

 *взаимопомощь*

Сценарий занятия

С заботой

 *ЖИЗНЬ*

к себе и окружающим

8–11 классы

 *коллективизм*

 *взаимоуважение*



25 ноября 2024 г.

ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

для обучающихся 8–11 классов по теме
«С ЗАБОТОЙ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ»

Цели занятия: формирование у обучающихся осознанного отношения к заботе о себе и об окружающих, ценностных установок о внимательном отношении к своему эмоциональному состоянию и чувствам других людей, развитие у обучающихся навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Формирующиеся ценности: жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

Основные смыслы: забота о себе – необходимое условие для внутреннего равновесия и позитивных отношений с окружающими. Осознавая свои границы и учась бережно относиться к своим эмоциям, можно научиться лучше понимать чувства других и действовать в духе взаимопомощи и уважения. Способность поддерживать друзей, делиться добротой и вниманием делает нас крепче и счастливее.

Эмоциональное состояние является важной частью поведения любого человека, влияет на самочувствие и здоровье человека. Неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать своё эмоциональное состояние.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Партнёр занятия: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Рекомендуемая форма занятия: беседа, обсуждение, работа в группах. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение творческих и интерактивных заданий.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- презентация.

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Учитель организует просмотр видео анонса занятия от Виталии Корниенко.

Учитель. Сегодня мы будем говорить о заботе – заботе о себе, об окружающих.

А что такое забота? Что вы вкладываете в это слово?

Ответы обучающихся.

Учитель. В чём для вас проявляется забота о себе? Как можно заботиться о себе?

Ответы обучающихся.

Методический комментарий. Важно, чтобы обучающиеся назвали не только способы проявления заботы о своём физическом здоровье (занятие спортом, полноценный сон, здоровое питание и т. д.), но и о психологическом самочувствии (общение с друзьями, чтение книг, хобби, творчество и т. д.).

Учитель. Ребята, а почему важно заботиться о себе?

Ответы обучающихся.

Учитель, подводя итоги обсуждения. Соглашусь с вами, поддержка физического здоровья помогает предотвратить болезни и улучшить общее самочувствие; забота о своём психологическом состоянии делает нас более устойчивыми к жизненным трудностям, а значит, и более успешными. Когда мы чувствуем себя хорошо физически и эмоционально, наша энергия и мотивация возрастают, что позволяет нам эффективнее работать и достигать целей.

Учитель. А сейчас предлагаю вам посмотреть небольшой сюжет из всем известного киножурнала «Ералаш» и ответить на вопрос: «Как этот сюжет связан с темой нашего занятия?».

Демонстрация видеосюжета «Однажды» из киножурнала «Ералаш».

Ответы обучающихся.

Учитель. Можно ли назвать поведение мальчика заботой о себе? Или он демонстрирует какое-то другое качество?

Меняется ли смысл фразы «забота о себе», если к ней добавить слово «только»? Поясните свой ответ.

Ответы обучающихся.

Методический комментарий. Важно направить обсуждение таким образом, чтобы обучающиеся осознали разницу между заботой о себе и эгоизмом.

Учитель. Как вы думаете, возможно ли быть счастливым и успешным человеком, не проявляя заботу о других? Почему?

Ответы обучающихся.

Учитель. Можно ли рассматривать заботу о других людях как проявление заботы о себе? Аргументируйте свой ответ.

Ответы обучающихся.

Учитель. Можно ли быть счастливым и успешным человеком только за счёт помощи и заботы окружающих?

Ответы обучающихся.

Учитель. Возможно ли быть счастливым и успешным человеком, когда всё и всегда делаешь сам? Как отсутствие проявления заботы со стороны окружающих влияет на жизнь человека?

Ответы обучающихся.

Методический комментарий. Важно направить обсуждение таким образом, чтобы обучающиеся пришли к выводу, что проявление заботы о себе и заботы об окружающих – важные и неразрывные составляющие полноценной и гармоничной жизни человека.

Часть 2. Основная

Учитель (демонстрация презентации). В самолёте есть такое правило: «При разгерметизации наденьте кислородную маску сначала на себя, а затем на ребёнка».

Как вы понимаете смысл этого правила? Оно про заботу о себе или про заботу об окружающих?



Ответы обучающихся.

Учитель, подводя итоги обсуждения. Если в экстренной ситуации, например, при разгерметизации самолёта, взрослый потеряет сознание, то ребёнок остаётся беззащитным. Поэтому важно сначала надеть кислородную маску на себя, чтобы сохранить способность помогать другим. То есть сначала позаботиться о себе, чтобы иметь возможность позаботиться о других.

Учитель. Как это правило может проявляться в отношениях между людьми? Как оно связано с известным выражением: «Невозможно налить из пустого сосуда»?

Ответы обучающихся.

Учитель, подводя итоги обсуждения. Действительно, невозможно дать что-то другим, если у тебя самого этого нет. Если человек вследствие длительного стресса, усталости, переутомления физически или эмоционально истощён, то у него недостаточно внутренних ресурсов для поддержки и помощи другим людям.

Таким образом, игнорируя заботу о себе, мы снижаем свой потенциал заботы об окружающих.

Учитель. В продолжение нашего обсуждения предлагаю вам посмотреть фильм, который называется «Поговорим?», снятый Движением Первых.

Демонстрация короткометражного фильма «Поговорим?».

Обсуждение фильма.

Вопросы для обсуждения фильма:

- Как сюжет фильма относится к теме нашего разговора?
- О ком из героев можно сказать, что они проявляют заботу и о себе, и об окружающих? В чём это проявляется?
- У кого из героев фильма недостаточно внутренних ресурсов для поддержки и помощи близким? Как это отражается на остальных героях фильма?

Комментарий: в состоянии эмоционального выгорания находятся родители двух девочек-одноклассниц главной героини. Агрессивное поведение одноклассниц по отношению к главной героине можно объяснить недостаточной заботой к ним со стороны близких.

- О ком из героев фильма можно сказать, что это человек, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта? Поясните свой ответ.

Комментарий: эмоциональный интеллект – это способность понимать чувства и внутренние мотивы других людей и свои собственные, именно эти

качества демонстрирует классный руководитель девочек и благодаря этому разрешает сложную ситуацию в классе.

Учитель. Ребята, ситуация, которая произошла с героями фильма, показывает, как важно уметь отслеживать своё внутреннее состояние, конструктивно и безопасно для себя и окружающих выражать свои эмоции, не подавляя их. При этом не менее важно учиться понимать и принимать чувства других людей. Сюжет фильма нам показывает, что это не всегда просто, и бывают ситуации, когда требуется помощь других людей, в том числе и профессиональных психологов.

Учитель. Поговорим о том, как выстраивать гармоничные отношения с окружающими с профессиональным психологом Ольгой Александровной Ульяниной, руководителем Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.

Демонстрация видео интервью с федеральным спикером.

Учитель. Что вам больше всего запомнилось из советов Ольги Александровны?

Ответы обучающихся.

Учитель. В интервью была затронута тема личных границ. Как вы понимаете, что такое личные границы?

Ответы обучающихся.

Справочно для учителя. *Личные (психологические) границы – это то, что помогает человеку понимать, где заканчиваются его чувства, мысли и потребности, и начинаются чувства, мысли и потребности другого человека. Это как невидимая линия между нами и окружающими, которая определяет, что для нас приемлемо, а что нет в отношениях с другими людьми. Например, это может касаться того, сколько времени мы готовы уделять общению, какие темы обсуждать, и как близко мы хотим подпускать к себе других людей.*

Учитель. Какие действия окружающих вы считаете нарушением своих личных границ?

Можно ли, проявляя искреннюю заботу, нарушить личные границы другого человека? Как понять, что ты нарушил личные границы другого человека?

Ответы обучающихся.

Методический комментарий. Важно обратить внимание ребят на то, что взаимоотношения между людьми должны сопровождаться уважением к личным границам друг друга. Умение понимать, где проходят границы другого человека, и не допускать нарушение собственных границ – важные составляющие эмоционального интеллекта.

Часть 3. Заключительная

Учитель. В завершении нашего разговора хочу порекомендовать посмотреть дома короткометражный фильм «Продавец грёз».

Это история о мальчике, чья мечта стать художником столкнулась с желанием родителей дать ему более «серьёзную» и «успешную» профессию. Таинственный гость предложил ему сделку: отказаться от мечты в обмен на престижное образование и блестящую карьеру.

Учитель. Не буду забегать вперёд и рассказывать, согласился или нет герой фильма на предложенные условия, а хочу вас спросить – как вам кажется, стремление воплотить свою мечту в реальность, посвятить свою жизнь любимому делу, можно рассматривать как проявление заботы о себе и об окружающих? Аргументируйте свою позицию.

Ответы обучающихся.

Учитель, подводя итоги обсуждения. Реализуя свои мечты и занимаясь любимым делом, человек наполняет свою жизнь смыслом, испытывает меньше стресса и тревоги, так как чувствует себя на своём месте. Это улучшает общее состояние здоровья и повышает качество жизни. Если человек счастлив и доволен своей жизнью, он способен в большей степени проявлять заботу, дарить тепло и счастье окружающим и приносить пользу обществу.

Ребята, давайте помнить, что любовь и поддержка начинается с нас самих!

ПОСТРАЗГОВОР

1. Составить календарь заботы: запланировать на каждый день время для себя и возможность сделать что-то приятное для близких.
2. Составить список книг и фильмов на тему занятия, поделиться им с одноклассниками.
3. Провести конкурс эссе на тему «Забота меняет мир».
4. Посмотреть и обсудить фильм «Продавец грёз».

ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Литература. И. А. Гончаров. Роман «Обломов», И. С. Тургенев. Роман «Отцы и дети», Л. Н. Толстой. Роман-эпопея «Война и мир», М. А. Булгаков. Роман «Белая гвардия».

Обществознание. Человек и его сущность. Духовная культура. Духовный мир человека. Влияние группы на поведение человека. Межличностные конфликты и способы их решения. Отклоняющееся поведение и социальный контроль.

История. Повседневная жизнь в период революции и Гражданской войны. Изменения в общественных настроениях. Повседневная жизнь в период революции и Гражданской войны. Изменения в общественных настроениях. Повседневная жизнь населения в 1930-е гг. Общественные настроения. Единство фронта и тыла. Эвакуации.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материалы Федерального подросткового центра:

1. Эмоциональный интеллект: https://vk.com/wall-225078919_88
2. Как помочь подростку открыть свои чувства: https://vk.com/wall-225078919_84
3. Способы работы с эмоциями: https://vk.com/wall-225078919_120
4. #Могу чувствовать <https://disk.yandex.ru/i/BQFKKov9unWgvw>,
<https://disk.yandex.ru/i/T-TY-lk7j39t-A>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Благодарность близким и друзьям за их поддержку, заботу и умение понимать. Развитие чувства признательности тем, кто помогает сохранять внутреннюю гармонию и вдохновляет на заботу о себе.