

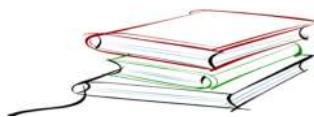
Рабочая тетрадь для учащихся

*Уроки психологии, с использованием тренинга
в средних и старших классах*

ученика (цы) класса _____



*Макарова О.В, педагог-психолог,
Иквалификационной категории*



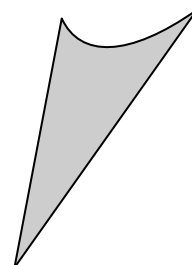
Новосибирск, 2022

Дорогой старшеклассник!

***Прежде чем открыть эту тетрадь, помни:
Ты неповторимая личность, активный творец
своей жизни.***

***Если ты уверен в себе, то любое препятствие
становится для тебя вызовом, который
побуждает к новым свершениям.***

ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ!



Занятие 1. «Мои ценности жизни»

«Жизнь прекрасна»



Инструкция: Продолжи фразу « Жизнь прекрасна ...»

Действительно, жизнь удивительна и прекрасна! Нужно ещё так много успеть! Мир удивителен и полон возможностей! «Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!»

Жизнь прекрасна

Занятие 1 . «Мои ценности жизни»

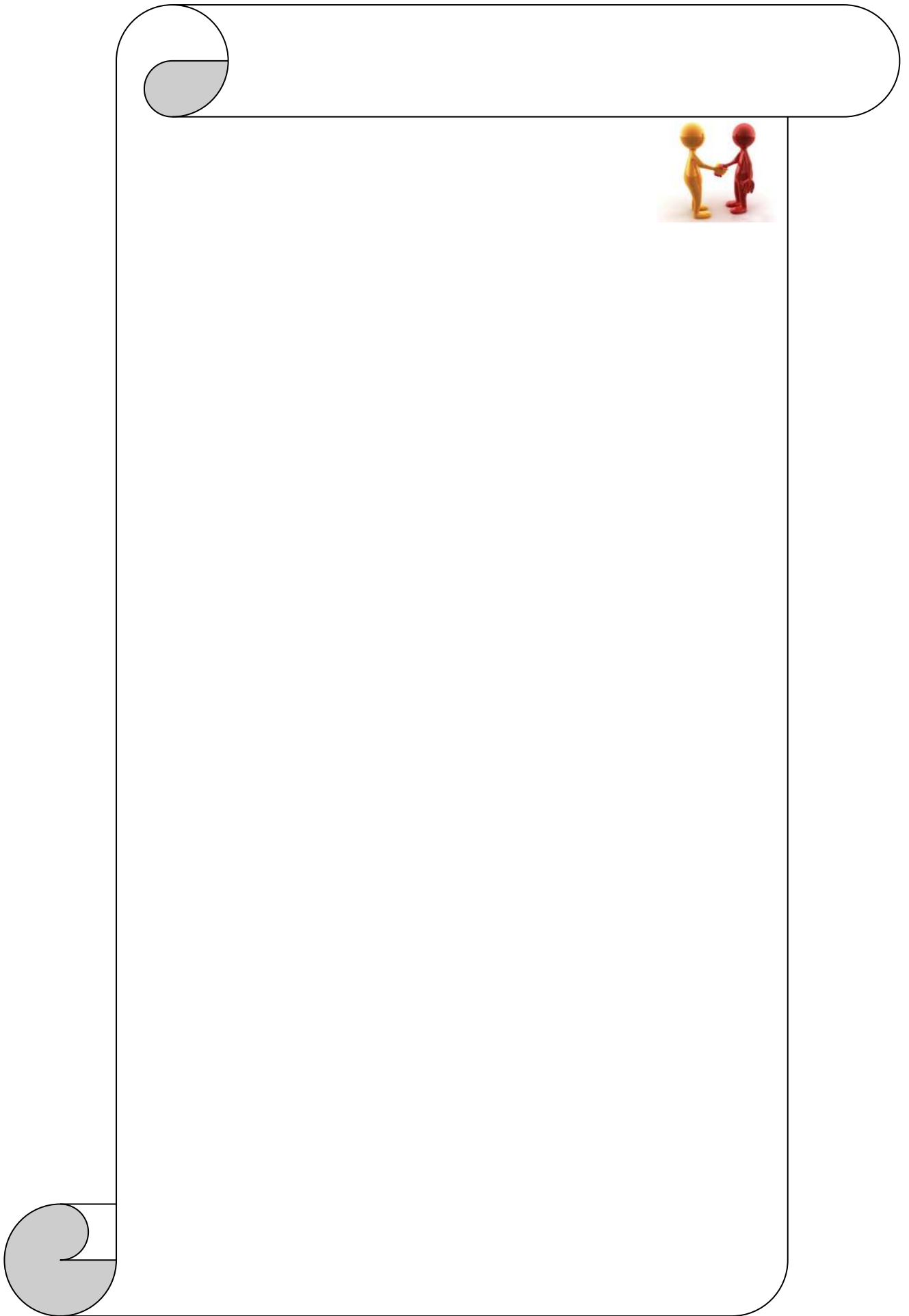
«Важное приветствие»



Инструкция: - Тебе предлагается подумать и высказать или придумать приветствие (ценность, жизнь, успех), с которым можно обратиться к учащимся нашего класса.



Вспомните, как в телевизионных передачах ведущие обращаются со словами приветствия ко всей стране.

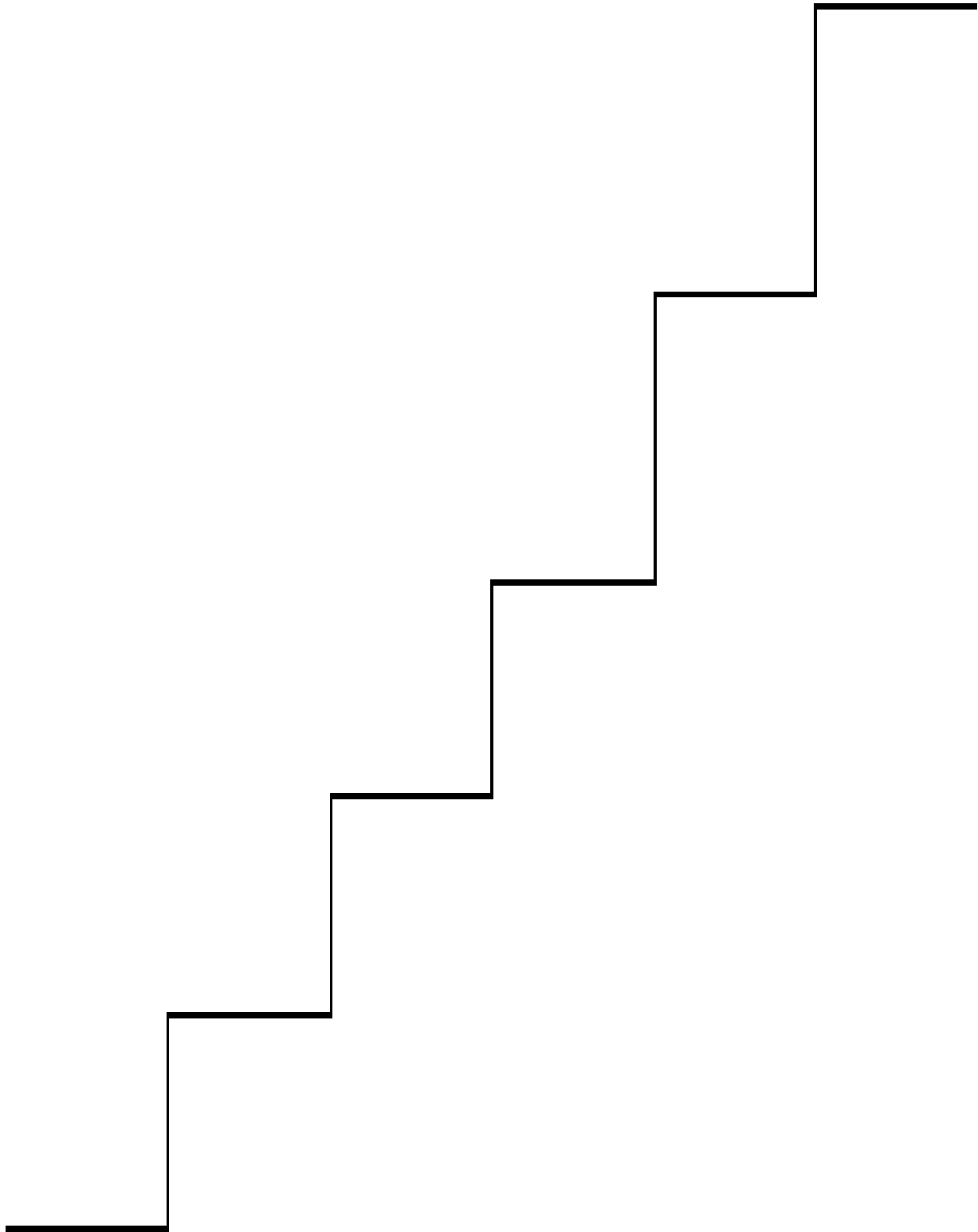


Занятие 1. «Мои ценности жизни»

«Лестница ценностей»



Инструкция: Сегодня я хотела бы поговорить с вами о ценности жизни. Каждый человек имеет собственную систему ценностей, которая определяет его поведение, решение и то, как он воспринимает себя, окружающий мир и других людей. Я думаю, что у вас тоже есть уже свои какие-то приоритеты в жизни, вы, наверняка, определили и важные для вас ценности (обучающиеся по желанию называют свои ценности). Ваша задача, в течение одной минуты выбрать 5 ценностей, которые вы считаете наиболее важными. И расположить их на лестнице ценностей.

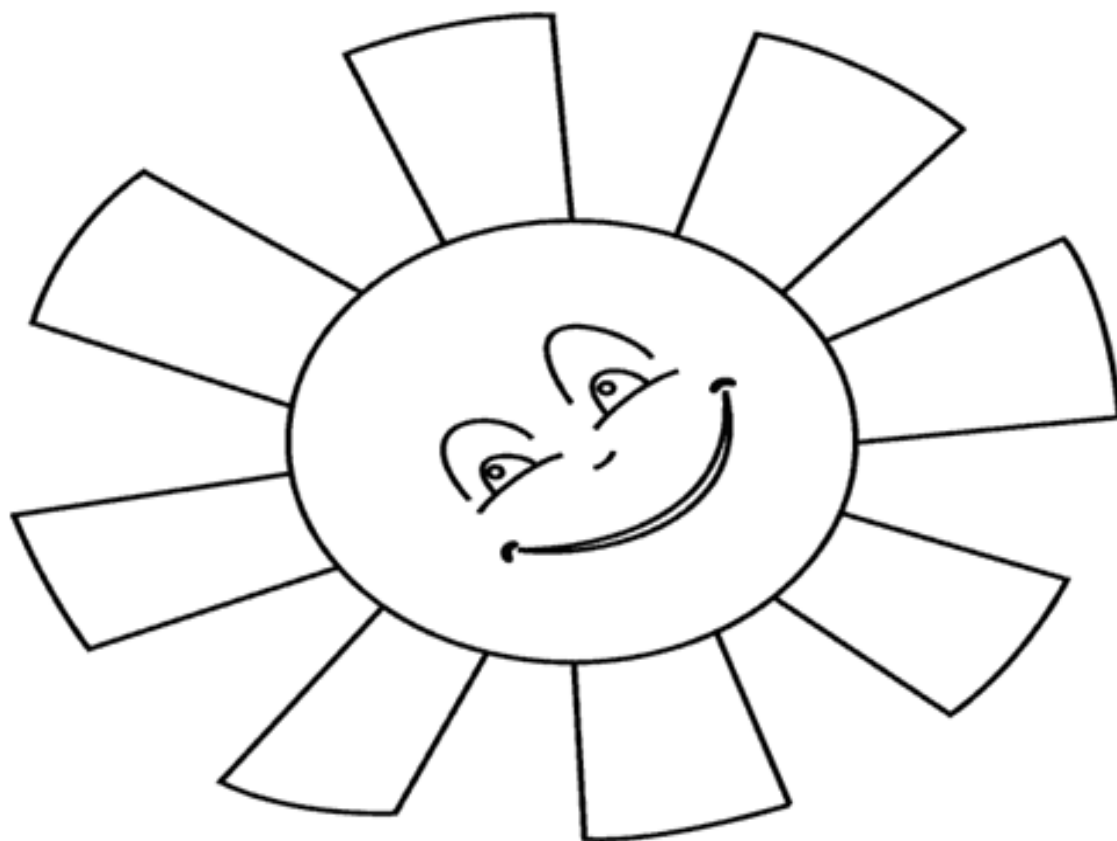


Занятие 1. «Мои ценности жизни»

«Мое небо»



Инструкция: Солнце, символизирующий смысл жизни, на его лучиках напишите составляющие смысла жизни, по вашему мнению. А рядом на тучках напишите трудности, которые порой могут помешать стремлениям, достижениям человека



Занятие 2. «Смысл жизни?»

«Мой щит»



Инструкция: - Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.



Вам предлагается разделить щит на пять частей.

В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Занятие 2. «Смысл жизни?»

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.



- Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

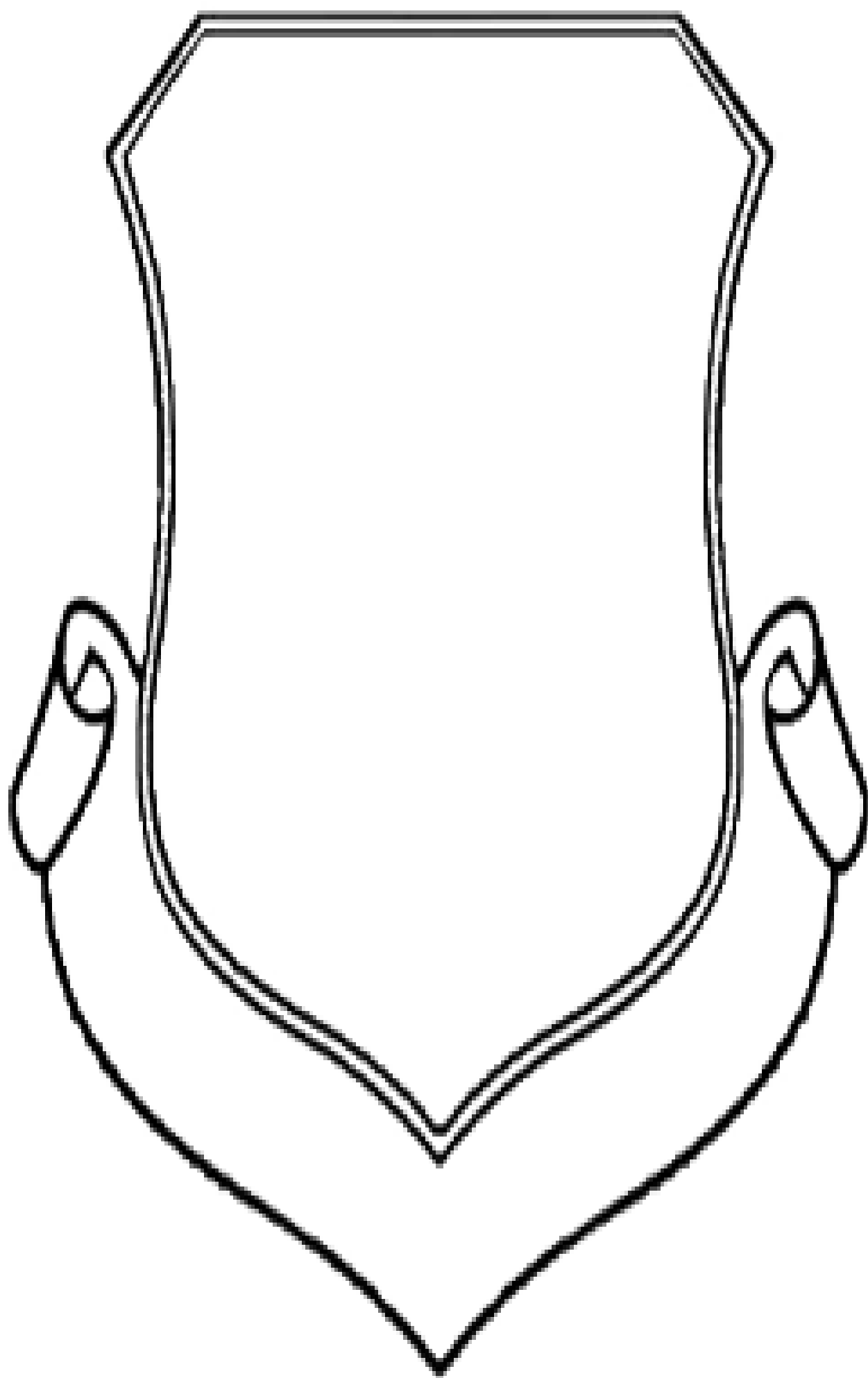
— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.



Занятие 2. «Смысл жизни?»

«Межпланетная экспедиция»



Инструкция: - Представьте: Вы все являетесь участниками космической экспедиции с разных планет. Вот уже много лет вы изучаете космическое пространство на своем корабле «Искатель». Ваша задача изучение смысла жизни на других планетах. Понимание смысла жизни на всех планетах разное. Вы собрались на саммит, чтобы обсудить этот важный вопрос.



Выберите смысл жизни на своей планете, назовите ее, опишите образ жизни ее жителей, важно описать какие люди живут на вашей планете, по каким законам они живут, что для них является главным и достаточно подробно объясните свой выбор. Вы можете использовать различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете.

Варианты: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др.



Занятие 3. «Жизненные трудности»

«Мои ресурсы»



Инструкция: Что вам поможет достичь ваших целей? Чем вы уже обладаете, чтобы достичь этих целей? (черты характера, друзья и пр.) Напишите свои сильные качества и изобразите их в виде каких-то символов. Это ресурсы, которые помогут вам в жизни.

Мои ресурсы	Символы

[illegible]

Занятие 3. «Жизненные трудности»

«Слом барьеров»



Инструкция : « Ребята заполните таблицу. - Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти или произошли в вашей жизни? Каковы типичные способы поведения в данных ситуациях?

Мои жизненные трудности	Как я обычно веду себя в трудной ситуации?

[illegible]

Занятие 3. «Жизненные трудности»

«Волшебное пятно»



Инструкция: - Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по несколько раз.

Предлагается поставить пятно и с его помощью прорисовать трудную, неразрешимую ситуацию, с которой ты сталкивался, Опиши в нескольких словах на что оно похоже.



Например:



Занятие 3. «Жизненные трудности»

Занятие 4. « Сам себе спасатель...»

«Придумай продолжение»

Самый большой страх ...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Занятие 4. « Сам себе спасатель...»

«Мой страх»



Инструкция : Нарисуйте то, как
выглядит ваш страх.



Приведите примеры, когда:

Страх – это эмоция:

Страх – это чувство:

Занятие 4. « Сам себе спасатель...»

«Мой страх»

Занятие 4. « Сам себе спасатель...»

«Мои ресурсы»



Инструкция: Пропишите свои способы преодоления тревожности.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Она ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

И, тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали! Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать! Итак, если ты хочешь нравиться людям - улыбайся!