**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Советская основная общеобразовательная школа»**

**Методическая разработка**

«Конспект занятия по формированию жизненных навыков»

Исполнитель: Пантина Светлана Сахаватовна,

педагог-психолог

п.Советский, 2023

Тема занятия: «Готовимся к жизненным испытаниям»

Категория участников: учащиеся подросткового возраста

Цель занятия: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей

Задачи занятия: осмысление того, что реальная жизнь без трудностей невозможна; развитие навыков жизнестойкости, формирование умений конструктивного решения проблем; осознание значимости поддержки социального окружения в трудных жизненных ситуациях.

Необходимое оборудование: тетради, ручки, мяч

СТРУКТУРА И ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Деятельность ведущего | Деятельность обучающегося | Формируемые умения и навыки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Приветствие разминка | создать атмосферу оптимизма | Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что…» | развить в детях умение видеть позитивное. |
| 2 | Упражнение «Линия жизни» | инструкция | Участникам предлагается нарисовать линию своей жизни, включая всё прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, как они представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня. | Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко». |
| 3 | Сказка «Охотник и его сыновья» | Чтение сказки, вопросы для обсуждения | Прослушивание с дальнейшим обсуждением | готовность к трудным жизненным ситуациям |
| 4 | Игра «Удары судьбы» | Инструкция, по окончании игры-обсуждение, вопросы | Участие в игре, дальнейшее обсуждение по вопросам педагога | Педагог должен подвести ребят к выводу о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как резиновый мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее. |
| 5 | Игра «Толкни меня» | Инструкция, по окончании игры-обсуждение, вопросы | Участие в игре, дальнейшее обсуждение по вопросам педагога | Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой - побежденным, а в том, чтобы избежать потери равновесия. Победить может один из партнеров, оба, или же ни один из них. Самый благоприятный исход игры - когда равновесие удержали оба партнера. Чтобы играть в эту игру, надо сохранять определенный уровень физического равновесия. Однако мы часто теряем равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях. |
| 6 | Упражнение «Я и мой мир вокруг меня» | Инструкция, по окончании упражнения-обсуждение, вопросы | Изображение по заданной теме, обсуждение, ответы на вопросы, рассказ о том, что изображено | изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром. |
| 7 | Рефлексия |  | тем, кто согласен с утверждением, что жизнь прекрасна, кто готов к жизненным испытаниям, предлагается проголосовать за жизнь. На лист ватмана наклеиваются разноцветные ладошки с подписью проголосовавшего. | развитие стремления к позитивному восприятию жизни |

Использованная и рекомендуемая литература

1.Дик Н.Ф. Новые стандарты второго поколения в 5-7 классах. – Ростов – на – Дону, “Феникс”, 2008. – 317 с.

2. https://www.art-talant.org/