**Развивающее психолого-педагогическое занятие**

**«Мой жизненный путь»**

**Обоснование выбора темы занятия**

**Побег из дома** прежде всего — это глобальная катастрофа в масштабах личности подростка.

В современных исследованиях психологов «бегство» квалифицируется как первичная защитная реакция организма.

Наиболее примитивным защитным механизмом считается отрицание в форме избегания, заключающееся в попытках избавиться от страха путем удаления от источника стресса.

**В раннем возрасте — это отказ от общения даже с близкими людьми, отказ от игр, пищи, в более старшем возрасте, при сохранении действия стресса, отказ может выражаться в уходе из дома. Крайней формой отказа является суицид.**

Все виды защитных реакций применяются ребенком, подростком для того, чтобы добиться приемлемого к себе отношения со стороны окружающих.

Общепринятым является положение о том, что обращенность в будущее, жизненные цели и перспективы образуют аффективный центр подростка, юноши. В этот период возникает новый тип регуляции — целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы.

Формирование жизненной перспективы — важнейший показатель нормального развития подростка, его нравственного и психического здоровья.

Л.И. Божович отмечает, что кризис подросткового возраста характеризуется в первой его фазе (12–14 лет) возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»), а во второй фазе (15–17 лет) — сознанием своего места в будущем, то есть рождением жизненной перспективы: в нее входит представление о своем желаемом «Я» и о том, что подросток хочет совершить в своей жизни.

Таким образом, одна из важнейших задач профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, суицидального поведения, на наш взгляд, – это создание условий для рефлексии собственного поведения, жизненных планов и перспектив, личностных ресурсов и социальной поддержки.

Целесообразным в целях профилактики мы считаем проведение развивающих психолого-педагогических занятий с элементами тренинга **«Мой жизненный путь».**

**Вид занятия, цель, задачи, форма проведения и методы**

**Вид занятия «Мой жизненный путь»:** развивающее психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга, направленное на раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности.

**Общая цель занятия:** создание условий для рефлексии собственного поведения, жизненных планов и перспектив, личностных ресурсов и социальной поддержки в целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактики суицидального поведения.

**Задачи**:

1. Создание условий для самораскрытия подростка;
2. Актуализация и осознание собственного поведения и целей во временной перспективе;
3. Формирование более осмысленного и ответственного отношения к планированию собственного жизненного пути;
4. Осознание и поиск собственных личностных и возрастных ресурсов в реализации намеченных планов;
5. Осознание собственных действий на пути к достижению целей;
6. Формирование положительного Образа-Я и самооценки;
7. Развитие творческого мышления.

**Общее время проведения занятий** – 4 академических часа с перерывом в течение учебной недели, количество участников – 12 обучаемых 9-11-х классов.

**Формы работы:** групповая и индивидуальная;

**Психолого-педагогические методы**

**(психотехники, игры, упражнения, приемы):**

1. традиционные обучающие приемы;
2. ритуалы знакомства, представления, прощания (упражнение Приветствие-жест, Упражнение Футболка с моим именем);
3. разогревающие, разминочные техники (упражнение «Четыре возраста», упражнение «Возьмемся за руки»);
4. медитативные техники (упражнение «Волшебный бинокль);
5. упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию (Упражнение Футболка с моим именем, «Четыре возраста», «Волшебный бинокль»);
6. метод коллажа как основной метод занятия (Коллаж «Мой жизненный путь»).

**Применяемые на занятиях методы обладают следующими психологическими особенностями:**

* ***активны*** и основаны на проживании опыта: подростки не просто усваивают знания, а через творческое действие, визуализацию погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
* ***эмоционально окрашены:*** пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;
* ***рефлексивны:*** большинство упражнений, психологических техник предусматривают наличие рефлексивной позиции у участников.

**Коллаж как метод обучения способен реализовывать также следующие педагогические функции:**

* развитие эстетического вкуса и художественного воображения;
* развитие конструкторского мышления;
* умение создавать красивые и эстетически грамотные композиции;
* развитие творческих способностей и коммуникативных навыков;
* развитие навыков целеполагания и планирования деятельности;
* умение обрабатывать и подавать информацию в сжатом, лаконичном виде;
* умение предвидеть конечный результат и оценивание результата труда.

***Мы считаем достаточно эффективным Метод коллажа в работе с подростками, так как создание своего коллажа -*** это глубокая бессознательная работа.

Это возможность запустить импульс, заявить миру о себе: кто ты? чего хочешь? Поверить в свою мечту и осознать и приложить усилия, чтобы в будущем она обязательно сбылась! Как любая арт-терапевтическая техника, коллаж — работает мягко, и эффективно.

**Материалы:** бумажные вырезки из газет, журналов, цветная бумага, кусочки ткани, фотографии детей в разных возрастах, листы ватмана, магниты для доски, маркеры, краски, ножницы, клей, листы формата А2, А3, аудиозапись со звуками природы и магнитофон.

**Организация пространства:** в передней части класса – стулья расставлены по кругу по количеству участников, в центре круга ковер, доска, проектор, в остальной части класса – парты, объединенные по 3-4 вместе, образуя большие столы.

**Ход занятия:**

**Занятие №1.Введение в тему и разминка**

***Ведущий:*** *Здравствуйте, ребята! Наше сегодняшнее занятие необычное, мы будем много беседовать, размышлять, рисовать, придумывать, выполнять интересные творческие задания. А для начала, давайте поприветствуем друг друга.*

**Упражнение: Приветствие-жест в кругу (5 минут).**

***Ведущий:*** *Для приветствия мы встанем и образуем круг. И, начиная с меня, каждый по движению часовой стрелки будет выходить в центр круга, приветствовать остальных любым движением или жестом.*

*А теперь присаживаемся на стулья в кругу и познакомимся друг с другом поближе.*

**Упражнение на знакомство** **Футболка с моим именем или логотипом (10 минут).**

***Ведущий:*** *Сейчас ваша задача, подумать и представить ситуацию: вас попросили разработать слоган, имя, эмблему, логотип вашего Я, вашей личности на какой-то вещи, например, футболке.*

*Имя, логотип, эмблема, должны отражать вашу личность и индивидуальность. Подумайте, что могло бы быть изображено или написано на этой футболке.*

Ведущий начинает представление себя и своего имени или логотипа ведущий, далее по кругу, по очереди передавая игрушку или другой мягкий предмет, каждый участник.

*Молодцы! Замечательная команда у нас получилась. Для выполнения следующего задания я предлагаю вам разбиться на 4 подгруппы. Каждая подгруппа выбирает карточку с заданием.*

**Упражнение «Четыре возраста» (20 минут)**

***Ведущий:*** *Итак, каждая подгруппа, получила карточку, на которой изображен рисунок человека в определенном возрасте: ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек. Задача каждой подгруппы обсудить и коллективно выработать характеристику каждого из возрастных этапов. На листе ватмана вы можете сделать рисунок к заданию, изобразить человека в данном возрасте или его основные черты, характеристики возраста.*

*На карточках у вас перечислены* *вспомогательные вопросы, на которые вы должны ответить:*

* *Что в этом возрасте человеку важнее всего?*
* *Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет в других возрастах?*
* *Что чаще всего делает людей этого возраста более счастливыми?*

Далее представление возраста от каждой группы и подведение итогов обсуждения.

Ведущий подводит подростков к осознанию, какие есть уникальные возможности подросткового возраста и как подростки сами изменились и еще будут меняться при переходе от одного возраста к другому.

**Медитативное Упражнение «Волшебный бинокль» (10 минут)**

**Звучит приятная музыка (звуки природы)**

***Ведущий:*** *Мы с вами замечательно поработали, и теперь немного отдохнем: ваша задача сесть как вам удобно на стуле, закрыть глаза, расслабиться, и представить, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя в него, вы видите то, что происходит в вашем прошлом и будущем, через несколько лет. Сначала вы можете посмотреть в прошлое… вы еще совсем ребенок, еще не посещаете школу…*

*Где вы находитесь, что делаете, сколько вам лет, кто вас окружает? Рассмотрите эту картинку во всех деталях. А теперь вы смотрите в будущее… на год вперед… Что вы видите? Какие изменения произошли в вашей жизни?...*

*И вот вы смотрите на пять лет вперед. Какой стала ваша жизнь?... Где вы находитесь, с кем, что делаете? Какие изменения произошли за это время с вами и вокруг вас?»....*

*А теперь откройте глаза. Запомните, пожалуйста, образы, мысли и свои ощущении, возникшие чувства. С ними мы будем работать на следующем занятии. Домашнее задание для вас – принести несколько фотографий, где вы так же, как и на представленных образах, в разном возрасте.*

*Наше сегодняшнее занятие подходит к концу, давайте все вместе подведем итоги.*

**Рефлексия занятия в кругу (5-10 минут)**

***Ведущий:*** *По очереди, начиная с меня, мы будем передавать игрушку по кругу, и в нескольких словах выражать свои мысли и эмоции: что было интересным на занятии, возможно, что-то показалось трудным.*

**Занятие №2 Работа по теме: «Мой жизненный путь».**

**Приветствие- Комплимент в парах (5 минут)**

***Ведущий:*** *добрый день! Рада видеть вас на занятии. Давайте поприветствуем друг друга. Для этого - поприветствуйте соседа справа с помощь мимики, жестов и подарите приятный комплимент.*

**Упражнение «Возьмемся за руки» (5 минут)**

***Ведущий:*** *Сейчас мы с вами встанем в круг и по моей команде будем браться за руки по определенному признаку, который назову я.*

*Например, возьмутся за руки те, у кого день рождения зимой. Те, у кого день рождения летом или весной, осенью, просто держат руки опущенными.*

**Домашнее задание (10 минут)**

***Ведущий:*** *Ребята, на прошлом занятии мы с вами говорили о разных возрастных этапах, от самого раннего, когда мы были детьми, и до возраста пожилого человека, пробовали представить себя в разном возрасте. Как одним словом обозначить эти разные возрастные этапы?*

**Ответы подростков могут быть разными: жизнь, путь, дорога жизни, взросление.**

***Ведущий:*** *Правильно! На наших занятиях мы говорим о жизни и пытаемся представить жизненный путь, каждый свой и по-своему****.***

***Тема наших занятий так и звучит: «Мой жизненный путь».***

*Если кто-то хочет рассказать о своих образах, мы с удовольствием послушаем.*

*Сегодня мы с вами будем работать индивидуально, и каждый из вас попробует создать* ***коллаж на тему:******«Мой жизненный путь».*** *Образы, которые вы наблюдали в Волшебный бинокль, смогут вам помочь. Чтобы вам было понятно задание, я несколько слов расскажу о методе коллажа.*

**Презентация на тему: Метод Коллажа (10 минут)**

**Создание Коллажа «Мой жизненный путь» (30-40 минут).**

***Ведущий:*** *А теперь приступаем к работе, на столах у вас есть все необходимые материалы: вырезки из журналов, цветная бумага, краски, кисточки, фломастеры, карандаши, фотографии, кусочки ткани.*

*Представьте, что вы идите по дороге, которая называется Жизнь… Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает?*

*И куда вы хотите прийти?... Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение…*

**Ведущий педагог-психолог работает вместе с подростками, составляя коллаж «Мой жизненный путь».**

В ходе выполнения задания создается творческая атмосфера, дающая ощущение безопасности, доверия.

Важно не использовать критических замечаний, а наоборот - давать позитивную оценку работы, не использовать запреты на выбор журналов, вырезок, надписей. Поощряется раскованность и творческий беспорядок, разговоры за общим столом. Это помогает детям почувствовать себя спокойно и расслабленно, с удовольствием включиться в работу.

**Перерыв 5 мин, приведение в порядок рабочего места.**

**Презентация Коллажа «Мой жизненный путь» (20 минут)**

Каждый из участников поочередно презентует свой коллаж, рассказывает об основных идеях коллажа, своих мыслях и переживаниях в процессе его создания, особенностях работы группы в целом. Также на этом этапе участники получают обратную связь от других участников. Психолог активно стимулирует участников к обсуждению и высказыванию своих мнений, организует групповую дискуссию.

После презентации своего коллажа участники вывешивают свою работу на доску, тем самым образуется общая большая красивая картина-коллаж «Мой жизненный путь». У подростков появляется возможность оценить и сравнить работы других.

**Рефлексия занятия в кругу (10 минут)**

**Ве*дущий:*** *Наше занятие подошло к концу. Давайте все вместе подведем итоги, отвечая по очереди на вопросы:*

*Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях?*

*Насколько достижимо будущее, отмеченное на композиции Мой жизненный путь?*

*На что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?*

*Какое настроение у вас после занятия, какого оно цвета?*

*Батина Е.В.*

*Педагог-психолог*

*МАОУ СОШ №148*

*г. Челябинск*