья;
- плакаты с понятиями;
- Мультимедийная установка.

**Оформление:**

Название дискуссии "Испытания - трамплин для личностного роста", на стенде – эпиграф: "Радуйтесь трудностям: ими растём", **Николай Рерих**.

1. Видеоряд позитивных слайдов людей-оптимистов, улыбающихся подростков, добивающихся цели детей с ограниченными возможностями здоровья, картинки природы и т.п.

2. Слова ведущего:

- **Я** пришел к тебе с приветом,  
Рассказать, что солнце встало,  
Что оно горячим светом  
По листам затрепетало;  
Рассказать, что с той же страстью,  
Как вчера, пришел я снова,  
Что душа все так же счастью  
И тебе служить готова.

- уважаемые старшеклассники! Сегодняшнюю встречу я начала необычным образом, поприветствовав вас строчками из стихотворения известного поэта А.Фета.

-

- Прежде, чем продолжить наше занятие, я предлагаю вам поприветствовать друг друга необычным образом. Это могут быть жесты, мимика, танцы, песни, строчки из стихотворения или прозы. Известных поэтов или писателей и т.п. Мы будем работать с вами по кругу, но повторять способ приветствия предыдущего участника не рекомендуется. И так, мы начинаем!

### 3. Переход к обсуждению.

- Скажите, пожалуйста, трудно ли вам было выполнить предложенное задание?

- Какие были трудности?

- А часто ли вам приходится встречаться с трудностями?

- Какого рода трудности осложняют жизнь человека? (материальные, моральные, экономические, экологические, политические)

- Сегодня я хочу показать вам, что трудности делают нас сильнее, что из каждой сложившейся трудной ситуации мы с вами должны научиться находить положительные моменты, найти правильное решение.

- Поэтому тема нашего занятия "Испытания - трамплин для личностного роста!"

Однажды один человек попал в кораблекрушение и был выброшен волной на необитаемый остров. Он единственный остался в живых и непрерывно молился о том, чтобы Бог спас его. Каждый день всматривался он в горизонт в надежде, что увидит плывущее на помощь судно.

Вымотавшись окончательно, человек решил выстроить себе шалаш из досок, которые выбросило на берег после кораблекрушения. Но однажды, вернувшись на берег после поисков пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем: дым столбом поднимался к небу.

Самое ужасное, что вместе с шалашом сгорели все его оставшиеся вещи. Он остался ни с чем. Человек больше не мог сдерживать своего отчаяния и гнева:

— Боже, как Ты мог так со мной поступить? — рыдал он.

Как вы думаете, что могло произойти дальше? (ответы детей)

Но на следующее утро его разбудил гудок корабля. Корабль плыл к острову, чтобы спасти его.

— Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек матросов.

— Мы увидели дымовой сигнал, — ответили они.

## Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

### *Упражнение "Жизненная проблема"*

- Я предлагаю выйти одному из участников группы и встать на одну ногу.

- Скажи, пожалуйста, как ты себя чувствуешь?

Ответы детей:

1. Ногу сводит судорога.

2. Начинает болеть все тело.

3. Необходима помощь извне.

- Какую помощь можно оказать этому человеку? (*обращение к группе*)

- Ответы детей:

1. Массаж ноги

2. Массаж затылка

3. Дать руку для опоры

- А как вы смотрите на такой вариант?

1. Помочь человеку взглянуть на проблему с другой стороны: "Ты счастлив по сравнению с теми, у кого вообще нет ног".

2. Подсказать способ решения проблемы: "Почему ты стоишь на одной ноге? Выпрями другую ногу и встань на неё. У тебя же есть вторая нога".

- Ситуация человека, испытывающего психологические трудности, во многих отношениях похожа на ситуацию человека, который длительное время стоит на одной ноге. И подчас, мы и не представляем себе, что решение проблемы на самом деле очень простое.

### Притча "Падать и подниматься"

Один ученик спросил своего наставника:

- Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

- Вставай!

- А на следующий раз?
- Снова вставай!
- И сколько это может продолжаться - всё падать и подниматься?
- Пока живешь.
- Ребята, а вы можете привести свои примеры для подтверждения и отрицания данной притчи?

Ответы детей.

- **Прокомментируйте слова Конфуция:** "Ты можешь стать умнее тремя путями:

- а) Путем опыта - это самый горький путь;
- б) Путем подражания - это самый легкий путь;
- в) Путем размышлений - это самый благородный путь".
- Это своеобразный выбор пути преодоления трудностей. Какой путь выбираете вы? Аргументируйте.

Ответы детей.

- Как вы думаете, в каком процентном соотношении на пути к вершине успеха находятся такие "слагаемые", как старания и удача? Как и в какой мере, внутренняя позиция личности определяет возможности справиться с трудной жизненной ситуацией?

Ответы детей.

- С какого рода трудностями ученикам приходится сталкиваться в школе?

Сегодня мы познакомимся с такими понятиями как:

**Буллинг** - агрессивное преследование одного из школьников со стороны остальных членов коллектива или его части.

**Моббинг** - форма психологического насилия в виде травли, часто встречается в школе. Школьники издеваются, высмеивают своих же одноклассников, которые возможно не так, как принято в их среде, одеваются, слишком хорошо учатся и т. п.

**Кибербуллинг** - компьютерная травля, виртуальный террор.

**(Понятия вывешиваются на доску)**

- Что помогает нам оценить то, сможем ли мы справиться с той или иной жизненной проблемой?

Ответы детей.

**Самооценка** - это значимость, которой человек наделяет себя в целом, а также отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

- Всё чаще встречаются подростки с заниженной самооценкой, у которых наблюдается симуляция неспособности (несостоятельность): "Я не смогу, у меня не получится. Я скучен, неинтересен. Меня никто не может полюбить".

У девочек низкая самооценка чаще связана с внешней красотой, привлекательностью, у мальчиков с эффективностью тела - силой, ловкостью.

- Иметь правильную самооценку - всё равно, что знать, какое напряжение надо подать на электроприбор. Если занизишь - работать будет плохо; зависишь - сгорит или все время будут "лететь" предохранители. У каждого своя шкала, своя система координат.

- Как можно помочь сверстникам с низкой самооценкой?

- Часто ли вы встречаетесь в своей жизни с таким явлением, как "буллинг", "моббинг"? Поделитесь своими наблюдениями.

- В каких случаях вас легко поймать на "слабо"?

Ответы детей.

- Послушайте ещё одну притчу "Победитель".

Жили-были маленькие лягушата, которые однажды решили организовать соревнования. Их цель была - забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые не верили в успех и во время соревнования кричали: "Это слишком сложно!", "Они никогда не заберутся на вершину!", "Нет шансов! Башня слишком высокая!". Лягушата начали сходить с дистанции один за другим. Только один поднимался все выше и выше. Он приложил все усилия и забрался на вершину! Все захотели узнать, в чем секрет, и спросили: "Как тебе это удалось?" Но ответа не последовало. Победитель был глухой!

- В чем мораль этой притчи?

Ответы детей.

И здесь мы встречаемся еще с одним понятием - **Самостоятельность** - волевое свойство личности, способность систематизировать, планировать, регулировать и активно осуществлять свою деятельность без постоянного руководства и практической помощи извне.

4. Завершение.

- Какие шаги по преодолению трудностей вы можете предложить?

**Ответы детей.**

Шаги по преодолению проблем:

1. Возьмите на себя ответственность. Из позиции жертвы перейдите на позицию хозяина. Виноватых нет. Нет плохих или хороших. Все перед богом равны - король и нищий, святой и убийца. Солнце светит для всех, гром и дождь - для всех, горизонт - один для всех.

2. Умейте прощать. Вы же не обижаетесь на огонь, если обжигаетесь?

3. Не существует случайных событий. Спросите себя, почему это произошло? Как можно изменить ситуацию? Какие уроки я извлекаю?

4. Помните о законе отражения и подобия: "Все, что вам не нравится в других людях, есть внутри вас и наоборот".

Чтобы органично жить в этом мире, нужно занять активную позицию и не унывать.

Подводя итог тому, что вам дало сегодняшнее занятие, чему вы научились, я предлагаю вам продолжить несколько фраз, начинающихся с утверждений:

Я смогу...

Я выбираю...

Я буду действовать...

Пообещайте себе, что никогда не будете:

- Унижать себя;

- Говорить себе "Я не могу";

- Говорить, что осуществить желаемое невозможно

- Внушать себе, что не способны научиться чему-то новому

### Упражнение "Поблагодари друга"

А сейчас я предлагаю поблагодарить друг друга за работу на занятии. Сделаем мы это следующим образом: один участник выходит в круг, к нему подходит второй человек и пожимает ему руку, не расцепляя рук, к ним подходит третий и пожимает руку второму и т.д. Последний участник занятия подходит к кругу пожимает руку последнему и первому тем самым круг замыкается. Мы пожимаем руки друг друга три раза и говорим "Спасибо".