

ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Психологическое занятие с подростками
«Жизненный успех»**

Провела педагог-психолог: Солодова В.Н.

2022 год

Цель: Формирование у подростка жизнеутверждающих установок

1. Мотивация подростка на разговор

Психолог: окончание школы, выход из центра - серьезный итог твоей жизни. Кто-то после девятого класса покидает школу, и у него начинается новая жизнь, требующая социальной смелости и самостоятельности. Для тех, кто остается в школе, это тоже совершенно новый этап. Вам предстоит выбор профессионального пути. В стенах ли школы, центра, в других учебных заведениях вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая»

Подростку предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок его жизненного пути. Нужно отметить главные, по его мнению, события, которые уже произошли с ним, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме. В жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но...

Педагог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает привести пример из жизни, когда терпение побеждало.

Притча Л. Пантелеева о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

3. Обсуждение темы «Жизненный успех»

Психолог: Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление портрета успешного человека. Откуда берутся успешные люди?

Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше?

Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростка, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.

Вывод. На каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути».

Психолог: Каким ты представляешь свое будущее? Какие трудности могут встретиться на твоём пути? Задумываешься ли ты хотя бы иногда о том, как будешь с ними справляться?

Для дополнительной стимуляции подростка к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

5. Заключение

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.