

Онлайн-урок по психологии «Самое ценное, что у меня есть...».

Возрастная категория: 8-11 классы.

Цель: - помочь учащимся в личностном осмыслиении, осознании ресурсов, которые составляют силу личности, личностную основу.

Задачи:

- создать атмосферу общности и взаимопонимания,
- учить подростков выражать свои чувства с помощью литературной грамотной речи,
- помочь сформировать представление о жизненных ценностях, понятии – жизнь.

Необходимые материалы и оборудование:

Мультимедийная установка, музыкальное сопровождение, бумага, ручки, доска, мел.

Ход занятия:

«Они (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...» Сократ, философ – 400 лет до н.э.

Они минуту взрослые, минуту дети
Робин Скиннер

Сначала послушайте притчу.

Некий молодой человек шёл по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал её. Пошёл дальше в поиске других монет. И, действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили что такое жизнь. Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются золотые монеты».

Попробуем и мы задать вопрос: «Что такое жизнь?»

Дети предлагают свои варианты. Жизнь – это благо, это дар, который даётся человеку лишь однажды. И от самого человека зависит, каким содержанием наполнит он свою жизнь.

Обратить внимание на следующий стих:

Известно, время растяжимо.

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Далее по схеме. А что может быть содержанием человеческой жизни?

ЖИЗНЬ = ДЕЯНИЕ (ФИЗИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ТРУД МЫСЛИ, УСИЛИЯ ДУШИ)

ПОЗНАНИЕ + РЕАЛИЗАЦИЯ

СЕБЯ

ВОЗМОЖНОСТЕЙ

ИНТЕРЕСОВ СТРЕМЛЕНИЙ

С самого раннего детства мы с вами слышим слово «жизнь». У каждого человека при упоминании этого слова появляются свои мысленные ассоциации: с мамой, с семьей или мальчиком из соседнего двора, а может быть, с дедушкой или ...

Давайте попробуем определиться, с чем у каждого из вас в первую очередь ассоциируются это слово. Я запишу его на листке, а каждый из вас запишет под этим словом свои ассоциации, выразив их только одним словом, желательно существительным:

Жизнь

Упражнение «Продолжите предложение»

1. Сильнейший тот, кто имеет власть над... (собой).
2. Берегите время - это ткань, из которой соткана наша (жизнь).
3. Все победы начинаются с победы над самим ... (собой).
4. Правильной и прочной лестницей можно кого угодно вывести на любую (высоту) -

После того, как все учащиеся запишут свои ответы психолог подводит учащихся к выводу, что жизнь человека – самое дорогое, что есть у человека **Тайна жизни...** Она дается один раз, и прожить его нужно так, чтобы не было невыносимо больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор, за подловатое и мелочное прошлое...

Она волновала людей всегда с того времени, как они осознали себя живыми существами. Имеет ли жизнь какую-то цель и смысл, и в чем они? Кто руководит человеческой жизнью? Можно сделать ее лучше? Имеет ли человек право уйти из жизни или лишить ее другого человека?

Эти и много других подобных вопросов во все времена привлекали внимание не только философов, а и писателей, художников, ученых и даже обычных людей — каждого, кто хоть раз задумывался над тайной своей жизни.

Один восточный правитель захотел познать всю историю человечества. Мудрец принес ему 500 томов. Занятый государственными делами, царь отоспал его, приказав изложить все это в более краткой форме. Через 20 лет мудрец вернулся. История человечества занимала теперь 50 томов, но царь был уже слишком стар, чтобы преодолеть столько толстых книг и снова отоспал мудреца. Прошло еще 20 лет, и состарившийся, поседевший мудрец принес правительству один-единственный том, который вмещал всю премудрость мира, которую тот стремился познать. Однако царь лежал на смертельном одре, и у него не осталось времени, чтобы прочитать даже одну эту книгу. Тогда мудрец изложил ему историю человечества в одной строке: человек рождается, стареет и умирает.

Итак, для чего человек приходит в этот мир? Чтобы помучиться, пострадать и бесплодно пойти у забвения? Какой смысл в этом всем? В чем смысл жизни?

Говорят дети.....

Упражнение “Дом”.

Продолжаем наше занятие. Представьте, что внезапно в горах пошел снег, поднялся сильный ветер. Перед нами открывается одиноко стоящая хижина. Мы в ней останавливаемся. Так как каждый совершает восхождение на свою собственную вершину жизни, то вы оказываетесь одни в горной хижине. У вас есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, магнитофон, телевизор, библиотека, компьютер с играми. Связь с внешним миром потеряна. Что вы будете делать, пока переживаете бурю?

На следующий день повторилась та же ситуация. Что вы будете делать?

А если ситуация продолжается месяц?

Ценность- человеческое общение.

Упражнение «Клубок»: учащимся предлагается передавать друг другу клубок ниток, оставляя намотанной на руку нить у себя. При передаче нити с клубком тому, кому он предназначен, говорят добрые слова, комплимент. Вывод – вот так все люди связаны между собой невидимыми нитями доброты, дружбы и любви на протяжении всей жизни. Учащимся предлагается подумать над проблемами:

- что произойдет, если кто-то, не отпустив нить, собирается уйти сейчас?
- когда разрываются нити? При каких условиях?
- с какими людьми эти нити связывают нас очень крепко?

Ведущий рассказывает о феномене жизни

Жизнь

(Leben). — Уже с древнейших времён люди наглядно, чувственно постигали жизнь, усматривая ее прежде всего в том, чем мир организмов (т. е. растения, животные, люди) отличается от всей остальной действительности. Таков главный смысл этого слова, из которого развивается целый ряд специальных его значений, часто исключающих друг друга.

1. В **естественно-научно-биологическом смысле** понятие жизни тождественно понятию органического явления; жизнь (согласно Э. С. Расселу) принципиально отличается от неорганического явления своей направленностью, в частности:

- 1) прекращением действия с достижением цели;
- 2) настойчивым продолжением действия, если цель не достигнута;
- 3) возможностью варьирования методов или способностью их комбинирования при неудаче; при этом стереотипное поведение ориентирует на нормальное, обычное, а приспособленное — на непривычное;
- 4) ограничением, но не определением направленного поведения внешними условиями (например, деление клеток, или размножение, несмотря на недостаток вещества или питания).

2. **Жизнь в метафизическом смысле** — основной мотив созерцающего мир мышления как высшее проявление переживания человеческого, жизненная судьба вообще. Здесь ставятся вопросы о смысле, ценности и цели жизни,

и ответы на них даются с точки зрения основных существующих мировоззренческих предпосылок; ср. Экзистенцифилософия; Философия жизни.

3. Психологически жизнь характеризуется своей естественной упорядоченностью. Поэтому современная гештальтпсихология отвергает как причинно-механистическое, так и виталистическое объяснение живого, потому что оба они исходят из принципа беспорядка в естественном, который должен быть преобразован в порядок или функционирующий организм только посредством воздействия особых сил (энтелехии, витального фактора и т. д.).

4. С историко-культурной точки зрения жизнь в смысле «духовного, или духовной жизни», означает наличие и действие на протяжении всей мировой истории идей и разумного содержания, смысла в мыслях и поступках; см. История; Философия истории; Культура; Культуры философия. Особенную важность имеет здесь использование естественно - научного понятия жизни для объяснения духовно-исторических явлений, в частности государства.

5. С биографической точки зрения «жизнь одного человека» есть все его телесно-душевно-духовное становление, деятельность и судьба в мире, от рождения до смерти, причём в течение жизни туда попадают ещё и вопросы о смысле жизни, размышления о личном бытии, о смерти и др.

В. Франкл, американский философ и психолог, выделяет 3 пути, посредством которых человек может решить **проблему** смысла жизни:

- 1) с помощью того, что мы даем жизни (в смысле творческой работы);
- 2) с помощью того, что мы берем от жизни (в смысле переживания ценностей);
- 3) посредством позиции, которую мы занимаем по отношению к судьбе, которую мы не в состоянии изменить.

Соответственно он выделяет 3 группы ценностей: **ценности творчества**, **ценности переживания** и **ценности отношения**. Приоритет принадлежит ценностям творчества. При этом ценность и смысл приобретает труд человека как вклад в жизнь общества, а не просто занятие. Из числа ценностей переживания выделяется любовь, обладающая богатым ценностным потенциалом. Как говорил А.Н. Чанышев, любовь есть то, что делает бытие **человека** более устойчивым. Да, жизнь человека сопряжена со страданием: рождение, болезни, расставание с приятным, встреча с неприятным. И иногда жизнь подходит к некой критической точке, о которой писал В. Шекспир в своем сонете № 66: «Все мерзостно, что вижу я вокруг, но как тебя покинуть, милый друг!». Мы все несем ответственность за наших близких и родных людей, за тех, кого мы «приручили» (СентЭкзюпери). Любовь спасает и обязывает, обязывает жить и украшать собой жизнь других людей. И, наконец, при любых обстоятельствах человек свободен занять осмысленную позицию по отношению к ним. Как только

добавляются **ценности отношения** к другим ценностям, пишет Франкл, становится очевидным, что **человеческое существование** не может оказаться бессмысленным (В. Франкл «Человек в поисках смысла»). Человек должен жить так, чтобы его бытие было «любезно» и даже необходимо другим людям.

После рассмотрения приведенного материала, учащимся предлагается написать синквейны на тему: жизнь.

Синквейн – это особое стихотворение, которое возникает в результате анализа и синтеза информации. Мысль, переведенная в образ, как раз и свидетельствует об уровне понимания ученика. Это прием, позволяющий развивать способности резюмировать информацию, излагать сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах, требует вдумчивой рефлексии. Это быстрый, но мощный инструмент для рефлексии.

Слово “синквейн” происходит от французского слова, которое означает *пятистрочье*. Таким образом, синквейн – это стихотворение, из 5 строк, где:

Первая строка. 1 слово – понятие или тема (существительное).

Вторая строка. 2 слова – описание этого понятия (прилагательные).

Третья строка. 3 слова – действия (глаголы).

Четвертая строка. Фраза или предложение, показывающее отношение к теме (афоризм)

Пятая строка. 1 слово – синоним, который повторяет суть темы

Примеры ответов учащихся на моем занятии:

Жизнь.

Интересная, познавательная.

Учит, приобретает, открывает.

Жизнь – это сложная штука!

Жить! Радостная, счастливая.

Смеяться, стремиться, надеяться...

Дарит прекрасные чувства!

Семья.

Притча.

У одного крестьянина был сын, который стал плохо себя вести. Испытав все способы влияния, отец придумал следующее: он вкопал против дома столб и после каждого проступка сына вбивал гвоздь в этот столб.

Прошло некоторое время, и на столбе не осталось живого места – весь он был утыкан гвоздями. Эта картина так поразила воображение мальчика, что он начал исправляться. Тогда за каждый его поступок отец стал вытаскивать по одному гвоздю. И вот наступил день, когда последний гвоздь был вытащен, но на мальчика это произвело совсем неожиданное впечатление: он горько заплакал.

-Что ты плачешь? – спросил его отец. – Ведь гвоздей больше нет?

- Гвоздей нет, а дырки остались, - ответил сын.

• Почему заплакал мальчик?

• О чём эта притча?

Упражнение «Только от меня зависит....» (5 мин)

Участники по кругу продолжают предложение.

У каждого из нас своя вершина жизни. У кого-то она маленькая и гладкая, у кого-то величественная и неприступная. И мы несём на своих плечах наши поступки, ценности, идеалы. У каждого в жизни свой путь. И как мы его пройдем и достигнем ли мы поставленной цели, зависит только от нас самих. Нам свойственно странное противоречивое отношение к жизни: с одной стороны, мы любим жизнь, с другой - не ценим ее каждодневно.

Мы считаем, что человек - «это звучит гордо», но хорошо при этом понимаем, что гордиться большинством деяний не приходится. Мы произносим высокие слова, но совершаляем низкие поступки.

Совместное обсуждение понятия "жизнь", ее ценности, жизненных целей с подростками является также важной профилактикой депрессивных состояний и суицидальных мыслей. Такие занятия помогают найти единомышленников по мировоззрению, помогают составить собственную мировоззренческую модель.

Жизнь прекрасна и удивительна...

Жизнь прекрасна и удивительна!
Хоть и кажется, что обыденна,
но взглянись ты в счастья
мгновения -
и поймешь красоту, без сомнения!

Каждым мигом и вздохом
прекрасная,
хоть, порою бывает ненастная,
но дана тебе жизнь лишь одна -
пусть счастливою будет она!

Ты храни ее чистой и трепетной!
Счастлив будь ты и детским
лепетом!
Наслаждайся судьбы ты наградой -
и пусть беды не встанут
преградой!

Пусть любовь тебе будет
спутницей,
а удача будет попутчицей!
И тогда жизнь, такая прекрасная,
будет долгая и не напрасная!