Павлова Юлия Николаевна,

Социальный педагог МКУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Теплый дом» Беловского городского округа, Кемеровская область

**Коррекционно-развивающее занятие «Жизнь по собственному выбору»**

**Цель***:* формирование самосознания подростка, личностный рост,

**Задачи:**

- помочь несовершеннолетним обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни;

- повышение самооценки, возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

**Материалы***:* гуашь, цветные карандаши или фломастеры, 2 листа формата А4 на каждого участника, мяч.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

**1.** **Разминка «Доброе животное»**

Ребята, мы с вами организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы — одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед — выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад — притопывая, два шага вперед. Спасибо.

**2. Игра «Цепочка ценностей»**

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

 Дети выбирают пять самых важных ценностей, записыва­ют их по приоритету и распределяют между собой.

- Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека?

- В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

**3. Упражнение** **«Ценить настоящее»**

 Каждому из нас природа подарила бесценный дар - жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога - оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

 Сейчас я попрошу Вас посредине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «Я хочу жить». (Ведущий пишет на доске).

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (ребята называют слова: радость, веселье, встреча с друзьями, интересные игры, праздники и т.д.)

 А теперь попробуйте представить разные причины когда, человеку интересно жить. Случаи, когда у Вас, может быть, было на душе хорошо, весело. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму,
например облака.

Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

**4.**  **Коллаж «Мой герб»**

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит - это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

 Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй - место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей - самое большое свое достижение.

В четвертой - трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

*Время на работу - 15 минут.*

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

**5. Упражнение «А что дальше?»**

 Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

- Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?

- Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам, прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

 Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности — массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впередистоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

 Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит, постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

 Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

 Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

 А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там, в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа - язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — это вы сами.

 Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам…

Откройте глаза.    Спасибо.

**6. Упражнение «Похвались соседом»**

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Ребята по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его, молча, и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

**7. Рефлексия**

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось и что не понравилось?