

государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Владимирской области
«Вязниковский технико-экономический колледж»

Занятие с элементами тренинга



Целевая группа: обучающиеся 1 курса колледжа
в возрасте 15-17 лет

Автор разработки: Исакова М.Н., педагог-психолог

город Вязники, 2023 год

Оглавление

Аннотация	3
Содержание:	4
Вводная часть	5
Основная часть	7
Заключение	12
Рефлексия	12
Список использованной литературы	13

Аннотация

Надо просто жить. Ценить то, что у тебя есть, и жить.

Игорь Матвиенко
композитор, продюсер [9].

В настоящее время для современного общества характерны новые тенденции: увеличение темпа жизни, информационное перенасыщение, в виду этого большая предрасположенность человека к стрессу, и, как следствие, неумение конструктивно справляться с психотравмирующими ситуациями. Подростки, с силу своих возрастных и психофизиологических особенностей, не всегда могут справляться с кризисными ситуациями, и часто, даже не осознавая, используют разного рода девиации, как формы «замаскированного самоубийства», а также и реальные попытки к суициду.

В свете последних событий в стране, связанных с фактами самоубийства подростков, а также жестокой расправы со сверстниками и педагогами, в деятельности по воспитанию и социализации современного подрастающего поколения особо важным становится поиск таких форм и методов работы, которые будут способствовать решению сложившейся актуальной общественной проблемы.

На государственном уровне психическому здоровью подростков уделяется особое внимание. В соответствии со Стратегией, основным направлением развития воспитания, является духовное и нравственное воспитание, которое предполагает содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказание помощи им в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных [12]. Президент РФ Владимир Путин видит главным в развитии современной молодежи ориентир на активную жизненную позицию [11].

Психолого-педагогическая работа с подростками в условиях профессиональной образовательной организации направлена на обучение их самостоятельному регулированию собственного поведения и умению отвечать за него, выработку жизнеутверждающих ценностных установок, развитие эмоциональной грамотности, формирование адекватной самооценки, навыков самоконтроля и умения справляться со стрессовыми ситуациями.

Одной из наиболее целесообразных форм работы с несовершеннолетними обучающимися в данном направлении является проведение занятий с элементами тренинга, способствующих формированию ценностных смысловых ориентаций на здоровый, безопасный, активный и позитивный образ жизни.

Представленное занятие с элементами тренинга «#Жить» посвящено теме выбора ценностей жизнеутверждающей направленности позитивного характера. Данная форма воспитательного мероприятия предполагает проведение работы с обучающимися в микрогруппе (10-12 человек) с применением индивидуального подхода к личности студентов для активного общения и взаимодействия по теме занятия, что составит основу для его эффективности.

Данная методическая разработка воспитательного мероприятия может быть использована педагогами, занимающимися воспитательной деятельностью с подростками в целях организации работы по профилактике разнообразных форм саморазрушающего и самоповреждающего, в том числе, и суицидального поведения.

Дата проведения мероприятия: 15.09.2023 г.

Группа: микрогруппа из обучающихся 1 курса по профессии «Оператор швейного оборудования» в количестве 12 человек.

Тема: «#Жить»

Цель мероприятия: формирование ценностей жизнеутверждающей направленности позитивного характера у несовершеннолетних.

Задачи:

1. Формировать ценностно-смысловые ориентации на здоровый, безопасный, активный и позитивный образ жизни у подростков.
2. Способствовать осознанию у обучающихся собственных жизненных целей и их приоритетности.
3. Развивать знания о формах деятельности позитивной направленности, альтернативой разрушающему поведению.
4. Воспитывать активную жизненную позицию.

Тип мероприятия: занятие с элементами тренинга.

Методы и приемы: беседа, тренинговые упражнения, просмотр и обсуждение видеоролика.

Воспитательные технологии: диалоговая технология, технология «тренинг общения».

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, листы бумаги, ручки, ватман, клей, фломастеры, таблички с надписями.

ЦОРы:

https://www.youtube.com/watch?v=X_GJAvZ4_M

https://vk.com/video172727730_456239023?list=d4506338a2597531fd

Оформление помещения: стулья в кабинете расставлены по кругу, на доске – картинки позитивной направленности, раскрывающие понятие «жизнь», на экране надпись «#Жить».

№	Этапы работы	Содержание этапа	
		Деятельность педагога	Деятельность воспитанников
1	Предварительная подготовка	Определение микрогруппы обучающихся – участников занятия. Постановка цели, задач перед обучающимися. Просит выполнить поручение – представить к мероприятию личную фотографию своего любимого занятия. Подготовка оборудования для проведения занятия.	Выполняют поручения педагога – подготавливают к мероприятию личную фотографию своего любимого занятия.
	Ход воспитательного мероприятия		
2	Организационный момент	Звучит спокойная музыка, являющаяся фоном для слов ведущего [10]. Ведущий – педагог-организатор приветствует участников мероприятия. Добрый день, ребята! Прошу вас внимательно послушать притчу, вместе сделаем вывод.	Участники слушают ведущего, делают вывод.

		Участникам рассказывается притча «Истина» [7].	
3	Основная часть.	Ведущий акцентирует внимание участников на нормах и ценностях жизни: Человек – социальное существо. Рождаясь, и живя в обществе, он становится человеком, личностью, в том случае, если усваивает нормы и ценности окружающего его общества. На первом месте среди них выступают морально-нравственные ценности – это нормы, исторически выработанные и культурно закреплённые в обществе, функция которых состоит в регулировании поведения людей. Они носят устойчивый характер, подобают как человеку жить и поступать, т.е. выступают идеальными регуляторами поведения. Усваивая выработанные обществом нравственные представления, человек формирует на их основе свои высшие духовные качества, свою иерархию ценностей, необходимых для существования в обществе, что помогает ему самостоятельно регулировать свое поведение и судить о моральном значении своих поступков и всего происходящего вокруг. Ведущий предлагает выполнить упражнения.	Участники слушают ведущего. Участники, слушая инструкцию,

		Упражнение «Ценности» [2]. Педагог-психолог: Упражнение выполняется под релаксационную музыку [4]. Участникам раздается по пять листочков бумаги и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются по степени значимости, начиная с самого ценного. Психолог предлагает представить себе, что случилось что-то страшное из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке; предлагает смять и отложить бумажку и осознать, как им без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку, в итоге у человека исчезают все ценности, он остается с самой последней пятой, менее значимой. Каждый раз следует обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем психолог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно вернуть одну из смятых бумажек. Резюме педагога-психолога: сейчас мы	выполняют упражнения. Затем происходит обсуждение, каждый высказывает свое мнение по выполнению.
--	--	--	---

		выполняли непростое упражнение, с одной стороны, Вы проанализировали и выделили то, что для Вас сейчас ценно в жизни, с другой – «потеряли» то, что имеет ценность. Я хочу, чтобы Вы задумались, что ценности, которые Вы имеете сейчас могут так легко уйти из жизни под влиянием различных обстоятельств, Вашей необдуманности. Цените сейчас то, что вы имеете и берегите это. Психолог просит участников поделиться мнением. <i>Упражнение «Жизненные цели» [3].</i> Напишите на листке в столбик 10 своих жизненных целей, затем напротив каждой цели напишите, что вы делаете или собираетесь сделать, чтобы данную жизненную цель достичь (создаём формулу успеха). Проводится обсуждение нескольких формул участников по желанию. Далее напротив каждой цели напишите, что вы не делаете или не сделали, чтобы достижение вашей жизненной цели стало возможным (определение «барьеров-помех»)). Проводится обсуждение нескольких «барьеров-помех» участников по желанию. Теперь	
--	--	---	--

		вычеркните 3 наименее важные для вас из этих 10 жизненные цели; затем вычеркните 3 из оставшихся 7; затем – 3 из 4; та цель, которая осталась – это и есть главная для вас жизненная цель, поэтому мы можем конкретизировать теперь вашу фразу: «Жизнь – это ...». Ведущий: проведенные упражнения помогли вам задуматься и проанализировать ваши жизненные ценности. А сейчас я предлагаю вам посмотреть видеоролик. Просмотр социального видеоролика «#Жить» [8]. Обсуждение видеоролика: – О чем данный ролик? – Каковы ваши впечатления после просмотренного ролика? – Какова его идея? – Какой вывод можно сделать после его просмотра? Ведущий: Видеоролик еще раз доказывает, что жизнь – самое ценное, что есть у человека, поэтому нужно ее беречь и относиться к ней со всей ответственностью: не губить свое здоровье, не допускать негативных поступков, которые	Участники слушают ведущего. Участники просматривают видеоролик, принимают участие в его обсуждении. Участники слушают ведущего, выражают свое мнение.
--	--	--	--

	разрушают личность. Для этого важно найти позитивную альтернативу отрицательному поведению: иметь занятие для души, интересное увлечение, надежных друзей, стремление к достижению успеха, к получению профессии. Согласны ли вы с этим? Педагог-психолог: Ребята, вам было дано поручение принести ваши личные фотографии с вашим любимым занятием. Сейчас вам предстоит подготовить коллаж на тему «Краски жизни», а для этого вы используете фотографии, ватман, клей, фломастеры. После выполнения каждый участник должен сказать о своем любимом занятии в жизни. У вас получился интересный коллаж, который показывает, что в жизни есть много способов сделать ее ярче и позитивней. Ведущий: Мы хотим представить вашему вниманию социальный видеоролик «Найди свои краски жизни», созданный педагогами и студентами нашего колледжа [1]. Жизнь состоит из разных красок: учеба, профессия, дом, семья, дружба, любовь, доброта, спорт, творчество...Палитра ярких красок - так	Участники работают в группе, выполняют творческое задание. Задание выполняется под музыкальное сопровождение – песню О. Газманова «Просто надо жить». Участники высказываются по теме. Участники просматривают видеоролик. Участники слушают ведущего.
--	---	---

Список использованной литературы

1. Видеоролик «Найди свои краски жизни» [Электронный ресурс]. – URL: https://vk.com/video172727730_456239023?list=d4506338a2597531fd (дата обращения: 05.09.2023).
2. Грецов, А. Г. Психологические тренинги с подростками – СПб. : Питер, 2016.
3. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. / Е.В. Емельянова.– Теревинф, 2016.
4. Музыка для релаксации [Электронный ресурс]. – URL: <https://world-psychology.ru/spokojnaya-muzyka-dlya-relaksacii/> (дата обращения: 05.09.2023).
5. Песня О. Газманова «Просто надо жить» [Электронный ресурс]. – URL: <http://x-minus.me/tracks/368933/%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%82%D0%B0%D0%BA-%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C> (дата обращения: 05.09.2023).
6. Притча «Все в твоих руках» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.liveinternet.ru/users/3331413/post312369235> (дата обращения: 05.09.2023).
7. Притча «Истина» [Электронный ресурс]. – URL: <http://hacklive.ru/gde-iskat-istinu-pritcha/> (дата обращения: 05.09.2023).
8. Социальный видеоролик «#Жить» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=X_GJAvZ4_M (дата обращения: 05.09.2023).
9. Социальный проект «#Жить» [Электронный ресурс]. – URL: <https://жить.пф/mem/CJgNKqzXNr/> (дата обращения: 05.09.2023).
10. Спокойная музыка [Электронный ресурс]. – URL: <https://wwc.lalamus.mobi/music/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D1%84%D0%BE%D0%BD> (дата обращения: 05.09.2023).
11. Спорт ТАСС [Электронный ресурс]. – URL: <https://tass.ru/sport/3232295> (дата обращения: 05.09.2023).
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года N 996-р [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (дата обращения: 05.09.2023).