


 *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 всемирно 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.