

Министерство образования Республики Беларусь
Главное управление по образованию Витебского облисполкома
Учреждение образования «Витебский государственный колледж легкой
промышленности и технологий».

УТВЕРЖДАЮ

Консультант проекта, начальник отдела
методического обеспечения социально-
педагогической и психологической
деятельности центра научно-
методического обеспечения
воспитательной работы
УО РИПО

_____ Е.В. Юргелевич
«___» _____ 2025г.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ОТЧЕТ

по проекту

«Внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования,
реализующих образовательные программы профессионально-технического и
среднего специального образования, ценностного отношения к жизни»

Витебск 2025

**Промежуточный отчёт по проекту
«Внедрение модели формирования у учащихся учреждений
образования, реализующих образовательные программы
профессионально-технического и среднего специального образования,
ценостного отношения к жизни»;**

1. Консультант проекта Юрзин Екатерина Викторовна, начальник отдела методического обеспечения социально-педагогической и психологической деятельности центра научно-методического обеспечения воспитательной работы в системе профессионального образования УО РИПО.

2. Цель проекта: формирование у учащихся устойчивых ценностных ориентиров и навыков ответственного отношения к жизни на основе внедрения инновационных подходов к воспитанию, обучению и развитию социально значимого поведения, способствующего укреплению здоровья и личностному росту.

3. Задачи инновационного проекта:

- проанализировать особенности формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценостного отношения к жизни;

- определить критерии и показатели оценки уровня сформированности у учащихся ценностных ориентаций;

- внедрить модель формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценостного отношения к жизни;

- оценить эффективность модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценостного отношения к жизни;

- разработать методические рекомендации по формированию ценностных ориентиров у обучающихся средствами воспитательной работы.

4. Сроки проведения инновационной деятельности (сентябрь 2023 г.- июнь 2026 г.)

1. Организационный – сентябрь 2023 г. – обеспечение необходимых условий проведения инновационной деятельности: организационных, кадровых, материально-технических, финансовых.

2. Аналитико-диагностический – октябрь – декабрь 2023 г. – осуществление первичной, повторной диагностики уровня сформированности ценностного отношения к жизни, уровня риска химической зависимости, уровня нравственной самооценки, адаптации к условиям обучения в колледже, а также внесение необходимых изменений в подпрограммы (по модулям).

3. Практический – январь 2024 г. – декабрь 2025 г. реализация комплекса ранее отработанных и вновь планируемых мероприятий с участниками

проектной деятельности, направленных на формирование ценностного отношения к жизни.

4. Обобщающий – январь 2025 – июнь 2026 г. – обобщение и сопоставление полученных результатов, а также анализ эффективности проведённой работы и внесение корректива.

5. Участники инновационной деятельности

С целью внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни, в инновационной деятельности участвовало 4 группы обучающихся. Общее количество участников экспериментальной деятельности на 2024-2025 гг. во всех 4 группах составило 102 человека: 51 - контрольные группы и 51 – экспериментальные группы.

Учреждение образования	Специальность, направление специальности, специализация
УО «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий»;	<p><u>Экспериментальные группы:</u> 4-02-1011-03»; Оказание парикмахерских и косметических услуг»; 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий»; 4-02-1011-01 «Оказание фотоуслуг»; 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий»;</p> <p><u>Количество учащихся - 51 человек</u></p> <p><u>Контрольные группы:</u> 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий»; 4-02-0714-09 «Техническое обслуживание и ремонт оборудования легкой промышленности»; 4-02-0711-10 «Изготовление фармацевтических продуктов и препаратов»; 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий»;</p> <p><u>Количество учащихся - 51 человек</u></p>

В практической деятельности в ходе реализации инновационного проекта возникла необходимость в частичном изменении диагностического инструментария и проведении дополнительных психодиагностических

исследований, Результаты исследований будут представлены ниже, в соответствующих таблицах приложениях и диаграммах.

В связи с кадровыми изменениями в колледже для продолжения работы над проектом был изменён состав творческой группы педагогов колледжа. В состав новой творческой группы вошли 18 человек:

Стругальская Ю.Н., заместитель директора по УВР (до 08.11.2023), Рогожинский А.Г., заместитель директора по УВР (01.02.2024-16.11.2024), Соболевская И.Л заместитель директора по УВР (с 18.11.2024) – руководитель группы.

Иванова М.В., методист (до 17.01.2024), Котова С.П., методист (с 22.01.2024 по 21.01.2025), Машедо О.П., методист (с 19.02.2025);

Турецкова А.А., педагог-психолог (с 24.04.2024);

Юренко А.В. – педагог социальный;

Золотухин Р.А. – педагог социальный (с 15.08.2024 по 17.10.2024), Папко М.В., – педагог социальный (с 05.12.2024);

Макаренко А.В. – педагог-психолог (с 04.12.2023 по 03.10.2024); Гайдамович Т.А.- педагог-психолог (с 06.11.2024);

Лавренова Н.Н. – преподаватель;

Полынская Т.С. – преподаватель;

Шимкович Т.В. – преподаватель;

Соболевская И.Л. – преподаватель (до 27.11.2023);

Башкова Л. М. – преподаватель (с 05.12.2024);

Кузьмин А.В. – руководитель физического воспитания;

Гиреев К.В.- мастер производственного обучения;

Новикова И.М. – мастер производственного обучения;

Сидорович К.И. – мастер производственного обучения (с 31.07.2023 по 20.03.2025);

Лебедева Т.И. – мастер производственного обучения (с 02.12.2024).

Лесюк Н.Н. – мастер производственного обучения.

7. Основные результаты деятельности

Инновационная деятельность в учреждения образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий»; в 2024/2025 учебном году осуществлялась на основании:

приказа Министра образования Республики Беларусь от 13.08.2024 №345 «Об экспериментальной и инновационной деятельности в 2023/2024 учебном году»;

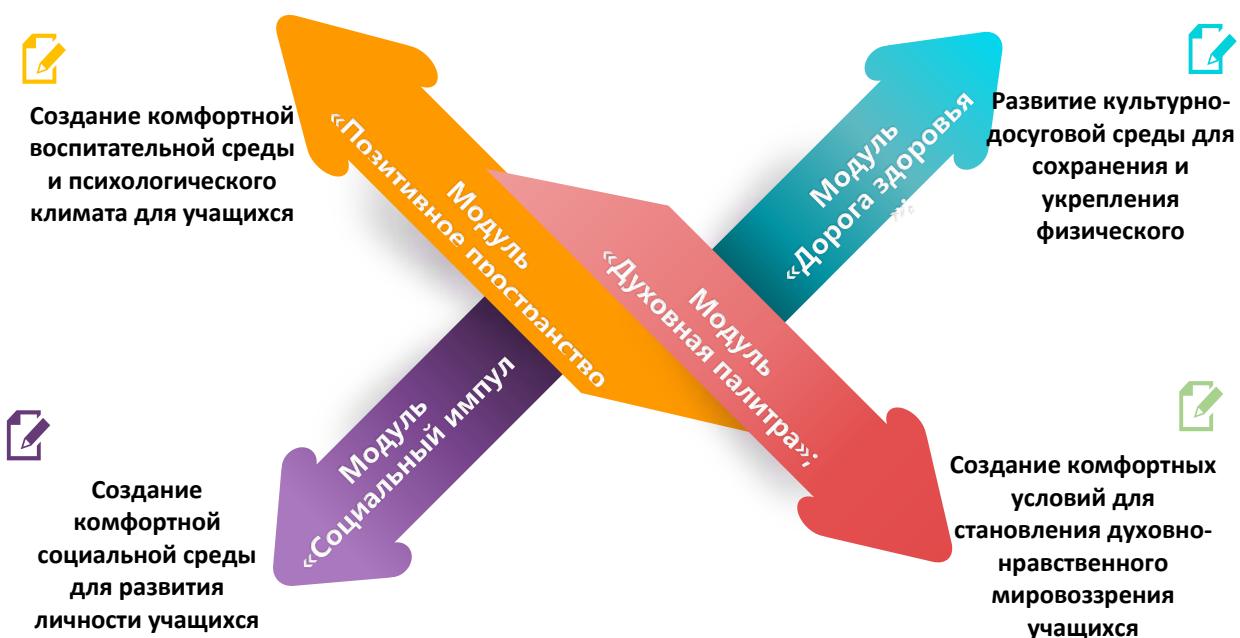
приказа Министерства образования Республики Беларусь и учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования»; от 29.08.2024 №210-ОД «Об экспериментальной и инновационной деятельности в 2023/2024 учебном году»;

приказа учреждения образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий»; от 10.09.2024 № 248 «Об инновационной деятельности колледжа в 2024/2025 учебном году»;

календарным планом инновационной деятельности учреждения образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий»; на 2024/2025 учебный год.

Модель формирования ценностного отношения к жизни

В учреждении образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» были поставлены задачи на 2024/2025 учебный год:



создать комфортную воспитательную среду и психологический климат для учащихся;

проводести диагностические исследования социально-психологических установок личности, психологической атмосферы в ученическом коллективе;

проводести семинары, семинары-практикумы по вопросам формирования ценностного отношения к жизни у учащихся;

внедрить формы и методы воспитательного воздействия по формированию ценностного отношения к жизни у учащихся в реализации модулей;

обработать результаты диагностических исследований, проведённых в рамках инновационного проекта.

В 2024/2025 году проведена дополнительная диагностика учащихся четырёх групп, с частичным изменением психодиагностического инструментария и воспитательные мероприятия, соответствующие календарному плану.

Данные дополнительных исследований оформлены в таблицах и будут использованы для анализа, сравнения и обобщения с последующими результатами исследований, а также для организации работы по реализации основных целей и задач инновационного проекта.

Организационный этап

Для организации инновационной деятельности в 2024/2025 учебном году в учреждении образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» был издан приказ от 10.09.2024 № 248 «Об инновационной деятельности колледжа в 2024/2025 учебном году», согласно которому осуществлялась дальнейшая деятельность по работе над инновационным проектом по теме «Внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни»;

На данном этапе была создана творческая группы по работе над инновационным проектом.

Для педагогов, членов творческой группы, с привлечением методической службы колледжа было проведено: индивидуальные и групповые обучающие сессии, направленные на овладение навыками, необходимыми для успешной реализации проекта; консультирование по ведению и оформлению документации, необходимой для документирования процесса работы над проектом.

Проводились заседания творческой группы согласно плану с целью обсуждения текущего состояния проекта, анализа прогресса и принятия необходимых решений для достижения поставленных целей. Обеспечено эффективное взаимодействие и координация действий всех участников группы для достижения общих целей проекта.

Аналитико-диагностический этап

В экспериментальных и контрольных группах проведена диагностика по методикам:

1. тест «Диагностика нравственной самооценки»;
2. тест «Портретный ценностный опросник, PVQ III. Шварца»;
3. тест «Профиль здорового образа жизни»;
4. тест «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3».

1. По результатам проведения теста «Диагностика нравственной самооценки» за сентябрь 2024 и март 2025 г. в экспериментальной и контрольной группах были выявлены следующие показатели (табл. 1):

Таблица 1. Результаты тестирования «Диагностика нравственной самооценки»

Группа	Период	Показатели по шкалам		
		Низкий уровень (%)	Средний уровень (%)	Высокий уровень (%)
Экспериментальная группа	сентябрь 2024 март 2025	7,9% 5,2%	65,8% 67,0%	26,3 % 27,8%
Контрольная группа	сентябрь 2024 март 2025	5,9% 5,8%	61,7% 61,7%	32,4% 32,5%

Результаты диагностики показали положительную динамику в показателях экспериментальной группы в течение 2024/2025 учебного года (рис. 1).

На сентябрь 2024 г. в экспериментальной группе процент учащихся со средним уровнем нравственной самооценки – чуть выше и составил 65,8 %, а в контрольной группе – 61,7 % учащихся;

В экспериментальной группе процент учащихся с высоким уровнем нравственной самооценки составил 26,3 %, а в контрольной группах – 32,4% (чуть выше).

В экспериментальной группе процент учащихся с низкой самооценкой составил 7,9%, а в контрольной группе - 5,9%.

Таким образом, процент учащихся со средним уровнем нравственной самооценки оказался выше в экспериментальной группе, а процент учащихся с высокой нравственной самооценкой оказался чуть выше у учащихся контрольной группы.

В марте 2025 года показатели в экспериментальной группе выявили положительную динамику относительно сентября 2024 года и процент учащихся с высоким уровнем нравственной самооценки увеличился на 1,5% и составил 27,8%. Поднялся так же процент учащихся со средним уровнем нравственной самооценки на 1,2 %, изначально составлял 65,8%. Увеличение процента учащихся со средним и высоким уровнем нравственной самооценности в экспериментальной группе произошло за счёт снижения процента учащихся с низким уровнем нравственной самооценки.

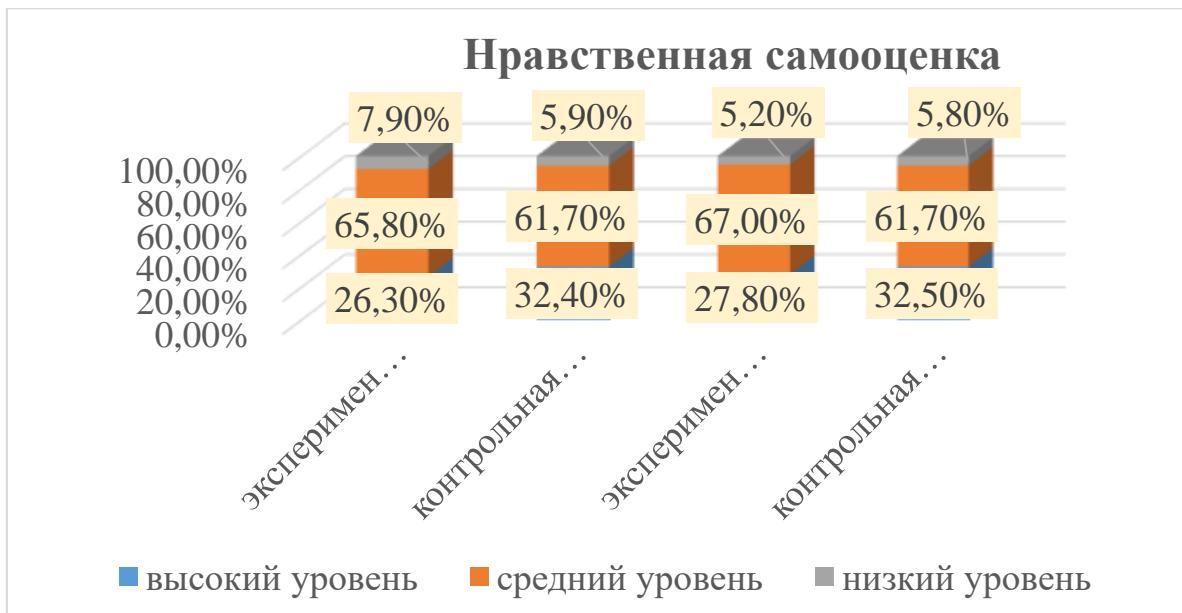


Рисунок 1 Динамика уровня нравственной самооценки сентябрь 2024 - март 2025 гг.

2. По результатам теста «Портретный ценностный опросник», который был проведён с целью измерения значимости десяти типов индивидуальных ценностей и позволил изучить структуру ценностей, оказывающих наибольшее влияние на личность учащихся, были выявлены индивидуальные приоритеты учащихся экспериментальной и контрольной групп, наиболее часто проявляющиеся в социальном поведении. Данные представлены в таблице 2.

Таблица. 2. – данные по результатам тестирования «Портретный ценностный опросник»;

Шкалы опросника	Период проведения	Показатели по шкалам (экспериментальная группа)			Показатели по шкалам (контрольная группа)		
		Низкие (%)	Средние (%)	Высокие (%)	Низкие (%)	Средние (%)	Высокие (%)
Самостоятельность	Сентябрь, 2024	15,8%	84,2%	0%	55,9%	38,3%	5,8%
	Март, 2025	11,6%	86,4%	2%	54,6%	39,5%	5,9%
Стимуляция	Сентябрь, 2024	79%	21%	0%	79,4%	20,6%	0%
	Март, 2025	78%	21%	1%	79%	20,5%	0,5%
Гедонизм	Сентябрь, 2024	52,6%	47,4%	0%	82,4%	17,6	0%
	Март, 2025	51,2%	46,8%	2%	81,7%	17%	1,3%

Достиже- ние	Сентябрь, 2024 Март, 2025	26,3% 14.2%	73,7% 80,8%	0% 5%	55,9% 53,8%	44,1% 46,2%	0% 0%
Власть	Сентябрь, 2024 Март, 2025	84,2% 84%	15,8% 16%	0% 0%	79,4% 79,4%	20,6% 20,6%	0% 0%
Безопас- ность	Сентябрь, 2024 Март, 2025	7,9% 7,5 %	63,1% 63,0%	29% 29,5%	44,1% 43,5%	26,5% 26,5%	29,4% 30%
Конформ- ность	Сентябрь, 2024 Март, 2025	18,4% 18%	81,6% 81%	0% 1%	50% 48,8%	44,1% 45%	5,9% 6,2%
Традиция	Сентябрь, 2024 Март, 2025	55,3% 50,5%	44,7% 45,6%	0% 4%	67,7% 66,9%	32,3% 33,1%	0% 0%
Благоже- латель- ность	Сентябрь, 2024 Март, 2025	15,8% 6,6%	84,2% 88,4%	0% 5%	44,1% 43%	55,9% 57%	0% 0%
Универса- лизм	Сентябрь, 2024 Март, 2025	10,5% 6%	39,5% 38%	50% 56%	29,4% 28,7%	41,2% 41,9%	29,4% 0 29,4%

По результатам теста «Портретный ценностный опросник» были выявлены индивидуальные приоритеты учащихся экспериментальной и контрольной групп наиболее часто проявляющиеся в социальном поведении (рис 2 - 5).

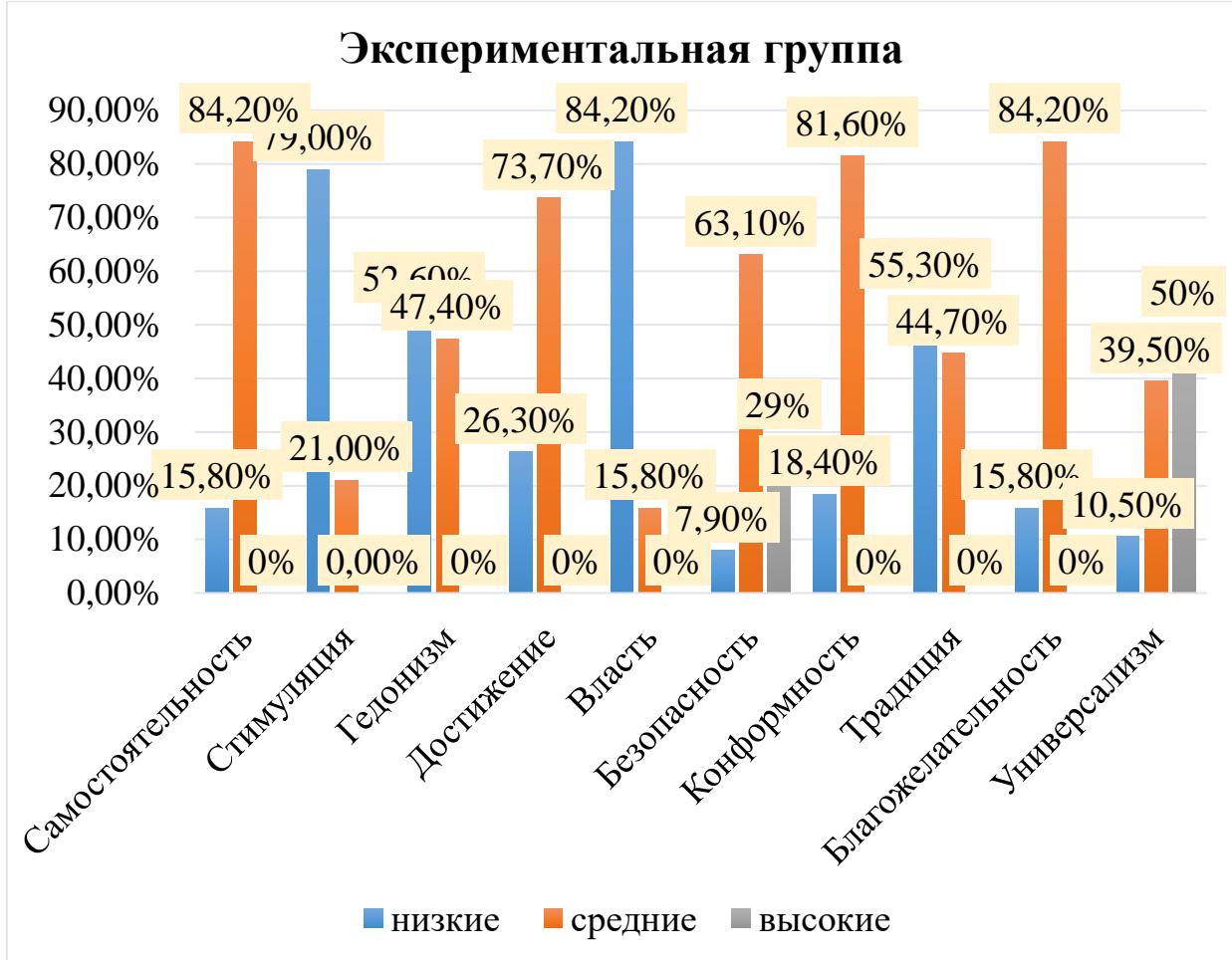


Рисунок 2. Результаты теста «Портретный ценностный опросник» экспериментальной группы (сентябрь, 2024)

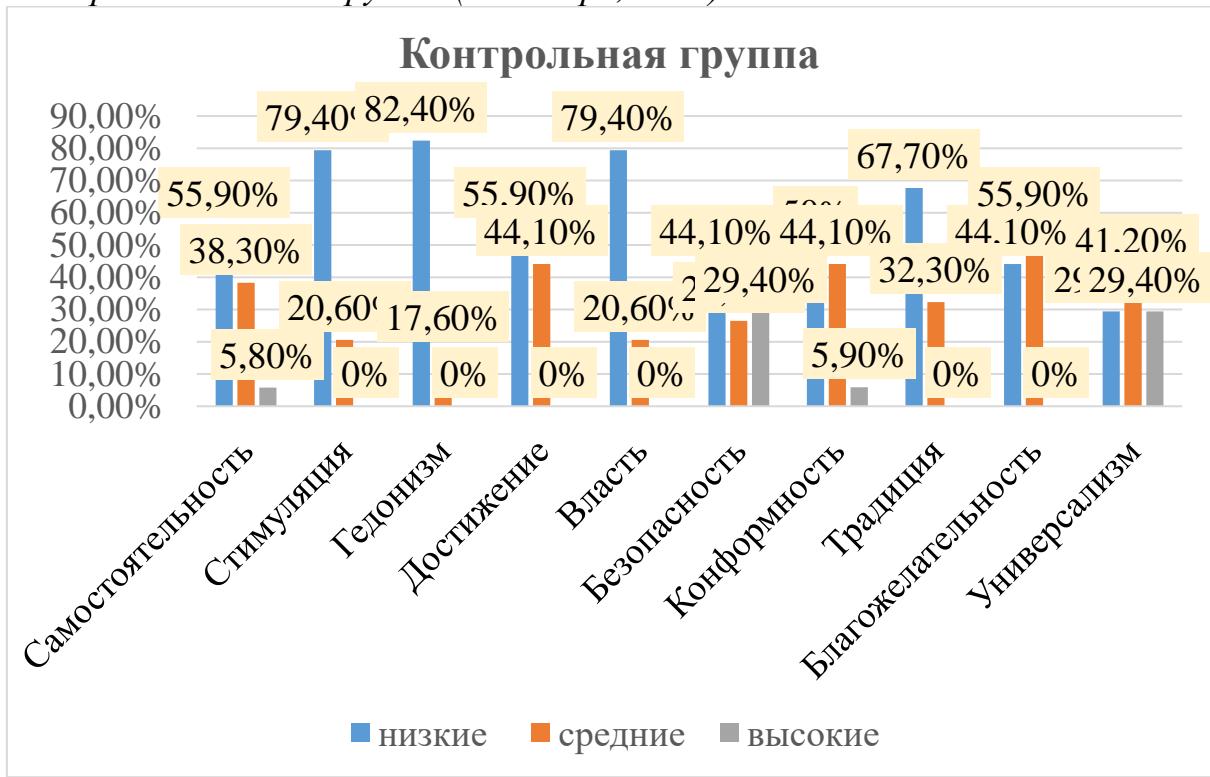


Рисунок 3. Результаты теста «Портретный ценностный опросник» контрольной группы (сентябрь, 2024)

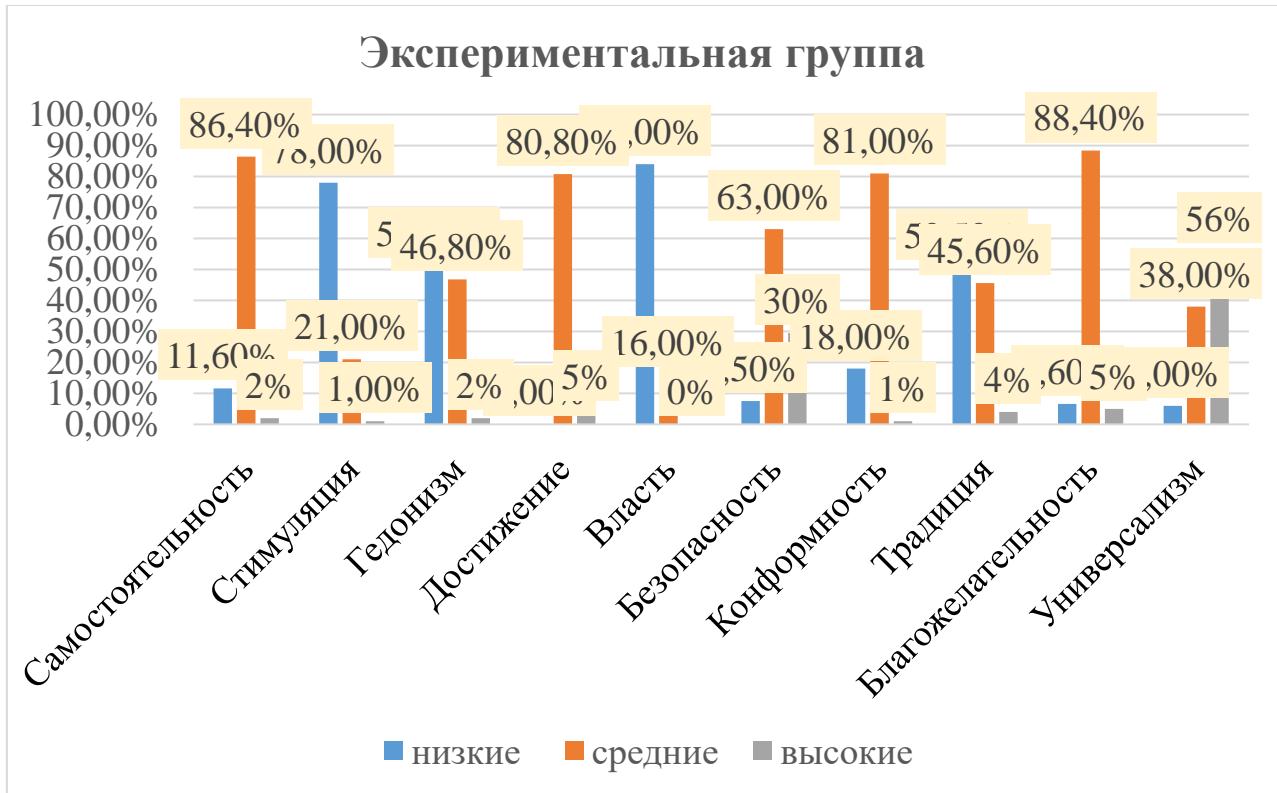


Рисунок 4. Результаты теста «Портретный ценностный опросник» экспериментальной группы (март, 2025)



Рисунок 5. Результаты теста «Портретный ценностный опросник» контрольной группы (март, 2025).

В экспериментальной группе за сентябрь 2024 года среди учащихся не выявлено высоких показателей по шкалам: «Самостоятельность», «Стимуляция», «Гедонизм», «Достижения», «Власть», «Конформность», «Традиция», «Благожелательность». 50% учащихся экспериментальной группы проявили высокий показатель по шкале «Универсализм» и 29 % проявили высокий показатель по шкале «Безопасность».

Средние показатели в экспериментальной группе выявлены по шкалам: «Благожелательность» - у 84,2% учащихся; по шкале «Конформность» - у 81,6% учащихся; по шкалам «Самостоятельность» - у 84,2% учащихся и по шкале «Достижение» - у 73,7% учащихся. По шкале «Традиция» средние показатели выявлены у 44,7% учащихся, по шкале «Гедонизм – у 47,4% учащихся. По шкале «Универсализм» только у 39,5% учащихся выявлены средние показатели, а по шкале «Стимуляция» - у 21,0% учащихся. Что касается шкалы «Власть» нет ни одного человека из группы, у которого бы были выявлены высокие показатели, а средние показатели выявлены всего лишь у 15,8% учащихся, из чего следует, что потребность в доминировании и установлении своих правил у учащихся как таковая выражена слабо и индивидуальные приоритеты у большинства группы направлены в сторону подчинения, что косвенно может указывать на преобладание среди учащихся группы мотивации избегания трудностей, ведомость и предрасположенность к зависимому поведению.

Низкие показатели в экспериментальной группе выявлены именно по шкале «Власть» - 84,2%; у 79% учащихся- по шкале «Стимуляция», у 52,6% – по шкале «Гедонизм» и у 55,3% по шкале «Традиции». По шкале «Самостоятельность» низкие показатели выявлены у 15,8% учащихся, по шкале «Достижения» низкие показатели выявлены у 26,3% учащихся; по шкалам «Универсализм» - 10,5% учащихся, «Безопасность» - у 7,9 % учащихся, «Благожелательность» низкие показатели выявлены только у 15,8% учащихся.

Таким образом в экспериментальной группе у большинства учащихся преобладают низкие показатели по шкалам «Стимуляция», «Власть», а ценности, связанные с благожелательностью, безопасностью, конформностью, самостоятельностью и достижениями находятся у большинства учащихся на среднем уровне.

По результатам теста «Портретный ценностный опросник» в сентябре 2024 года в контрольной группе среди учащихся выявлены высокие показатели по шкалам: «Универсализм» и «Безопасность по 29,4 %

Средние показатели в контрольной группе за сентябрь 2024 г выявлены по шкалам: «Благожелательность» - у 55,9% учащихся, «Универсализм» - у 41,2 % учащихся. «Достижение» и «Конформность» по 44,1% учащихся, «Самостоятельность» -38,3%, по шкалам «Стимуляция» и «Власть» по 20,6%

Низкие показатели в контрольной группе выявлены по шкалам «Гедонизм» - 82,4% учащихся, «Стимуляция» и «Власть» - по 79,4% учащихся, «Традиция» - у 67,7% учащихся; по шкалам «Самостоятельность» и «Достижение» - по 55,9% учащихся, «Конформность» - у 50% учащихся «Благожелательность» - у 44,1%, «Универсализм» - 29,4% учащихся.

Таким образом в контрольной группе у большинства учащихся преобладают низкие показатели в основном по шкалам: «Симуляция», «Власть», «Гедонизм» «Традиции», а ценности, связанные с благожелательностью, конформностью, самостоятельностью и достижениями находятся в группе в основном на среднем уровне.

Итак, по результатам теста «Портретный ценностный опросник», проведённого во всех группах с целью измерения значимости десяти типов индивидуальных ценностей и изучения структуры личностных ценностей можно осторожно утверждать, что среди учащихся и той и другой группы в основном на среднем уровне преобладают ценности благожелательности, конформности. Не интересуют особо учащихся обеих групп ценности власти и доминирования Учащиеся предпочитают стратегию ведомости и избегания трудностей, слабо выражены стремления к получению статуса, престижа и социального уважения. Ценность достижений в жизни (личный успех через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами) выражен больше среди учащихся экспериментальной группы и составляет 73,7%), у учащихся контрольной группы этот показатель ниже (на среднем уровне показатель выражен у - 44,1 % учащихся); По шкале «Самостоятельность» в экспериментальной группе у 84,2% учащихся показатель выражен на среднем уровне, а в контрольной группе -только у 38,3 % учащихся.

Делая сравнительный анализ по экспериментальной и контрольной группам за сентябрь 2024 года можно так же утверждать, что у большинства учащихся в экспериментальной группе выражена выше ценность безопасности (63,1%), в то время как в контрольной группе ценность безопасности на среднем уровне выражена только у 29% учащихся на среднем уровне.

Сравнивая показатели в экспериментальной группе, достигнутые за сентябрь 2024 - март 2025 года можно отметить, что на 2,2% у учащихся вырос процент самостоятельности и составил 86,4%, на 7,1% выросла мотивация достижения (80,8%), на 4% увеличился показатель по шкале «Благожелательность» и составил 88,2% (выраженность показателей на среднем уровне). А также увеличился процент учащихся с высоким уровнем на 6% «Универсализма» (56%), на 5% «Благожелательности» и «Достижение».

Показатели по контрольной группе за период с сентября 2024 года по март 2025 года особо не изменились, что может свидетельствовать об определенной результативности проводимой в экспериментальной группе работе, где прослеживается положительная динамика.

Делая сравнительный анализ между экспериментальной и контрольной группой за весь указанный период эксперимента с 2023 года по март 2025 года можно утверждать, что ценности гедонизма, власти, стимуляции и традиции развиты у большинства учащихся в обеих группах на низком уровне. По экспериментальной группе нужно отметить, что уровень стремления учащихся к самостоятельности, достижениям и безопасности выше и это означает, что мотивация к развитию и осуществлению планов на будущее с опорой на себя увеличилась в процессе эксперимента, а также чёткость целей и планов, ориентировка на личную и коллективную безопасность имеет тенденцию к усилению и закреплению.

3. Тест «Профиль здорового образа жизни» был проведён с целью определения когнитивного и эмоционального компонента благополучия учащихся, а также с целью выявления значимых ценностей и сформированности поведения, направленного на укрепление своего здоровья. По результатам проведения теста «Профиль здорового образа жизни» за сентябрь и март 2025 г. в экспериментальной и контрольной группах были выявлены следующие показатели (табл. 3).

Таблица 3. Результаты тестирования «Профиль здорового образа жизни.

Шкалы опросника	Период проведения	Показатели по шкалам (экспериментальная группа)			Показатели по шкалам (контрольная группа)		
		Низкие (%)	Средние (%)	Высокие (%)	Низкие (%)	Средние (%)	Высокие (%)
Ответственность за здоровье	Сентябрь, 2024	2,6%	71%	26,4%	5,9%	50%	44,1%
	Март, 2025	2,1%	65,3%	32,6%	5,9%	49,8%	44,3%
Физическая активность	Сентябрь, 2024	15,8%	68,4%	15,8	11,8%	61,8%	26,4%
	Март, 2025	14,5%	69,3%	16,2%	11,8%	62,2%	26%
Питание	Сентябрь, 2024	31,6%	63,2%	5,2%	2,9%	55,9%	41,2%
	Март, 2025	30,5%	64,3%	5,2%	2,9%	55,6%	41,5%
Внутренний/духовный рост	Сентябрь, 2024	0%	26,3%	73,7%	2,9%	20,6%	76,5%
	Март, 2025	0%	26%	74%	2,2	21,3%	76,5%
Межличностные отношения	Сентябрь, 2024	0%	13,2%	86,8%	11,8%	41,2%	47%
		0%	12%	88%	11,2%	41,5%	47,3%

	Март, 2025						
Управление стрессом	Сентябрь, 2024	7,9%	52,6%	39,5%	8,9%	76,4%	14,7%
	Март, 2025	7,2%	53%	39,8%	8,4%	77,3%	14,3%

Высокие показатели среди большинства учащихся экспериментальной группы за март 2025 года были выявлены по шкалам: 86,8% учащихся интересует тема «Межличностные отношения» и 73,7 % учащихся - «Внутренний/ духовный рост».

Средние показатели выявлены у большинства учащихся экспериментальной группы по шкалам: «Ответственность за здоровье» -71%, «Физическая активность – 68,4% и «Питание» - 63,2%. Управлять стрессом умеют на среднем уровне - 52,6% учащихся.

Низкие показатели за сентябрь 2024 года в экспериментальной группе наблюдается у 31,6 % учащихся по шкале «Питание». Отсутствуют низкие показатели по шкалам «Внутренний духовный рост» и «Межличностные отношения»

Таким образом за сентябрь 2024 года в экспериментальной группе выявлены самые значимые ценности – это «Внутренний духовный рост и межличностные отношения» (рис. 6). Большинство учащихся осознают значение здорового образа жизни, роста и развития и здоровых коммуникаций, однако наблюдается разрыв между осознанием и практикой, так как не уделяется должного внимания физической активности и питанию.

Большинство учащихся экспериментальной группы имеют мотивацию управлять стрессом, но есть необходимость дальнейшей работы над расширением сферы познания в области способов и методов преодоления стрессовых ситуаций в учебной, профессиональной и межличностной сферах.

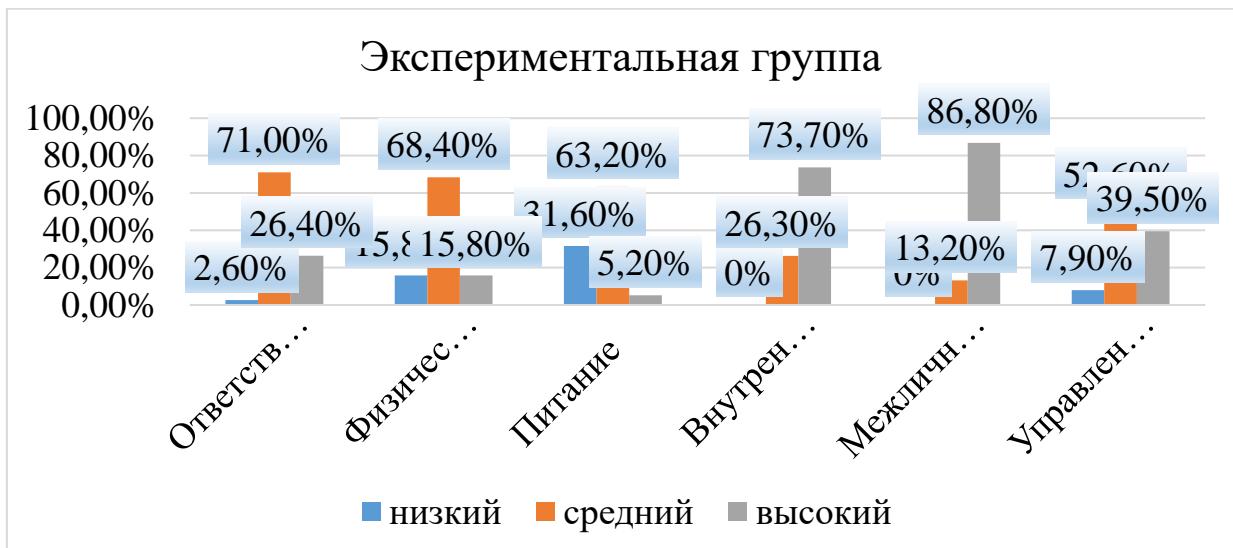


Рисунок 6. Результаты теста «Профиль здорового образа жизни» экспериментальной группы (сентябрь, 2024)

В контрольной группе за март 2025 года высокие показатели были также выявлены по шкале «Внутренний/духовный рост» у 76,5% (изначально показатель даже чуть выше, чем в экспериментальной группе) (рис. 7). Но ценность межличностных отношений на высоком уровне по сравнению с экспериментальной группой оказалась значительно ниже и составила - 47% учащихся.

На среднем уровне в контрольной группе за сентябрь 2024 года выявлена ценность физической активности - 61,8% учащихся (это ниже, чем аналогичный показатель в экспериментальной группе за сентябрь). Показатель мотивации управления стрессом на среднем уровне в контрольной группе за сентябрь составляет 76,4% учащихся, что выше, чем в экспериментальной за аналогичный период.

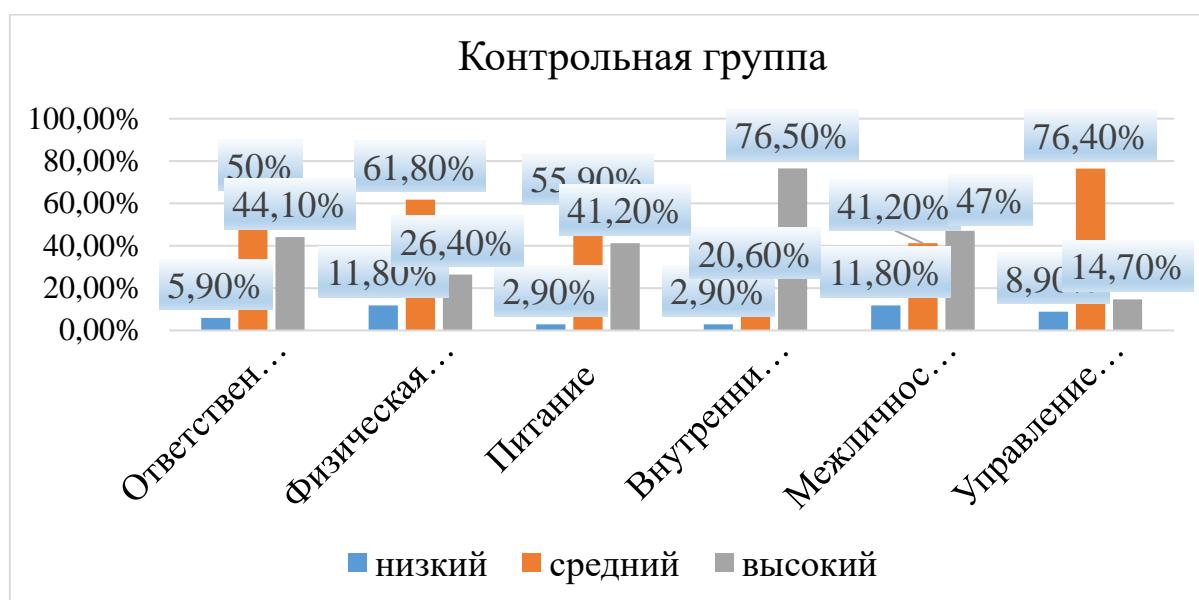


Рисунок 7. Результаты теста «Профиль здорового образа жизни» контрольной группы (сентябрь, 2024)

Таким образом, полученные результаты по экспериментальной и контрольной группам указывают на особую значимость для учащихся внутреннего роста и развития, межличностных отношений и одновременно с этим, указывают на недостаточность средств и способов удовлетворить здоровым образом психологические потребности в этих сферах. Следовательно, особую важность приобретают мероприятия по формированию здоровых правил общения и взаимодействия, а также есть необходимость разработки методов поддержки и развития личностного роста среди несовершеннолетних. Особое значение следует уделить, с нашей точки зрения, расширению психологической грамотности и развитию эмоционального интеллекта, особенно с целью контроля эмоций для эффективного поведения и управления в стрессовых ситуациях.

Делая сравнительный анализ между показателями в экспериментальной группе за сентябрь 2024 - март 2025 года можно отметить следующее (рис. 8, 9).

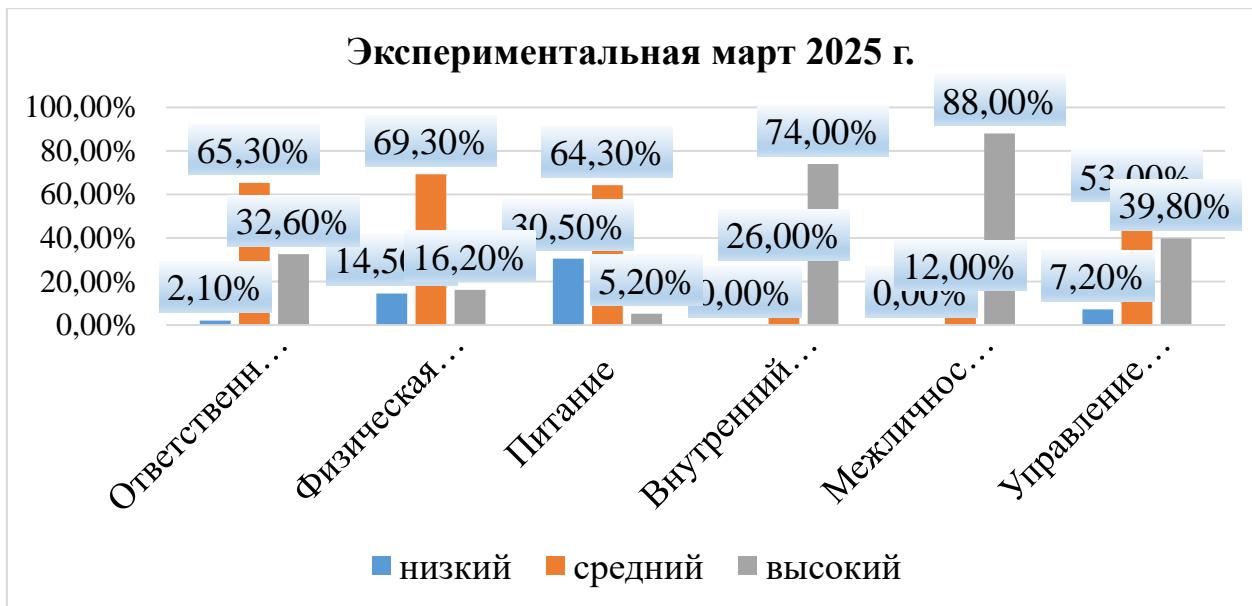


Рисунок 8. Результаты теста «Профиль здорового образа жизни» по экспериментальной группе за март 2025 года

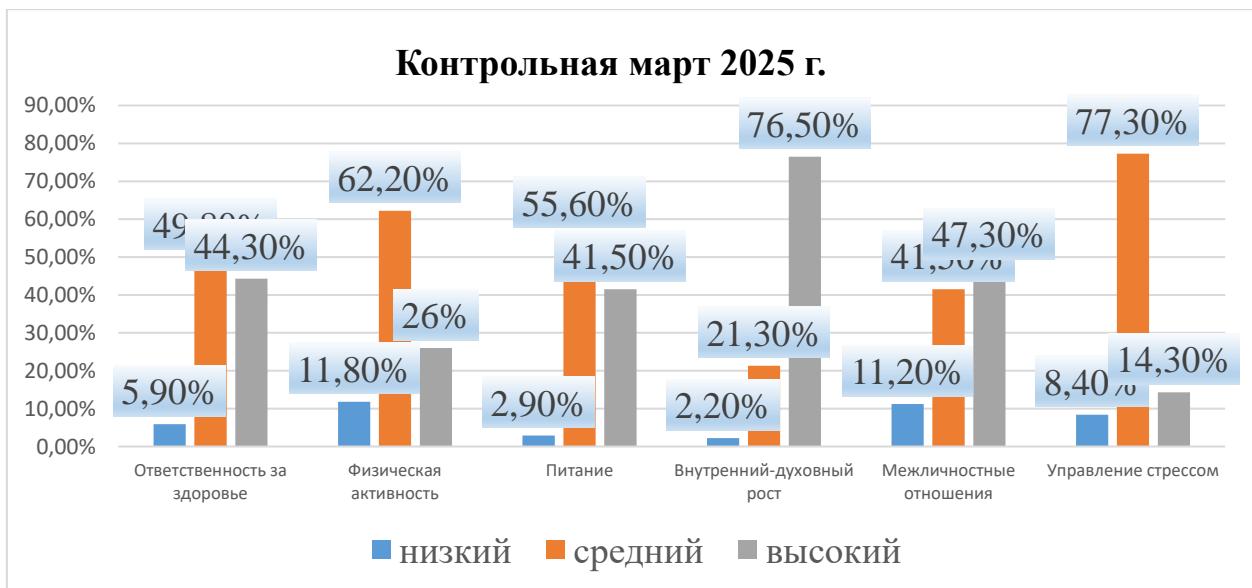


Рисунок 9. Результаты теста «Профиль здорового образа жизни» по контрольной группе за март 2025 года

В экспериментальной группе с сентября 2024 года по март 2025 года увеличился процент учащихся с высоким уровнем потребности в межличностном взаимодействии и ответственности за своё здоровье. Процент учащихся по шкале «Межличностные взаимодействия» увеличился на 1,2% и составил 88%, по шкале «Ответственность за здоровье» процент учащихся увеличился на 6,2 % и составил 32,6%. Прослеживается некоторая положительная динамика; учащиеся не только мотивированы лучше на здоровый образ жизни, но и пытаются реализовать это на практике через

занятия спортом и реальному развитию межличностных коммуникаций. Также можно отметить, что в экспериментальной группе за период с сентября 2024 по март 2025 года есть незначительная динамика в сторону снижения процента учащихся, которые практически совсем не умеют управлять собой в стрессовых ситуациях.

В контрольной группе за период с сентября 2024 по март 2025 года существенных изменений не произошло, но можно отметить, что также для учащихся этой группы значимыми оказались ценности внутреннего духовного роста, ответственности за своё здоровье; чуть меньшее значение учащиеся контрольной группы придают ценностям межличностного отношения. Ценность управления своим стрессом и в контрольной, и экспериментальной группах суммарно на высоком/ среднем уровне почти одинаковая (92,8% - в экспериментальной группе и 91,1 % - контрольная группа к марта 2025 года). Но в экспериментальной группе высокий уровень по шкале «Управления стрессом» среди учащихся составляет 39,8%, а в контрольной только 14,3%). Это может являться показателем того, что профилактические мероприятия, проводимые в колледже, в экспериментальной группе привели к расширению познания учащихся в сфере психологической грамотности и эмоционального интеллекта, а также способствовали освоению способов и методов контроля эмоций для эффективного поведения и управления в стрессовых ситуациях.

4. По результатам проведения теста «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3» были выявлены следующие показатели, которые представлены в таблице 4

Таблица 4 – Результаты тестирования «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3»;

Шкалы опросника	Период проведения	Показатели по шкалам (экспериментальная группа)			Показатели по шкалам (контрольная группа)		
		Низкие (%)	Средние (%)	Высокие (%)	Низкие (%)	Средние (%)	Высокие (%)
Предпочтение онлайн-общения	Сентябрь, 2024	31,6%	63,1%	5,3%	29,4%	64,7%	5,9%
	Март, 2025	70%	20%	10%	30%	63%	7%
Регуляция настроения	Сентябрь, 2024	31,6%	52,6%	15,8%	34,2%	50%	11,8%
	Март, 2025	60%	25%	15%	33,5%	51%	11,5%
Когнитивная поглощённость	Сентябрь, 2024	55,3%	42,1%	12,6%	44,1%	47,1%	8,8%
	Март, 2025	70%	20%	10%	44,3%	46,9%	8,8%

Компульсивное использование	Сентябрь, 2024	52,6%	39,5%	7,9%	44,1%	50%	5,9%
	Март, 2025	55%	25%	20%	44,2%	49,8%	6%
Негативные последствия	Сентябрь, 2024	86,9%	10,5%	12,6%	82,4%	17,6%	0%
	Март, 2025	85%	10%	5%	81,5%	18,5%	0%

Выводы по тесту «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3» выглядят следующим образом: в экспериментальной группе произошли значительные изменения (рис. 10, 11). Часть участников стала больше предпочитать виртуальное взаимодействие, рост высокой вовлеченности увеличился на 4,4% и составил 10%. При этом средний уровень предпочтения онлайн-общения снизился среди учащихся на 40 % и составил всего 20 %, а показатель низкой вовлеченность учащихся увеличилась на 38,4% и составил 70%, что может свидетельствовать о снижении зависимости от онлайн-коммуникации у некоторых участников.

Использование интернета для регулирования настроения также претерпело изменения. У небольшой части участников сохраняется высокая вовлеченность на уровне 15%, тогда как средняя вовлеченность сократилась с 27,6%. Вместе с этим у значительной части группы наблюдается рост низких значений на 28,4%, что может означать, что интернет стал играть менее значимую роль в управлении эмоциональным состоянием.

Когнитивная поглощённость также изменилась. Высокая вовлеченность осталась практически неизменной, тогда как средний уровень снизился на 22,1%, а низкие значения выросли на 14,7 %. Это может указывать на снижение глубины погружения в интернет-контент у значительной части участников.

Компульсивное использование демонстрирует рост высокого уровня на 12,1% и составил 20%, что говорит о возможном усилении импульсивного поведения при взаимодействии с интернетом у части участников. В то же время средняя категория сократилась на 14,5%, а низкие показатели немного увеличились на 2,4% что говорит о снижении компульсивности у некоторых учащихся.

Негативные последствия остаются на стабильно низком уровне. Участников с высоким уровнем уменьшилось на 7,6%, их количество составило 5%, средние значения практически не изменились, а низкие остались на уровне 85%, что говорит о минимальном вреде от интернет-использования для большинства людей.

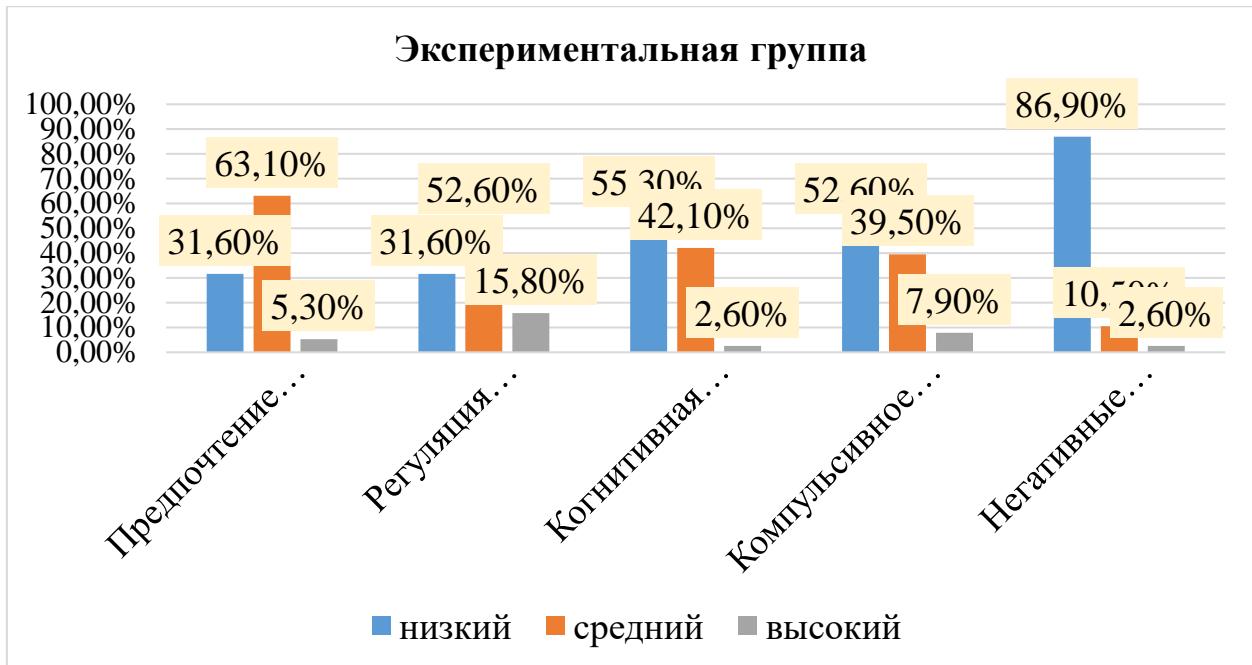


Рисунок 10. Результаты теста «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3» по экспериментальной группе за сентябрь 2024 года.



Рисунок 11. Результаты теста «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3» по экспериментальной группе за март 2025 года.

Таким образом можно заключить, что в экспериментальной группе произошли заметные изменения, особенно в предпочтении онлайн-общения, регулировании настроения и когнитивной поглощённости. Участники стали либо больше привязываться к интернет-коммуникации, либо наоборот, снижать её значимость. Использование интернета для эмоциональной регуляции сократилось у большинства, а когнитивная поглощённость

снизилась, что говорит о сокращении времени, уделяемого цифровому контенту. Компульсивное использование показало противоречивую динамику: часть людей стала более импульсивной, а другие — более осознанной. Негативные последствия остались минимальными. Контрольная группа показала стабильность: изменения по шкалам незначительны, цифровые привычки остались неизменными, а влияние интернета остаётся низким. В целом, экспериментальная группа демонстрирует индивидуальные сдвиги в интернет-поведении, тогда как контрольная сохраняет прежние тенденции.

Контрольная группа демонстрирует относительную стабильность (рис. 12, 13).



Рисунок 12. Результаты теста «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3» по контрольной группе за сентябрь 2025 года

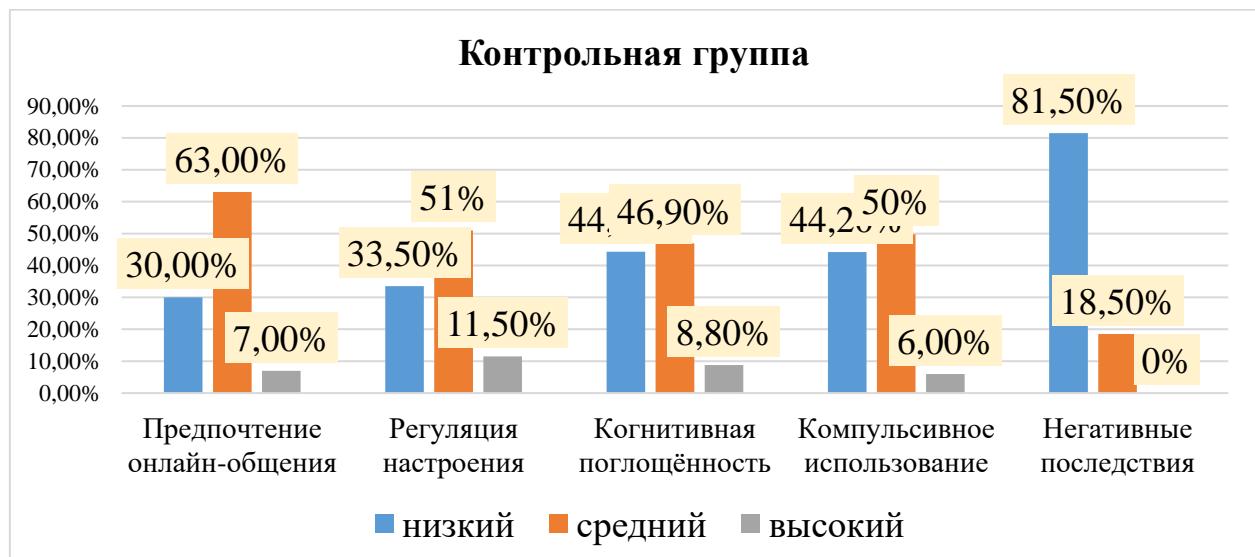


Рисунок 13. Результаты теста «Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3» по контрольной группе за март 2025 года

Высокая вовлеченность увеличилась на 1,1% и составила 7%; показатели среднего уровня остались на прежнем уровне, а показатели низкого уровня выросли на 0,6% и составили 30%, что свидетельствует о сохранении умеренного интереса к интернет-общению.

Регулирование настроения через интернет остаётся без значительных изменений. Высокие показатели сохраняются на уровне 11,5%, средние остаются около 50%, а низкие немного снизились, что говорит о сбалансированном отношении участников к этому аспекту интернет-пользования.

Когнитивная поглощённость практически не изменилась. Высокая вовлеченность остаётся на уровне 8,8%, средний уровень сохраняется около 47%, а низкие показатели остаются стабильными, что подтверждает устойчивый интерес участников к интернет-контенту.

Компульсивное использование также остаётся на одном уровне. Высокие показатели немного увеличились до 6%, средние остаются около 50%, а низкие показатели не изменились, что говорит о неизменности импульсивных интернет-привычек.

Негативные последствия сохраняются на низком уровне. Высокие показатели отсутствуют, средние слегка увеличились до 18,5%, а низкие остаются стабильными на уровне 81,5%, что подтверждает минимальное влияние интернета на жизнь участников контрольной группы.

Общие тенденции показывают, что экспериментальная группа демонстрирует более выраженные изменения, тогда как контрольная остаётся стабильной.

Практический этап

1. В рамках этапа практической реализации модели формирования ценностного отношения к жизни у учащихся колледжа внедрены различные формы и методы воспитательного воздействия в соответствии с модулями проекта.

Модуль «Позитивное пространство» направлен на создание комфортной воспитательной среды и психологического климата для учащихся. В рамках данного модуля проведён ряд мероприятий.

Проводилась профилактика суицидального поведения посредством месячника: «Твоя жизнь в твоих руках!» (10.09.2024 - 10.10.2024), в рамках которого проведены различные мероприятия и акции, направленные на поддержку позитивного мышления и здорового образа жизни; «Выбор жизни: поддержка и осознанность//Ценностное отношение к жизни» (10.03.2025 - 10.04.2025) (*Приложение 1*).

В ноябре 2024 года в рамках часа-размышления рассматривалась тема «Значимость моего здоровья», обучающиеся делились своей точкой зрения о том, что необходимо подростку для полноценного здоровья как основы своего стабильного будущего. (*Приложение 2*).

В декабре 2024 года проводилось занятие с элементами тренинга «Учимся говорить нет», в рамках обучающиеся развивали навык асsertивного поведения, а также развития коммуникативных навыков. (*Приложение 3*).

В январе-марте 2025 года в экспериментальных группах проводились тренинговые занятия на тему: «Мои жизненные ценности», «Буллинг, причины и последствия «Скажи буллингу «НЕТ» (12.02.2025). Для обучающихся данные мероприятия являлись основой для формирования здоровых и эффективных способов общения, осознанного поведения, бдительного отношения к собственным целям и устремлениям, а также разъяснялась значимость и ценность жизни окружающих людей для самих обучающихся (*Приложение 4*).

С сентября 2024 по июнь 2024 запланировано и реализуется проведение кураторских часов, направленных на профилактику суицидоопасного поведения, профилактику кризисных состояний. В те же сроки организовано проведение мероприятий по формированию активной жизненной позиции, социальной компетентности и построению жизненных и перспективных (профессиональных) планов (проводимые мероприятия описаны ниже). В рамках этих инициатив особое внимание уделяется двум ключевым направлениям: профилактика суицидоопасного поведения и кризисных состояний; формирование активной жизненной позиции и профессиональных планов. Эти мероприятия помогают обучающимся осознать важность заботы о своём психологическом здоровье, развивать эмоциональную устойчивость и уверенность в будущем:

- кураторский час «Цени свою жизнь» (12.09.2024), в ходе которого обучающиеся обсуждали ценность жизни, способы личностного роста и формирование позитивного мировоззрения. Участники изучили методы повышения самооценки, осознали важность заботы о своем психоэмоциональном состоянии;

- информационный час «Понятие кризис как ситуация эмоционального и умственного стресса» (15.10.2024), направленный на изучение механизмов возникновения кризисных состояний и освоение методов их преодоления;

- проведен кураторский час «Как вести себя в сложных кризисных ситуациях» (17.10.2024), на котором обучающиеся научились методам сохранения самообладания, анализа критических ситуаций и поиску внутренних ресурсов для их преодоления;

- информационный час «Формулы позитивных мыслей» (01.11.2024), способствующий освоению техник формирования позитивного мышления, направленного на поддержку внутренней гармонии и устойчивости к стрессу;

- кураторский час «Я нуждаюсь в помощи» (15.11.2024), на котором обучающиеся осознали важность своевременного обращения за поддержкой, изучили способы поиска помощи и разобрали механизмы взаимодействия со специалистами;

- кураторский час «Группа глазами каждого» (18.11.2024), в ходе которого обучающиеся анализировали особенности коллективного

взаимодействия, изучали механизмы построения доверительных отношений и осознавали ценность уважительного общения в группе;

- лекционное занятие «Принципы и правила здорового общения» (28.11.2024, 29.11.2024), целью которого стало формирование у обучающихся навыков конструктивного взаимодействия и уважительного общения. В ходе занятия обучающиеся изучили принципы эффективной коммуникации, разобрали стратегии ведения диалога и способы преодоления конфликтных ситуаций (Приложение 5);

- информационный час «Виды группового давления: как ему противостоять» (02.12.2024), направленный на изучение механизмов социального давления, освоение методов его преодоления и развитие уверенности в принятии самостоятельных решений;

- информационный час «Я и мои эмоции» (10.12.2024), на котором обучающиеся осваивали техники эмоционального интеллекта, учились анализировать свои чувства и находить способы их конструктивного выражения;

- информационный час «Умей сказать Нет» (18.12.2024), где обучающиеся научились отстаивать свои границы, противостоять негативному влиянию и развивать уверенность в самостоятельном принятии решений;

- информационный час «Мы выбираем будущее» (27.01.2025), способствующий осознанному подходу обучающихся к построению карьерных и жизненных планов, изучению возможностей профессионального развития и развитию мотивации к достижению успеха;

- информационный час «Выбор есть — и он за тобой» (12.02.2025), в ходе которого обучающиеся анализировали свои жизненные цели, изучали принципы принятия решений и осваивали способы уверенного выбора перспективных направлений развития;

- кураторский час «Сила позитивного мышления» (13.02.2025), направленный на изучение методик формирования оптимистичного мировоззрения, освоение техник повышения уверенности и развитие позитивного взгляда на жизнь;

- беседа "Жизнь – это бесценный дар" (18.09.2024), в ходе которой обучающиеся размышляли о важности осознания ценности жизни, говорили о ресурсах личного роста и способах формирования внутренней устойчивости;

- круглый стол «Что нужно для полного счастья» (01.10.2024), в рамках которого обучающиеся размышляли над факторами, влияющими на ощущение внутренней гармонии и удовлетворенности жизнью. В ходе обсуждения обучающиеся анализировали понятие счастья, определяли личные и внешние условия его достижения, а также исследовали пути эмоционального благополучия и самореализации (Приложение 6);

- кураторский час "Основы душевного благополучия" (18.10.2024), способствующий изучению механизмов сохранения внутренней гармонии,

освоению техник эмоциональной регуляции и укреплению навыков психологического благополучия. (Приложение 7);

- занятие "Моя безопасность" (25.11.2024), направленное на формирование осознанного отношения к вопросам личной безопасности, изучение правил поведения в экстренных ситуациях и освоение алгоритмов защиты;

- информационный час "Профилактика кризисных состояний" (28.02.2025), направленный на изучение способов преодоления эмоциональных кризисов, освоение техник саморегуляции и развитие стрессоустойчивости;

- информационный час "Профилактика суициального поведения" (25.03.2025), способствующий изучению факторов риска, освоению методов психологической поддержки и развитию навыков своевременного реагирования на критические ситуации;

- кураторский час "Каким явижу себя через 5 лет" (28.03.2025), в ходе которого обучающиеся размышляли о своих жизненных целях, изучали стратегии долгосрочного планирования и осваивали методы мотивации к достижению успеха.

Также проводились мероприятия вне плана инновационной деятельности:

- дискуссионное занятие «Что в моей жизни самое ценное»; (09.09.2024, 17.09.2024), направленное на осознание обучающимися их жизненных приоритетов и ценностей. В ходе обсуждения, обучающиеся исследовали собственные цели, размышляли о факторах, влияющих на их принятие решений, и закрепляли навыки саморефлексии. (Приложение 8);

- промо-акция «День счастья», приуроченная к Всемирному дню психологического здоровья (10 октября), направленная на развитие осознанного подхода к эмоциональному благополучию, популяризацию практик устойчивости к стрессу и укрепление чувства общности среди обучающихся. В рамках акции обучающиеся приняли участие в интерактивных мероприятиях, направленных на развитие позитивного мышления, популяризацию практик устойчивости к стрессу и укрепление эмоционального благополучия;

- лекционное занятие «Психологическое здоровье. Техники снятия стресса и эмоционального напряжения» (14.10.2024), в ходе которого обучающиеся познакомились с методами эмоциональной саморегуляции, освоили техники расслабления и проанализировали факторы, влияющие на их психологическое состояние (Приложение 9);

- тренинговое занятия «Умей сказать «нет»» (12.12.2024), направленное на развитие у обучающихся уверенности в себе и способности противостоять нежелательному давлению со стороны окружающих. В ходе занятия обучающиеся осваивали методы самозащиты, учились устанавливать личные границы и работать с внутренними убеждениями, влияющими на принятие решений (Приложение 10);

- лекционное занятие «Мои ценности жизни» (20.02.2025), которое способствовало осознанию личных приоритетов и формированию осмысленного подхода к жизненным выборам. В ходе мероприятия обучающиеся анализировали свои ценностные ориентиры, учились видеть взаимосвязь между убеждениями и поступками, а также оценивать влияние окружающего мира на их развитие (Приложение 11);

- беседа «Как преодолеть кризисные состояния» (19.03.2025), направленная на осознание обучающимися механизмов преодоления сложных жизненных ситуаций. В ходе встречи обучающиеся исследовали стратегии управления стрессом, учились находить ресурсы для эмоциональной поддержки и формировали устойчивость к кризисным состояниям (Приложение 12);

- дискуссионное занятие «Как научиться принимать себя и адаптироваться к новым условиям» (11.03.2025, 12.03.2025), направленное на развитие у обучающихся навыков самопринятия и гибкости мышления. В ходе обсуждения обучающиеся исследовали механизмы адаптации, работали с внутренними барьерами, мешающими самовыражению, а также учились находить ресурсы для гармоничного личностного роста (Приложение 13).

- мероприятия «Рекомендации и правила работы с обучающимися, имеющими суициdalный риск» (ежемесячно), направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах психологической поддержки обучающихся. В рамках встреч преподаватели осваивают методы раннего выявления кризисных состояний, изучают стратегии помощи и формируют навыки эффективного взаимодействия с обучающимися (Приложение 14).

- республиканский семинар «Взрослая жизнь. Компас» (06.12.2024), в ходе которого обучающиеся изучили ключевые правовые аспекты взрослой жизни, проанализировали примеры реальных ситуаций и разобрали механизмы социальной адаптации.

Модуль «Социальный импульс» направлен на создание комфортной социальной среды для развития личности учащихся. В рамках данного модуля проведены следующие мероприятия:

- обучающее занятие «Моя безопасность» (02.09.2024), где обучающиеся познакомились с основами личной безопасности, изучили методы предотвращения опасных ситуаций и освоили алгоритмы действий при возникновении угроз;

- круглый стол «Наркотики – путь в бездну» (09.09.2024). В ходе мероприятия обучающиеся обсуждали проблему наркомании среди подростков, её причины и последствия. Были представлены реальные истории людей, столкнувшихся с зависимостью, а также медицинские факты о вреде наркотиков. Целью круглого стола было формирование у подростков осознанного отношения к своему здоровью и ответственности за собственные решения (Приложение 15);

- кураторский час «Киберпреступность и ответственность за киберпреступления» (18.09.2024), посвященный изучению угроз цифрового

мира, анализу возможных последствий правонарушений в интернете и разработке стратегий ответственного поведения в киберпространстве;

- информационная встреча «Безопасность в киберпространстве», (14.10.2024) на которой обучающиеся познакомились с основами цифровой безопасности, изучили методы защиты личных данных и разобрали реальные примеры интернет-угроз;

- занятие «Правила безопасности и этики в Интернете» (22.10.2024), направленное на изучение принципов кибербезопасности, освоение методов защиты персональных данных и анализ цифровых угроз;

- информационный час «Влияние наркотиков на организм подростка» (14.01.2024), в рамках которого участники узнали о биологических и психологических последствиях употребления наркотических веществ. Были использованы наглядные материалы и интерактивные элементы, чтобы сделать информацию более доступной и понятной. Обучающиеся активно участвовали в обсуждении, задавали вопросы и анализировали риски, связанные с употреблением наркотиков (Приложение 16);

- интерактивный плакат «О наркотиках с разных сторон» (21.10.2024), который позволил взглянуть на проблему зависимости с медицинской, социальной и правовой точек зрения. Обучающиеся использовали современные методы визуального представления информации, чтобы донести важные аспекты темы до широкой аудитории (Приложение 17);

- диалоговая площадка «Наркотики – иллюзия счастья» (25.10.2024), где подростки обсуждали причины, по которым молодые люди сталкиваются с соблазном попробовать наркотики. В рамках мероприятия участники обменивались мнениями, задавали вопросы специалистам и анализировали реальные истории, чтобы лучше понять опасность зависимости (Приложение 18);

- на май 2025 запланирована встреча «Проблемы алкоголизма, наркомании – пути их решения»; с участием врача-нарколога УЗ «ВОКЦПиН». Врач представил профессиональную информацию о лечении и профилактике зависимостей, ответил на вопросы подростков и их родителей, помог понять, какие шаги можно предпринять для предотвращения возникновения проблемы.

Вне плана был проведён ряд мероприятий:

- профилактическая акция «Беларусь без трафарета» (06.03.2025), на которой обучающиеся узнали об административной и уголовной ответственности за распространение наркотических закладок, разобрали реальные примеры и разработали стратегии предупреждения таких ситуаций;

- проводилась акция «Дом без насилия» (с 10.03.2025 по 16.03.2025), в рамках которой обучающиеся изучили способы ненасильственного общения, разобрали механизмы предупреждения конфликтных ситуаций и исследовали принципы безопасного взаимодействия в обществе;

- открытый диалог «Киберпреступность. Как уберечься?», направлен на повышение цифровой грамотности и информированности обучающихся о

возможных угрозах в интернет-пространстве. В ходе мероприятия обсуждались ключевые аспекты безопасности, методы защиты персональных данных и стратегии противодействия киберугрозам.

Модуль «Духовная палитра» направлен на создание комфортных условий для становления духовно-нравственного мировоззрения учащихся. В рамках данного модуля проведены все запланированные мероприятия:

- 5 сентября 2024 года состоялся кураторский час «Нам есть чем гордиться, нам есть что беречь», который был посвящен формированию чувства гордости за свою страну, культурное наследие и исторические достижения. В ходе встречи, обучающиеся размышляли о важности национального единства и осознания своей идентичности;

- кураторские часы «Семейные традиции» и «Человек – эпоха», в рамках которых обучающиеся обсуждали значимость семейных ценностей и роль выдающихся личностей в истории. Мероприятия способствовали формированию уважительного отношения к традициям и осознанию влияния культуры на развитие общества (Приложение 19).

- дискуссия «Дарить добро во благо» (26.11.2024), способствующая формированию ценностей милосердия, поддержки окружающих и развитию социальной активности;

- кураторский час «Мои семейные ценности» (01.12.2024), где обучающиеся изучали принципы семейных традиций, говорили о значимости родственных связей и осознавали важность взаимопонимания между поколениями;

- кураторский час «Сохраним любовь в своём сердце. Чудеса на Новый год» (20.12.2024), направленный на изучение ценностей доброты, взаимопомощи и осознание значимости теплых человеческих взаимоотношений в праздничный период;

- кураторский час «Формирование эстетической культуры личности: умение жить в поликультурном мире» (31.01.2025), где обучающиеся говорили о значении толерантности, анализировали способы взаимодействия с представителями разных культур и изучали принципы уважительного общения;

- информационный час «Семейные ценности в моей семье: изучение особенностей семейного воспитания» (11.03.2025), способствующий осознанию обучающимися роли семьи в формировании личности, изучению моделей воспитания и укреплению семейных традиций;

- кураторский час «Сохраним любовь в своём сердце» (13.03.2025), направленный на изучение моральных и духовных ценностей, осознание значимости добрых поступков и развитие культуры благодарности;

- кураторский час «Духовные традиции и современность» (13.03.2025), на котором обучающиеся анализировали значение духовных ценностей в современной жизни, изучали способы их сохранения и осознавали их влияние на формирование личности;

- запланированы встречи со священнослужителем Церкви, направленные на формирование у молодёжи активной жизненной позиции. В ходе общения обсуждались вопросы духовного роста, моральных ориентиров и личной ответственности перед обществом. Диалог позволил обучающимся глубже задуматься о своих жизненных ценностях;

- областной конкурс чтецов «Живая классика» (март, 2025), на котором участники рассуждали о месте духовности в современном мире и её влиянии на внутреннее состояние человека. В ходе мероприятия затрагивались темы саморазвития, внутренней гармонии и поиска жизненного пути.

В июне 2025 года планируется проведение круглого стола «История и православные традиции родной земли», где обучающимся будет представлена возможность обсудить историческое и культурное наследие, православные обычаи и их значение в жизни человека. Участники поделятся своими знаниями, зададут интересующие их вопросы и найдут новые точки соприкосновения с духовными ценностями (Приложение 20).

По данному направлению проводились дополнительные мероприятия:

- беседа «1 октября – День пожилых людей» (01.10.2024), посвященная уважению к старшему поколению, изучению семейных ценностей и роли межпоколенческих связей в развитии личности;

- областной этап республиканского конкурса - турнира «Дзівосы краю майго» (02.10.2024) в рамках республиканского гражданско- патриотического проекта «Собери Беларусь в своем сердце». В результате исследования жизни и деятельности выдающихся людей своего региона, исторического, культурного и природного наследия своей малой Родины обучающиеся были осведомлены о значимых событиях, культурных традициях и природных достопримечательностях Витебской области;

- лекционное занятие «Найти своё место» (10.10.2024), направленное на осознание обучающимися своих сильных сторон и возможностей самореализации. В ходе лекции, обучающиеся изучали стратегии построения личных и профессиональных маршрутов, учились анализировать собственные способности и интересы, а также находить точки роста для дальнейшего развития (Приложение 21);

- кураторский час "14 октября – День матери" (16.10.2024), направленный на укрепление семейных ценностей, изучение роли матери в жизни каждого человека и осознание важности заботы о близких;

- уроки духовности с участием представителей Белорусской Православной Церкви: «Человек и его моральные принципы» – обсуждение этических норм, осознание значимости моральных ориентиров в жизни каждого человека; «Духовные традиции и современность»; – анализ влияния религиозных ценностей на культуру, общественные процессы и личностное развитие; «Православные традиции Беларуси»; – знакомство с историческими и культурными аспектами православного наследия страны. В рамках этих занятий обучающиеся знакомятся с основами нравственности, исследуют роль

духовных традиций в современном мире и изучают исторические аспекты православной культуры Беларуси.

В апреле-мае 2025 года участники проекта примут участие в XI конкурсе «Библиотека – центр духовного просвещения и воспитания», направленном на популяризацию духовно-нравственного воспитания через изучение литературы. Конкурс способствует формированию у обучающихся уважительного отношения к книжной культуре, углублению знаний о духовных ценностях и осознанию значимости традиций просвещения.

В мае 2025 года запланировано проведение часа размышлений «Духовный мир и Я», в рамках которого обучающиеся смогут осмыслить роль духовности в своей жизни, проанализировать личные ценности и сформулировать свое отношение к внутреннему миру. Это мероприятие помогает обучающимся глубже понять себя, осознать влияние духовных традиций на личностный рост и укрепить чувство внутренней гармонии. (Приложение 22).

Особое внимание былоделено организации работы лектория «Азы православия», реализуемого в рамках программы духовного воспитания совместно со служителями Православной Свято-Благовещенской церкви. В ходе встреч обучающиеся изучали основы православных традиций, обсуждали вопросы нравственности и духовного развития, а также размышляли о роли веры в жизни человека.

10 декабря 2024 года состоялась духовно-просветительская встреча с протоиереем Александром Ковалёвым, в ходе которой обучающиеся изучили вопросы веры, внутренней гармонии и нравственного выбора.

Модуль «Дорога здоровья» направлен на развитие культурно-досуговой среды для сохранения и укрепления физического здоровья учащихся. В рамках данного модуля проведены все запланированные мероприятия:

- информационный час «Влияние наркотиков на организм подростков» (16.09.2024), где обучающиеся узнали о разрушительных последствиях употребления наркотиков для физического здоровья. Особое вниманиеделено влиянию токсичных веществ на работу сердца, лёгких, нервной системы и мышечного тонуса. Для обучающихся были представлены реальные данные о вреде наркотиков, показав важность ведения здорового образа жизни (Приложение 23);

- информационный час «Мы за здоровый образ жизни» (24.09.2024), где обучающиеся изучили влияние физической активности, сбалансированного питания и отказа от вредных привычек на психоэмоциональное состояние;

- кураторский час «Не прожигай жизнь» (18.10.2024), посвящённый вопросам сохранения здоровья и отказа от вредных привычек. В ходе занятия подростки говорили о путях преодоления стрессовых ситуаций без употребления психоактивных веществ, обсуждали примеры из жизни и делились своими мыслями о ценности здорового образа жизни (Приложение 24);

- занятие "Моё здоровье" (14.11.2024), где обучающиеся говорили о значимости здорового образа жизни, изучали влияние привычек на физическое и психоэмоциональное состояние и осваивали методики поддержания здоровья;

- брифинг «Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье человека» (09.12.2024, 15.04.2024), направленный на осознание подростками последствий вредных привычек для физического благополучия и будущего формирования собственной семьи. В рамках мероприятия специалисты подробно объяснили, как никотин, алкоголь и наркотики ослабляют иммунную систему, приводят к гормональным сбоям и ухудшают способность организма к восстановлению (Приложение 25);

- акция «Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам», в ходе которой участники экспериментальных групп приняли участие в спортивных соревнованиях, занятиях на свежем воздухе и тренировках, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы, мышечного тонуса и дыхательной функции. Акция помогла участникам ощутить позитивное влияние физической активности на организм и мотивацию к регулярным занятиям спортом (Приложение 26);

- челлендж «Хотим, чтобы стало модным – здоровым быть и свободным», ориентированный на популяризацию здорового образа жизни. Подростки выполняли спортивные задания, делились результатами физических тренировок и рассказывали о своём прогрессе в укреплении тела. Идея челленджа заключалась в том, чтобы показать, что хорошая физическая форма и отказ от вредных привычек – это залог энергии, силы и уверенности;

- круглый стол «ЗОЖ – чтобы жить, любить, творить и быть счастливым»; с участием врача-нарколога УЗ «ВОКЦПиН», где обсуждалось влияние физической активности, правильного питания и отказа от вредных привычек на качество жизни. Врач подробно объяснил, как спорт и здоровый рацион укрепляют сердце, кости и мышцы, помогают организму быстрее восстанавливаться и повышают общий жизненный тонус;

- профилактическое мероприятие «Здоровым быть здорово»; (21.03.2025), направленное на популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся. В ходе мероприятия обучающиеся знакомились с принципами физического и психологического благополучия, анализировали влияние здоровья на качество жизни и осваивали практики, способствующие укреплению организма и эмоционального состояния (Приложение 27);

- физкультурно-оздоровительные и спортивные массовые мероприятия, направленные на развитие физической силы, выносливости и гибкости. Будут проведены командные игры, легкоатлетические состязания и тренировки, способствующие укреплению организма, профилактике болезней и формированию привычки к активному образу жизни;

- состоится велопробег «Зарядись позитивом», целью которого является популяризация велосипедного спорта как способа поддержания физического здоровья. Участники смогут укрепить мышцы, развить выносливость и

получить заряд бодрости от активного движения на свежем воздухе. Велопробег станет символом здорового и энергичного образа жизни.

2. Работа педагога-психолога с участниками инновационной деятельности. Рост профессиональной компетентности педагогических работников.

С кураторами и мастерами п/о проводился ряд мероприятий, а именно: семинар-практикум «Гармония внутри» (21.10.2024) (Приложение 28), направленный на профилактику эмоционального и профессионального выгорания. В ходе мероприятия участники изучали техники саморегуляции, релаксации и способы снижения психоэмоционального напряжения. Также уделялось внимание развитию позитивного мышления и укреплению личностных ресурсных состояний; семинар-практикум «Как справиться с конфликтной ситуацией» (18.11.2024) (Приложение 29), направленный на освоение эффективных стратегий разрешения конфликтов. В рамках занятия рассматривались методы управления эмоциями, способы конструктивного общения и техники предотвращения эскалации конфликтов.

Также вне плана реализации инновационной деятельности с педагогическими работниками были проведены дополнительные мероприятия:

- профилактическое мероприятие «Способы оказания самопомощи в стрессовых ситуациях для снятия психологического напряжения» (14.11.2025), направленное на обучение методам управления стрессом и снижению эмоциональной нагрузки. Участники познакомились с физиологическими реакциями организма на стресс, освоили дыхательные и физические упражнения для восстановления равновесия, а также обсудили стратегии профилактики эмоционального выгорания. Практические задания позволили каждому выбрать индивидуальные способы саморегуляции, а рефлексия подчеркнула важность баланса между психологическим и физическим здоровьем;

- мероприятие «Психологическое здоровье и техники снятия эмоционального напряжения» (09.12.2024), направленное на поддержку педагогических работников в их профессиональной деятельности. Обсуждались факторы, влияющие на эмоциональное состояние педагогов, методы профилактики стрессовых состояний и способы восстановления психологического равновесия. Участники освоили дыхательные упражнения, техники саморегуляции и расслабления, которые помогают сохранить внутреннюю устойчивость даже в условиях высокой нагрузки. Практическая часть позволила каждому испытать эффективные методы снятия напряжения и определить личные стратегии поддержки психологического здоровья. В завершение мероприятия педагоги поделились своими открытиями и заключили, что забота о эмоциональном благополучии — важная составляющая профессионального роста и личной гармонии;

- мероприятие «Рекомендации и правила работы с обучающимися, имеющими суициdalный риск» (17.02.2025), направленное на повышение

компетентности педагогических работников в вопросах психологической поддержки учащихся. В ходе встречи были рассмотрены признаки суицидального риска, методы раннего выявления тревожных сигналов и стратегии построения доверительных взаимоотношений с обучающимися. Особое внимание уделили алгоритмам действий в кризисных ситуациях, а также правилам взаимодействия с родителями и специалистами для своевременной помощи подросткам. Участники освоили практические техники коммуникации, поддерживающие эмоциональную устойчивость учеников, и разобрали случаи из педагогической практики. Итогом мероприятия стало понимание важности внимательного отношения к психоэмоциональному состоянию обучающихся и необходимости создания безопасной среды для их благополучия;

- мероприятие «Педагогические методы воздействия на обучающихся с учетом их личностных особенностей» (10.03.2025), направленное на развитие индивидуального подхода в образовательном процессе. Участники рассмотрели основные психологические типы обучающихся, их особенности восприятия информации и реакции на педагогическое влияние. Обсуждались методы мотивации, формирования познавательного интереса и эмоциональной поддержки учеников с разными уровнями восприятия и типами личности. Педагогам были предложены практические стратегии взаимодействия, позволяющие создать комфортную образовательную среду и адаптировать методику преподавания к индивидуальным потребностям учащихся. Итогом встречи стало понимание важности дифференцированного подхода в обучении и формирования условий для успешного развития каждого ученика;

- педагоги прошли обучающие курсы «Современные методы и приемы: профориентация в условиях учреждений профессионального образования» (с 25.11.2024 по 27.11.2024), где они освоили методы мотивации обучающихся, способы выявления профессиональных интересов и разработку индивидуального образовательного маршрута.

3.Разработка дополнительных сценарных, методических материалов.

В феврале 2025 и апреле 2025 проводилась разработка дополнительных сценарных, методических материалов с педагогическим составом творческой группы: круглого стола «Профессиональная реализация», диалоговой площадки «Уникальность моей деятельности».

Обобщающий этап

На данном этапе осуществлено обобщение результатов работы инновационной деятельности, в рамках которого производился анализ полученных данных, проведенных мероприятий и выполненных задач в рамках проекта. Осуществлялась систематизация информации и выделение основных выводов.

Оценивалась степень достижения поставленных целей и задач проекта на основе анализа полученных результатов. Выявлялись достижения и определялись области, требующие дополнительной работы или коррекции.

Проводилась подготовка отчетной документации, включающей в себя описание проведенных мероприятий, анализ полученных данных, выводы и рекомендации. Результаты работы интегрируются в общий контекст проекта и представляются в удобной форме для дальнейшего использования и распространения.

Проводился анализ полученных данных о изменениях личностных и системных параметров учащихся в рамках реализации проекта. Оценивалось соответствие полученных результатов целям и задачам проекта, а также их влияние на личностное и образовательное развитие учащихся.

Проводились подготовка и размещение на официальном сайте колледжа информационных материалов (<https://college-lp.by/>), отражающих ход и результаты реализации проекта. Это включает в себя описание основных мероприятий, анализ полученных данных и выводы.

Осуществлялся систематический контроль за ведением дневников участниками проекта. Это важный инструмент для отслеживания хода работы, фиксации результатов, анализа промежуточных достижений и коррекции дальнейших шагов. Учитывая значение дневников как источника информации о процессе реализации проекта, проводится систематическая проверка их актуальности и полноты заполнения.

Колледж активно принимает участие в республиканских мероприятиях, посвященных развитию психологической культуры и духовно-нравственного воспитания учащихся и педагогов.

9. Выводы

В соответствии с календарным планом были выполнены не только все запланированные мероприятия, но и дополнительные мероприятия.

Решение поставленных задач инновационной деятельности на 2024/2025 учебный год позволяет сделать следующие выводы о том, что у учащихся экспериментальных групп по сравнению с контрольными группами наблюдается:

1. рост процента учащихся с высоким и средним уровнем нравственной самооценки;

2. выраженная стремление учащихся к самостоятельности, достижениям и безопасности и это означает, что мотивация к развитию и осуществлению планов на будущее с опорой на себя увеличилась в процессе эксперимента, а также чёткость целей и планов, ориентировка на личную и коллективную безопасность имеет тенденцию к усилению и закреплению;

3. значительный рост процента учащихся с высоким уровнем ответственности за своё здоровье и увеличение у учащихся потребности в качественном межличностном взаимодействии, что может свидетельствовать о повышении психологической грамотности в вопросах самосознания и социальных взаимодействий;

4. снижение процента учащихся предпочитающих онлайн-общение и увеличение показателя низкой вовлеченности в интернет-пространства (вероятнее всего - за счет налаживания реальных качественных коммуникаций)

со сверстниками); интернет стал играть менее значительную роль в управлении эмоциональным состоянием учащихся, за счет расширения сферы знаний учащихся об альтернативных способах регуляции своих состояний. Негативные последствия от интернета остаются на стабильно низком уровне (это стало возможным за счет усиления информационной грамотности учащихся относительно безопасности в сети интернет).

Практическая работа была проведена и продолжает реализовываться по следующим направлениям:

1. Ежемесячно проводятся заседания творческой группы. Педагоги, педагоги-психологи, социальные педагоги, кураторы и мастера практического обучения на регулярной основе обсуждают текущие проблемы воспитательной работы, анализируют случаи девиантного поведения учащихся, разрабатываются подходы к их коррекции и обмениваются опытом эффективных методик воздействия. Особое внимание продолжает уделяться поиску инновационных решений для повышения мотивации подростков к обучению, их интеграции в социальную среду и снижению уровня правонарушений.

2. Разработан банк данных литературных источников по теме проекта: Собраны и систематизированы научные исследования, методические пособия, публицистические материалы и практические рекомендации, посвященные проблемам подросткового поведения, профилактике правонарушений и формированию позитивной социальной идентичности. Этот банк данных стал основой для разработки программ воспитательной работы и индивидуальных планов сопровождения учащихся.

3. Проведены воспитательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Реализованы комплексные программы, включающие тренинги по развитию коммуникативных навыков, занятия по личностному росту, тематические беседы и интерактивные мероприятия, направленные на формирование у подростков позитивных моделей поведения. Также организованы спортивные мероприятия, турпоходы и соревнования, способствующие улучшению физического и эмоционального состояния учащихся, укреплению их дисциплины и командного духа.

Считаем, что проведенная работа по данному проекту способствует формированию у учащихся интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, к умению опознавать и удовлетворять социально-приемлемым способом свои потребности; развивает компетенции и умения рационально использовать свое время, правильно организовывать режим дня, способствует снижению уровня тревожности, агрессивности, усилию стрессоустойчивости и повышению мотивационных установок самооценки личности.

Проведенные воспитательные мероприятия и участие в тематических проектах способствуют развитию личности в коллективе, что предполагает получение информации для коррекции последующего планирования деятельности творческой группы в проекте.

Предложение: продолжить инновационную деятельность в 2025/2026 учебном году по проекту «Внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни»; с целью внедрения разработанных материалов в образовательный процесс, обобщения полученных результатов и разработки методических рекомендаций по использованию результатов инновационной деятельности другими учреждениями образования.

Таким образом, календарный план инновационной деятельности в практической части на 2024/2025 выполнен в полном объеме. Сценарии воспитательных мероприятий и фото будут даны в приложениях (таблица 5).

Таблица 5 – Критерии и показатели эффективности реализации инновационного проекта

Критерии	Показатели
1. Психоэмоциональный компонент	Выросла мотивация к самостоятельности у значительной части учащихся до 86,4%, мотивация достижения до 88,2% Учащихся, совершивших суициды или суицидальные попытки – 0.
2. Социальный компонент	Низкий уровень негативных последствий от использования сети интернет наблюдается у 81,5% учащихся экспериментальной группы Учащихся, привлечённых к административной или уголовной ответственности за употребление алкоголя, наркотиков и т.д. – 4 чел.
3. Физический компонент	Высокий уровень ответственности за своё здоровье имеет 32,6% учащихся экспериментальной группы. Включенность учащихся в объединения по интересам спортивной направленности – 20 %. Отсутствие учащихся, получивших травмы в колледже или за его пределами – 0 %
4. Духовно-нравственный компонент	Сформированность духовно-нравственных ценностей и чувств, культуры взаимоотношений и нравственного поведения (94,8% учащихся экспериментальной группы имеют высокий и средний уровень нравственной самооценки).
5. Разнообразие используемых форм и методов воспитательной работы по формированию духовно-нравственных ценностей	Использование современных и интерактивных форм работы, технологий дополненной реальности по формирования ценностного отношения к жизни 100 % охват учащихся в мероприятиях.

<p>6. Достижение поставленных целей, подтверждение гипотезы</p>	<p>Поставленные цели и задачи выполнены.</p>
--	--

Директор
учреждения образования
«Витебский
государственный колледж
легкой промышленности и
технологий»

_____ ФИО
_____ 20 _____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника
главного управления
образования
Витебского областного
исполнительного комитета

_____ ФИО
_____ 20 _____

Приложение 1

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
А.В.Бородинский
«05 сентября» 2024 г.

ПЛАН

проведения мероприятий в рамках республиканского месячника
по предотвращению суицидов
«Твой жизнь в твоих руках»
с 09.09.2024-09.10.2024 года

Цель: профилактика и раннее выявление суицидального поведения у подростков, формирование здоровой цивилизованной
образа жизни, целостного отношения к себе и всему окружающему, ответственности за свою жизнь.

Задачи:

- организация диагностических мероприятий с обучающимися колледжа;
- создание положительного эмоционального фона в коллективе обучающихся;
- обеспечение безопасности учащихся, содействие в снятии стрессовых ситуаций;
- психолого-техническое профилактическое представление знакомых и педагогов по вопросам профилактики и предупреждения
критических состояний поведения обучающихся;
- воспитание у молодежи нравственных качеств, напротивостоять грустным эмоциям общества и общественным обстоятельствам.

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Место проведения	Ответственные	Отметка о выполнении
1.	Проведение психолого-технической диагностики, направленной на выявление кризисных состояний у иссовершеннолетних. Диагностика по выявление сущностального риска у учащихся;	09.09.2024 – 09.10.2024	Учебные кабинеты	Педагог- психолог, педагог социальный	<i>Анастасия Бородинская Следует учесть</i>
*					

	Школа самооценки Лепрекорн (В.Зуя), Школа безнадежности (А.Бек), Опросник суицидального риска (Т.Н.Разумовой)			
2.	Психологический час «Что и моск делает самое неисправное»	17.09.2024	Актовый зал Холл 2-ого этажа общежития	Педагог- психолог
3.	Психологический час «Любить аскинью»	18.09.2024		Педагог- психолог
4.	Тематические консультации для родителей: «Помочь своему ребенку в трудных ситуациях»; «Кризисные состояния»	09.09.2024 – 09.10.2024	Кабинет 52	Педагог- психолог
5.	Беседы с представителями общежития и вспомогательной персоналом помощь в кризисном состоянии»	24.09.2024	Кабинет 52	Педагог- психолог
6.	Беседы с представителями общежития для вспомогательной персональ и преподавателей «Как помочь подростку в кризисном состоянии?»	25.09.2024	* Холл 2-ого этажа общежития	Педагог- психолог
7.	Тематическая консультация для учеников, проживающих в общежитии на тему: «Жизнь в политехе»	27.09.2024	Общежитие	Педагог- психолог
8.	Разработка буклета для педагогов по предупреждению суицидальных попыток среди подростков «Признаки кризисного состояния у обучающегося. Как помочь?», * «Кризис – причины и последствия»	26.09.2024, 04.10.2024	Учебные кабинеты	Педагог- психолог

9.	Круглый стол для учащихся третьего курса на тему: «Что нужно для полного счастья?»	01.10.2024	Общежитие	Педагог-психолог
10.	Занятие с элементами тренинга «Ты тот, кто ты есть с учащимися 2 курса	02.10.2024	Холл 2-ого этажа общежития	Педагог-психолог
11.	Встреча со специалистами СИИ с участниками инспекции КДИ по вопросам прорицавтики кризисных состояний, сущности и наследия в обществе	09.09.2024 – 09.10.2024	Актовый зал	Специалисты учреждений здравоохранения и участковый инспектор ИДИ
12.	Воспитательные и информационные часы (одновременно расписаны куратором)	09.09.2024 – 09.10.2024	Учебные кабинеты	Кураторы
13.	Актуализация информации на страницах и электронной странице сайта колледжа по пропаганде позитивного отношения к жизни и сохранению психического здоровья «Позитивный настрой»	09.09.2024 – 09.10.2024,	Страницы электронная страница колледжа	Педагог-психолог

А.А.Макаренко
Л.А.Турецкова

Педагог-психолог
Педагог-психолог

Ю.Л.Ханин), Тест эмоций Басса – Дарки (в модификации Г. Рязанкиной), СЖО (Д.Леонтьев), ОСР (Г.Н.Разумовой).				
2. Воспитательные информационные часы (согласно расписанию кураторов)	и 10.03.2025-10.04.2025	Учебные кабинеты	Кураторы, социальные педагоги	<i>Бакланова Елена Геннадьевна</i>
3. Актуализация информации на стенах и электронной странице сайта колледжа по пропаганде ценностиного отношения к жизни и сохранении психического здоровья «Позитивный настрой»	10.03.2025-10.04.2025	Учебный корпус/ электронная страница колледжа	Педагоги-психологи, социальные педагоги	<i>Бакланова Елена Геннадьевна</i>
Выставка литературы, информационных материалов «Мир прекрасен! Живи!», «Да здравствует жизнь!»	10.03.2025-10.04.2025	Библиотека	Зав. библиотекой, библиотекарь	<i>Бакланова Елена Геннадьевна</i>
5. Тематическая встреча для учащихся, проживающих в общежитии на тему: «Как научиться принимать себя и адаптироваться в новых условиях»	11.03.2025	Общежитие (холл 4 этажа) 17-00 (3 эт.) 17-20 (4 эт.)	Педагог-психолог Гайдамович Т.А.	<i>МОС Центр Бакланова Елена Геннадьевна</i>
6. Разработка буклета для педагогов по предупреждению суицидальных попыток среди подростков «Кризисные состояния».	12.03.2025	(холл 2 этажа) 17-00 (5 эт.) 17-20 (2 эт)	Педагог-психолог Турецкова А.А.	<i>12032025 Бакланова Елена Геннадьевна</i>

№	Акция «МыГУДачи»	13.03.2025	Учебный корпус	Социальные педагоги, педагоги-психологи	Бюджет
8.	Круглый стол для учащихся второго и третьего курса на тему: «Как преодолевать кризисные состояния»	19.03.2025	Актовый зал	Педагог-психолог Турсекова А.А.	Бюджет
9.	Акция «Подари улыбку другу»	20.03.2025	Учебный корпус	Социальные педагоги, педагоги-психологи	Бюджет
10.	Информационный мастеров п/о и кураторов «Педагогические методы воздействия на обучающихся с учётом их личностных особенностей»	21.03.2025-28.03.2025	Кабинет 40 15-00 (для мастеров) Кабинет 40 15-00 для кураторов	Педагог-психолог Гайдамович Т.А.	Бюджет 15-00-00
11.	Семинар среди учащихся первокурсников «Найди свой путь к самореализации по пути психологическому благополучию».	25.03.2025	Актовый зал	Педагог-психолог Гайдамович Т.А.	Бюджет
12.	Акция «День позитива»	27.03.2025	Учебный корпус	Социальные педагоги, педагоги-психологи	Бюджет
13.	Тематическая онлайн-встреча с родителями: «Семья – как система: как ценности родителей и стиль воспитания влияют на жизнь вашего ребёнка»	03.04.2025	Кабинет воспитательной работы (2 этаж)	Педагоги-психологи, кураторы	Бюджет

	Встречи со специалистами УЗ ВОКЦИИ, психолог ИГиЭ, инспектор ИДН по вопросам профилактики кризисных состояний, суицидов и насилия в обществе	Актовый зал	Специалисты учреждений здравоохранения, инспектор ИДН	<i>Марченко Черепанова Лебедев</i>
15	Акция «Сладости для радости», в рамках проведения которой обучающимся будут раздаваться конфеты	Учебный корпус	Социальные педагоги, педагоги психологии	<i>Лебедев Смирнова Лебедев</i>

Педагог-психолог

Педагог-психолог

Т.А.Гайдамович

А.А. Турсикова



ПЛАН
проведения мероприятий в рамках республиканского месячника
по предотвращению самоубийств
«Ценность отношения к жизни»
с 10.03.2025-10.04.2025 года

Цель: профилактика и раннее выявление суициального поведения у подростков, формирование мотиваций здорового образа жизни, ценностного отношения к себе и всему окружающему, ответственности за свою жизнь.

Задачи:

- организация диагностических мероприятий с обучающимися колледжа;
- создание положительного эмоционального фона в коллективе обучающихся;
- обеспечение безопасности учащихся, содействие в снятии стрессовых ситуаций;
- психологическое просвещение законных представителей и педагогов по вопросам профилактики и предупреждения кризисных состояний поведения обучающихся;
- воспитание у молодежи волевых качеств, направленных на умение противостоять трудным жизненным обстоятельствам

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные	Отметка о выполнении
1.	Проведение диагностической деятельности. Диагностика по выявлению суициального риска у учащихся. «Шкала тревоги Спилберга-Ханина», STAI	10.03.2025-10.04.2025	Учебные кабинеты	Педагоги-психологи	не внесено 10.03.2025 г.

Час размышления «Значимость моего здоровья»

Цель: углубить понимание обучающимися важности заботы о своем физическом и эмоциональном благополучии, сформировать осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей и мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

показать взаимосвязь здоровья с качеством жизни и личностным развитием.
пропагандировать практики здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

повлечь обучающихся в процесс саморефлексии и осознания личной ответственности за свое здоровье.

Ход мероприятия

Рассказ о спортсмене, который благодаря правильному питанию и тренировкам достиг успеха.

Майкл Феллс – один из самых выдающихся пловцов в истории, завоевавший 23 олимпийские золотые медали. Его успех – это результат многолетних тренировок, правильного питания и жесткой дисциплины. С раннего возраста он понимал, что для достижения выдающихся результатов необходимо уделять максимальное внимание физическому состоянию и восстановлению.

Важную роль в этом сыграл его рацион. В периоды интенсивных тренировок Феллс потреблял около 12 000 калорий в день, чтобы восполнить затраты энергии. Его питание было сбалансированным и включало большое количество белков, сложных углеводов и полезных жиров. Завтрак состоял из омлета из пяти яиц, тостов с авокадо, овсянки и фруктов. В обед он предпочитал цельнозерновые макароны с курицей и овощами, а на ужин ел рыбу, киноа и свежие овощи. Между основными приемами пищи у него были перекусы – орехи, йогурт, смуси, поддерживающие уровень энергии.

Однако питание – это лишь часть его стратегии. Основу его достижений составили жесткий тренировочный режим и психологическая подготовка. Он занимался по шесть часов в день, проплывая до 80 километров в неделю, оттачивая технику, развивая силу и выносливость. Помимо плавания, в его режиме была обязательная растяжка, работа над гибкостью и упражнения на развитие взрывной силы. Феллс также уделял большое внимание восстановлению. Он спал не менее восьми часов в сутки, что позволяло его организму регенерироваться после интенсивных нагрузок. Ключевую роль играла и психологическая работа – перед стартами он использовал метод визуализации победы, создавая в своем сознании картину успешного заплыва. Благодаря грамотному сочетанию тренировок, правильного питания и

стратегий восстановления, Майкл Фелпс стал настоящей легендой мирового спорта. Его история – вдохновляющий пример того, как осознанный подход к своему телу и уму помогает достичь невероятных результатов.

История человека, который изменил свои вредные привычки и улучшил самочувствие.

Джеймс Клири – американский писатель и эксперт по формированию привычек, который в молодости столкнулся с серьезными проблемами со здоровьем, отсутствием дисциплины и вредными привычками. Его образ жизни мешал ему достигать целей, он чувствовал постоянную усталость и недовольство собой.

Переломный момент наступил после травмы, которая заставила его пересмотреть свои привычки и изменить подход к здоровью. Он понял, что его повседневные действия формируют его будущее, и начал внедрять небольшие, но важные изменения в образ жизни. Вместо того чтобы резко отказываться от всего вредного, он стал постепенно корректировать свои привычки. Он заменил нездоровую пищу на более сбалансированную, придерживаясь принципа «лучший выбор, чем вчера». Начал заниматься спортом, сначала всего несколько минут в день, но с каждым разом увеличивал нагрузку. Он стал контролировать стресс с помощью медитации и осознанного подхода к жизни, перестал откладывать дела и выстроил систему маленьких достижений.

Эти шаги привели к невероятным результатам: он улучшил физическое самочувствие, повысил концентрацию и продуктивность, стал увереннее и успешнее. Впоследствии он написал книгу «Атомные привычки», где поделился своими методами постепенного изменения жизни. История Джеймса Клири показывает, что даже небольшие шаги, выполненные осознанно и последовательно, могут привести к значительным улучшениям в самочувствии и качестве жизни. Его опыт вдохновляет задуматься о том, как привычки формируют нашу реальность и каким образом каждый человек может изменить свою жизнь к лучшему.

Пример эмоционального выгорания и восстановления через баланс физической активности и отдыха.

Арианна Хаффингтон, основатель медиакомпании Huffington Post, долгое время жила в режиме постоянной работы, уделяя ей по 18 часов в сутки, почти не отдыхая. Такое напряжение привело к эмоциональному выгоранию, а затем – к физическому истощению. Однажды она потеряла сознание от переутомления, ударились головой и получила травму. Этот случай стал для неё точкой осознания: она поняла, что здоровье и эмоциональное благополучие важнее карьерных достижений, и начала менять свою жизнь. Первым шагом стало восстановление режима сна – она начала спать не менее 7–8 часов в сутки, что позволило её организму регенерироваться. Затем она

ввела в свою жизнь физическую активность: занятия йогой, прогулки на свежем воздухе и умеренные тренировки, которые помогли снизить уровень стресса и поддерживать тонус. Арианна начала практиковать цифровую гигиену – отказ от гаджетов перед сном и ограничение времени в социальных сетях, что улучшило её концентрацию и эмоциональное состояние. Кроме того, она освоила методы релаксации, такие как медитация и осознанное дыхание, помогавшие снижать внутреннее напряжение. Изменив свои привычки, Арианна не только восстановила здоровье, но и вдохновилась на создание новой компании, посвященной осознанному образу жизни. Теперь она активно пропагандирует важность отдыха и баланса между работой и личной жизнью, доказывая, что продуктивность достигается не через изнурительный труд, а через гармоничное сочетание активности и восстановления. Её история – яркий пример того, как изменение образа жизни помогает преодолеть эмоциональное выгорание и улучшить качество жизни.

Исследования

Влияние регулярной физической активности на работу мозга и уровень энергии. Исследования подтверждают, что регулярная физическая активность оказывает значительное влияние на работу мозга, уровень энергии и когнитивное функционирование. Согласно данным Гарвардской медицинской школы, физическая активность усиливает кровоток в мозге, увеличивая поступление кислорода и питательных веществ, что способствует улучшению памяти, внимания и скорости обработки информации. Национальный институт здоровья США (NIH) отмечает, что во время тренировок организм активно вырабатывает дофамин, серотонин и эндорфины – химические вещества, улучшающие настроение, снижающие уровень стресса и повышающие мотивацию. Исследование Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе (UCLA) доказало, что регулярные физические нагрузки увеличивают уровень белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor), способствующего образованию новых нейронных связей и улучшению процессов запоминания. Американская психологическая ассоциация (APA) подтверждает, что физическая активность снижает уровень кортизола – гормона стресса, который негативно влияет на когнитивные способности. Кроме того, исследование, опубликованное в журнале *Sleep Medicine Reviews*, показало, что умеренные физические нагрузки помогают нормализовать циркадные ритмы, улучшить качество и глубину сна, что напрямую влияет на уровень энергии и продуктивность. Таким образом, физическая активность не только укрепляет тело, но и оказывает значительное влияние на работу мозга, повышая концентрацию, память, настроение и устойчивость к стрессу. Даже умеренные нагрузки, такие как прогулки или йога, могут принести ощутимую пользу для когнитивных функций.

Связь между питанием и психологическим состоянием.

Связь между питанием и психологическим состоянием давно подтверждена научными исследованиями. То, что мы едим, влияет не только на физическое здоровье, но и на настроение, уровень энергии и способность справляться со стрессом.

1. Влияние питания на выработку нейротрансмиттеров Правильный рацион поддерживает баланс ключевых нейротрансмиттеров мозга – серотонина, дофамина и гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которые отвечают за настроение, мотивацию и способность расслабляться. Например, серотонин, известный как «гормон счастья», вырабатывается из аминокислоты триптофана, которая содержится в продуктах, таких как орехи, бананы, индейка и молочные изделия.

2. Уровень сахара в крови и эмоциональное состояние Резкие скачки уровня сахара, возникающие из-за потребления продуктов с высоким гликемическим индексом (например, сладостей и рафинированных углеводов), могут вызывать раздражительность, усталость и снижение концентрации. Важно поддерживать стабильный уровень сахара, употребляя сложные углеводы – цельнозерновые продукты, овощи, бобовые.

3. Влияние кишечной микрофлоры на психику Исследования Гарвардской медицинской школы показывают, что состояние кишечника напрямую связано с эмоциональным здоровьем. Кишечник называют «вторым мозгом», поскольку в нем содержится огромное количество нервных окончаний, влияющих на выработку нейротрансмиттеров. Дисбаланс микрофлоры может привести к тревожности и депрессии. Для поддержания здоровья кишечника важно употреблять пробиотики – йогурт, кефир, ферментированные продукты.

4. Недостаток питательных веществ и психологическое состояние Дефицит магния, витамина D и жирных кислот омега-3 может приводить к повышенной раздражительности, тревожности и депрессивным состояниям. Магний играет важную роль в регуляции нервной системы, его источники – орехи, зелень, авокадо. Омега-3, содержащиеся в рыбе и льняном семени, улучшают работу мозга и помогают снизить уровень воспалительных процессов, которые связаны с депрессией.

5. Влияние кофеина и воды на уровень энергии Кофеин в умеренных количествах может повысить уровень энергии и улучшить концентрацию, но его избыток приводит к нервозности и нарушению сна. Недостаток воды также влияет на когнитивные функции, вызывая усталость и снижение работоспособности.

Таким образом, сбалансированное питание играет ключевую роль в поддержании эмоционального равновесия и устойчивости к стрессу. Осознанный выбор продуктов помогает не только сохранить здоровье, но и чувствовать себя лучше психологически.

Как стресс влияет на здоровье и способы его снижения.

В Беларуси проводились исследования, посвященные влиянию стресса на здоровье, подтверждающие, что хроническое нервное напряжение оказывает серьезное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние человека. Согласно данным исследований, примерно 70% населения регулярно испытывает стресс, а у 30% он достигает сильного уровня, что может приводить к развитию различных заболеваний. Стресс оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему, вызывая учащенное сердцебиение и повышение артериального давления. Исследования белорусских специалистов в области медицины и психологии показали, что длительное воздействие стресса увеличивает риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых патологий. Кроме того, нервное напряжение приводит к дисбалансу в работе автономной нервной системы, вызывая нарушение регуляции работы внутренних органов, что может проявляться головными болями, болями в желудке и хронической усталостью. Еще один важный аспект — влияние стресса на иммунную систему. Согласно исследованиям, проведенным в Беларуси, длительное нервное напряжение снижает сопротивляемость организма к инфекциям, делая человека более восприимчивым к вирусным и бактериальным заболеваниям. Высокий уровень кортизола, выделяемый при стрессе, подавляет активность иммунных клеток, ослабляя защитные механизмы организма. Кроме физиологического воздействия, стресс значительно влияет на когнитивные функции и эффективность обучения. Исследования, проведенные среди белорусских студентов, показали, что стрессовые ситуации в период экзаменов снижают способность концентрироваться и усваивать информацию, негативно сказываясь на результатах тестирования. Хроническое нервное напряжение может приводить к снижению работоспособности, ухудшению памяти и возникновению тревожных состояний. Существуют методы снижения уровня стресса, которые доказали свою эффективность. По данным белорусских исследований, физическая активность помогает уменьшить воздействие стресса, так как во время занятий спортом снижается уровень кортизола, а выработка эндорфинов способствует стабилизации эмоционального состояния. Также одним из эффективных методов является осознанное дыхание, помогающее снизить уровень тревожности и напряжения. Качественный сон играет важную роль в восстановлении нервной системы — исследования показали, что недостаток сна усугубляет стрессовые реакции. Психологическая поддержка, общение с близкими и практики релаксации, такие как медитация, помогают уменьшить влияние стресса на организм и восстанавливать эмоциональный баланс. Таким образом, белорусские исследования подтверждают, что стресс оказывает серьезное влияние на здоровье человека, но его последствия можно минимизировать при помощи физической активности, правильного режима дня, сбалансированного питания

и психологических практик. Внедрение этих методов в повседневную жизнь помогает сохранить здоровье, устойчивость к стрессу и улучшить качество жизни.

Статистика:

Данные о распространенности заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни.

Нездоровый образ жизни является одной из главных причин развития хронических заболеваний. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инсульт, рак легких, диабет и ожирение – наиболее распространенные болезни, связанные с вредными привычками, несбалансированным питанием и недостаточной физической активностью. Исследования показывают, что 64% людей не соблюдают режим питания, 76% не занимаются спортом, а 34% курят. Кроме того, 85% регулярно употребляют алкоголь, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Статистика распространенности болезней среди населения подтверждает серьезное влияние образа жизни на здоровье. Остеохондроз встречается у 32,2% людей, гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца – у 27%, артрит – у 10,5%, холецистит – у 10%, бронхит – у 8,9%, патологии щитовидной железы – у 7,5%, язва желудка – у 6,7%, мочекаменная болезнь – у 5,8%, диабет – у 3,4%, астма – у 2,5%. Высокое артериальное давление признано одним из главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и вызывает 19% смертей в мире. На втором месте среди угроз здоровью находятся ожирение и высокий уровень сахара в крови. Эти данные подтверждают, что нездоровый образ жизни существенно увеличивает риск развития серьезных заболеваний. Однако осознанный подход к питанию, регулярная физическая активность и отказ от вредных привычек помогают снизить вероятность возникновения этих проблем и способствуют улучшению качества жизни.

Исследования ВОЗ о том, что регулярная физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 40%.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подтверждает, что регулярная физическая активность играет ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно данным ВОЗ, физическая активность способствует снижению риска развития таких заболеваний, как гипертония, инсульт и ишемическая болезнь сердца, а также помогает контролировать уровень холестерина и сахара в крови. Недостаточная физическая активность признана одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. ВОЗ отмечает, что регулярные упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердце и сосуды, а также способствуют снижению артериального давления. Кроме того, исследования показывают, что физическая активность помогает предотвратить развитие ожирения, диабета и других хронических заболеваний, которые могут привести к осложнениям со стороны сердечно-

сосудистой системы. ВОЗ рекомендует взрослым заниматься умеренной физической активностью не менее 150–300 минут в неделю или интенсивной активностью не менее 75–150 минут в неделю для поддержания здоровья.

Факты о влиянии сна на уровень концентрации и продуктивность.

Сон играет ключевую роль в поддержании концентрации и продуктивности. Исследования показывают, что качественный отдых способствует улучшению когнитивных функций, памяти и способности к обучению.

Во время сна мозг систематизирует полученную информацию, переводя ее из кратковременной памяти в долговременную, что помогает лучше запоминать данные. Недостаток сна, напротив, снижает способность к концентрации и увеличивает вероятность ошибок.

Кроме того, исследования выявили связь между количеством сна и продуктивностью: чем лучше человек высыпается, тем проще ему сосредотачиваться на сложных задачах. Недосып может привести к снижению работоспособности, ухудшению реакции и повышенному уровню стресса.

Также доказано, что сон влияет на творческие способности. Во время ночного отдыха мозг продолжает обрабатывать информацию, что способствует появлению новых идей и решений.

Таким образом, полноценный сон является важным фактором для поддержания высокой продуктивности, концентрации и креативности.

Вопросы для начала дискуссии:

Что для вас означает здоровье?

Как вы думаете, какие факторы больше всего на него влияют?

Почему люди часто забывают заботиться о своем здоровье?

Вопросы для анализа:

Какие привычки можно назвать полезными? А какие вредными?

Как стресс влияет на наше физическое и психическое состояние?

Можно ли изменить образ жизни, если вредные привычки уже сформированы?

Вопросы для личной рефлексии:

Какие шаги лично я могу предпринять для улучшения своего здоровья?

Как мое здоровье влияет на успехи и настроение?

Формирование групп участников и назначение ведущих обсуждений.

Группа 1: Полезные и вредные привычки, их влияние на здоровье.

Группа 2: Эмоциональное здоровье, способы борьбы со стрессом.

Группа 3: Практики укрепления здоровья, доступные каждому.

Роли в группе:

Модератор: следит за порядком и вовлечением участников.

Спикер: представляет результаты группы остальным.

Записывающий: фиксирует основные выводы и предложения.

Каждая группа анализирует свою тему, обсуждая примеры и делая выводы.

Физическое здоровье: основные привычки, которые помогают его поддерживать.

Эмоциональное благополучие: как управлять стрессом и сохранять внутренний баланс.

Способы укрепления здоровья: какие шаги можно предпринять уже сегодня?

Подведение итогов и формирование личных выводов каждым участником.

Основные вопросы для размышления:

Как здоровье влияет на мои успехи и жизненные достижения?

Какие привычки помогают поддерживать хорошее самочувствие?

Как бороться со стрессом и сохранять внутреннюю гармонию?

Что я могу сделать для укрепления своего здоровья уже сегодня?

Заключительный этап

Каждый участник формулирует личные выводы о значимости своего здоровья и пути его укрепления. В завершении мероприятия проводится финальная дискуссия, в ходе которой обучающиеся делятся своими мыслями и осознаниями, полученными в процессе размышления.

Приложение 3

Занятие с элементами тренинга «Учимся говорить нет»

Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа, умения устанавливать личные границы и противостоять давлению со стороны окружающих без чувства вины.

Задачи:

ознакомить участников с психологическими аспектами отказа и его влиянием на самооценку.

научить эффективным стратегиям отказа в различных жизненных ситуациях. развить уверенность в принятии самостоятельных решений и отстаивании личных границ.

проработать практические навыки ассертивного поведения через ролевые игры и упражнения.

Ход занятия

1. Вводная часть

В начале занятия ведущий знакомит участников с понятием ассертивного поведения и объясняет разницу между уверенным отказом, агрессивным ответом и пассивностью. Обсуждаются ситуации, когда люди испытывают трудности с отказом, и какие последствия это может иметь:

Чувство вины и дискомфорт после отказа.

Угнетение личных границ и давление со стороны окружающих.

Риски манипуляций и нежелательных ситуаций.

Мини-лекция: «Почему нам сложно говорить «нет»?» – анализ социальных норм, влияния воспитания и страха осуждения.

Говорить «нет» многим людям оказывается сложнее, чем кажется на первый взгляд. Даже если мы осознаем, что отказ – это лучшее решение в конкретной ситуации, мы часто испытываем дискомфорт, тревогу или чувство вины. Одной из главных причин этого является влияние социальных норм. В обществе ценятся доброта, отзывчивость и готовность помочь, поэтому отказ может восприниматься как невежливость или эгоизм. С детства нас учат, что хорошие люди всегда идут навстречу другим, поэтому, говоря «нет», мы можем испытывать внутренний конфликт и страх осуждения.

Другой важный фактор – воспитание. Если ребенок растет в семье, где его учат быть удобным и уступчивым, во взрослой жизни ему будет трудно устанавливать личные границы. Фразы вроде «Не отказывай, это некрасиво» или «Ты же хороший человек, помоги» формируют установки, при которых отказ воспринимается как нечто неправильное. Это приводит к тому, что человек предпочитает соглашаться, даже когда ему это неудобно. Кроме социальных норм и воспитания, на нашу способность говорить «нет» влияет страх осуждения. Люди стремятся к одобрению и принятию

окружающими, опасаясь, что отказ вызовет недовольство или повлияет на отношение к ним. Особенно сложно сказать «нет» в рабочих ситуациях и в отношениях с близкими, где отказ может восприниматься как проявление безразличия или грубости.

Однако говорить «нет» – это навык, который можно развить без чувства вины. Важно осознать, что отказ – это не грубость, а забота о собственных границах. Полезные способы отказа включают краткий ответ без оправданий, например «Нет, я не могу помочь» или «Это не в моих приоритетах». Можно предложить альтернативные варианты, например «Сегодня не могу, но могу помочь завтра», или использовать мягкое, но твердое «нет», например «Спасибо, но я вынужден отказаться». Важно понимать, что отказ просьбе не означает отказ человеку. Говорить «нет» – это важный инструмент самоуважения, который помогает строить честные и здоровые отношения. Чем чаще человек отстаивает свои границы, тем легче ему становится делать это уверенно и без тревоги. Умение говорить «нет» позволяет сохранить эмоциональный баланс, избежать перегрузки и укрепить внутреннюю уверенность. Практикуя отказ без чувства вины, человек учится уважать себя, свои ресурсы и свои настоящие потребности.

Обсуждение: участники делятся своими трудностями при отказе, обсуждают эмоциональные реакции на просьбы других людей.

2. Основная часть – методы уверенного отказа

Техники отказа:

Метод «сломанная пластиинка»; – повторение отказа без объяснения («Нет, я не могу»).

Метод уверенного отказа с аргументацией – озвучивание причин отказа без извинений («Я не готов, мне это не подходит»).

Метод альтернативного предложения – отказ с вариантом («Я не могу помочь сейчас, но смогу позже»).

Метод юмора – отказ через доброжелательное взаимодействие («Спасибо за предложение, но мой внутренний ленивец против!»).

Метод паузы – обдумывание ответа, прежде чем согласиться или отказаться.

Практическое задание: участники тренируют техники отказа, работая в парах.

Ролевые игры: моделирование ситуаций, в которых трудно сказать «нет»; (навязчивые просьбы, манипуляции, групповое давление).

3. Практическое упражнение – «Учимся говорить НЕТ»;

Задание: участники получают карточки с разными сценариями просьб (навязчивый коллега, требовательный друг, давление в коллективе).

Дискуссия: участники объясняют, какой метод отказа они выбрали и почему.

Индивидуальная работа: каждый формулирует свои принципы отказа и записывает их на листе.

4. Заключительная часть – рефлексия

Обсуждение сложностей, возникших в процессе тренинга.

Формирование личных стратегий отказа, которые помогут в будущем.

Ответы на вопросы, обмен впечатлениями, рекомендации по дальнейшему развитию уверенности.

Итог занятия: участники не только учатся говорить «нет»; но и укрепляют уверенность в себе, осознают важность личных границ и получают практические инструменты для эффективного взаимодействия в сложных социальных ситуациях. Каждый участник тренинга формулирует ключевые выводы, анализирует личные барьеры при отказе и разрабатывает свою стратегию уверенного поведения.

Тренинговое занятие «Мои жизненные ценности»;

Цель: помочь обучающимся осознать свои жизненные принципы, понять их влияние на личностное развитие и сформировать осознанное отношение к выбору жизненного пути.

Задачи:

развить способность анализировать собственные ценности и осознанно принимать решения.

показать взаимосвязь жизненных принципов с личными и профессиональными целями.

вовлечь участников в глубокий процесс саморефлексии и осознания своих жизненных ориентиров.

1. Вводная часть

Мини-лекция: ведущий знакомит участников с понятием жизненных ценностей, их формированием и влиянием на принятие решений.

Жизненные ценности – это фундаментальные ориентиры, определяющие поведение, выборы и восприятие мира. Они формируют основу личности, помогая человеку принимать решения, устанавливать приоритеты и взаимодействовать с окружающими. Ценности могут быть разными: для одних на первом месте стоит семья, для других – карьера, свобода, здоровье, творчество или самореализация. Формирование жизненных ценностей начинается с раннего возраста и продолжается на протяжении всей жизни.

Основные факторы, влияющие на их становление, включают семейное воспитание, культурные нормы, окружение и личный опыт. Родители передают детям свои убеждения, которые впоследствии становятся основой их взглядов. Взаимодействие с друзьями, школой, обществом также влияет на формирование ценностей. Личный опыт играет ключевую роль – пережитые события, успехи и трудности заставляют человека переосмысливать свои приоритеты, корректируя систему убеждений.

Жизненные ценности оказывают прямое влияние на принятие решений, поскольку служат внутренним ориентиром в выборе жизненного пути. Например, если человек высоко ценит честность, он будет придерживаться принципов открытого и искреннего общения. Если главным приоритетом является здоровье, он будет стараться вести активный образ жизни, придерживаться сбалансированного питания и избегать вредных привычек.

Когда ценности определены, человек принимает решения осознанно, чувствуя уверенность в своих действиях. Осознание собственных жизненных ценностей помогает избежать внутренних конфликтов и сомнений, позволяя принимать решения без лишнего эмоционального напряжения. Чтобы лучше понять свои ценности, можно ответить на несколько вопросов: какие принципы для вас наиболее важны?

Как они влияют на ваш выбор? Какие ситуации заставляли вас испытывать сомнения и внутренние противоречия? Проведение подобного анализа помогает глубже осознать свою систему ценностей и понять, на чем строятся ваши поступки.

Жизненные ценности являются основой личности, формируя убеждения, цели и желания. Чем лучше человек понимает свои внутренние ориентиры, тем легче ему принимать решения, выстраивать гармоничные отношения и находить баланс в жизни. Осознание ценностей делает путь более осознанным, укрепляя внутреннюю уверенность и позволяя двигаться вперед в соответствии со своими истинными стремлениями.

Открытая дискуссия: обсуждение факторов, влияющих на систему ценностей (воспитание, опыт, культура, окружение) с обучающимися.

Задание «Ценности вокруг нас»: участники анализируют, какие ценности чаще всего транслируются в обществе, рекламе, медиа и как они влияют на поведение людей.

2. Основная часть – работа с личными ценностями

Индивидуальное упражнение «Мои главные ценности» – каждому участнику предлагается список ценностей, из которого они выбирают 5 ключевых.

Список жизненных ценностей, которые могут быть важны для человека:

Семья и близкие – поддержка, любовь, гармоничные отношения.

Здоровье – физическое и психическое благополучие, забота о себе.

Честность – искренность в поступках и словах, приверженность правде.

Свобода – возможность выбирать свой путь, независимость.

Карьерный рост и успех – стремление к профессиональному развитию и достижению целей.

Образование – стремление к знаниям, саморазвитие, любознательность.

Доброта и сострадание – помочь другим, уважительное отношение к людям.

Творчество – самовыражение, поиск новых идей и вдохновение.

Безопасность – стабильность, защита от угроз, финансовая уверенность.

Уважение – признание ценности других людей, уважение к себе и окружающим.

Справедливость – честное отношение, стремление к равенству.

Духовность – вера, внутреннее развитие, осознанность.

Путешествия и новые впечатления – желание открывать мир и получать опыт.

Ответственность – выполнение обязательств, надежность.

Любовь – романтические чувства, привязанность, гармония.

Экологичность – забота об окружающей среде и природе.

Социальное влияние – стремление менять мир к лучшему.

Сила характера – настойчивость, уверенность, выдержка.

Групповая дискуссия «Ценности и решения» – обсуждение примеров, когда ценности повлияли на важные жизненные выборы.

Практическое задание «Выбор в сложных ситуациях» – моделирование сценариев, в которых участникам нужно принять решение, основываясь на своих принципах.

Сценарий 1: Конфликт между карьерой и семьей. Вы получили предложение о повышении, но новая должность потребует частых командировок и долгих рабочих часов. В то же время ваша семья нуждается в вас, и это может повлиять на отношения с близкими. Какой выбор вы сделаете и почему?

Сценарий 2: Этичное поведение в работе. Вы работаете в компании, и ваш начальник предлагает вам подписать документ, содержащий ложную информацию. Подписание принесет выгоду бизнесу, но нарушит ваши принципы честности. Ваши коллеги соглашаются на это, но вы чувствуете сомнения. Как вы поступите?

Сценарий 3: Дружба и личные границы. Ваш друг просит вас о помощи, но выполнение его просьбы поставит вас в сложное положение – это займет много времени и ресурсов, которые вам нужны для других важных дел. Какой выбор вы сделаете, и как объясните свое решение?

Сценарий 4: Финансовый выбор. Вы накопили определенную сумму денег. У вас есть два варианта: вложить деньги в саморазвитие (обучение, курсы) или купить вещь, о которой давно мечтали. Какое решение вам кажется правильным и почему?

Сценарий 5: Социальная ответственность. Вы столкнулись с ситуацией, в которой можете помочь человеку, оказавшемуся в трудном положении. Это требует времени и усилий, но поможет другому человеку выбраться из трудностей. Однако у вас есть собственные заботы и обязательства. Как вы решите поступить?

3. Интерактивное упражнение «Дерево ценностей»;

Задание: участники рисуют «дерево ценностей», где корни – базовые убеждения, ствол – основные жизненные принципы, а крона – результат их реализации.

Групповое обсуждение: каждая команда презентует свое «дерево», объясняя, как ценности формируют их жизненные решения.

Выводы: участники анализируют взаимосвязь своих ценностей с личным развитием и будущими целями.

4. Ролевые игры – «Как защитить свои ценности»

Сценарии: участники получают карточки с ситуациями, где их ценности подвергаются сомнению или испытанию. **Обсуждение решений:** каждая группа разрабатывает стратегию, как отстоять свои жизненные принципы, оставаясь уверенными, но уважительными. **Обратная связь:** анализ действий, выявление сильных и слабых сторон защитных стратегий.

5. Заключительная часть – рефлексия и подведение итогов

Открытое обсуждение – что было самым сложным в процессе осознания своих ценностей?

Запись личных выводов – участники формулируют осознанные принципы, которыми будут руководствоваться в будущем.

Итоговая фраза-тренинг: «Как я могу применить свои ценности в жизни уже сегодня?».

Ожидаемые результаты:

Осознание участниками своей системы жизненных ценностей.

Развитие осознанного подхода к принятию решений.

Повышение уверенности в своих убеждениях и умение отстаивать их в сложных ситуациях.

Тренинговое занятие «Буллинг, причины и последствия»

«Скажи буллингу НЕТ»

Цель: повысить осведомленность обучающихся о проблеме буллинга, помочь им осознать его последствия и научиться противостоять травле.

Задачи:

ознакомить участников с видами буллинга и его влиянием на психоэмоциональное состояние.

развить навыки противостояния травле и поддержки жертв буллинга.
формировать культуру уважительного общения и взаимопомощи.

Ход занятия

Тренинг проводится в интерактивной форме, где участники через обсуждения, анализ и проигрывание ролей осваивают стратегии борьбы с буллингом.

1. Введение в тему – объяснение понятий буллинга, его причин и последствий.

Буллинг – это преднамеренное и систематическое агрессивное поведение, направленное на унижение, подавление или нанесение вреда другому человеку. Он встречается в различных сферах жизни: в школе, на работе, в социальных сетях и даже в семье. Причины буллинга многогранны и связаны с социальными, психологическими и культурными факторами. Некоторые люди стремятся к доминированию и контролю, используя агрессию для утверждения своего превосходства. Парадоксально, но агрессоры часто сами имеют низкую самооценку и компенсируют неуверенность унижением других.

Воспитание играет важную роль – если человек растет в среде, где насилие считается нормой, он может усвоить такую модель поведения. Кроме того, в некоторых случаях буллинг получает молчаливое одобрение общества, особенно когда травля остается незамеченной или игнорируется окружающими.

Формы буллинга различаются по способам воздействия. Физический буллинг включает удары, толчки и насильственные действия, причиняющие физическую боль. Вербальный буллинг проявляется в уничижительных комментариях, насмешках, криках и угрозах. Социальный буллинг связан с изоляцией, отказом принимать человека в коллектив и распространением слухов. Кибербуллинг – это агрессия через социальные сети, включающая оскорблений, травлю в комментариях и намеренное распространение ложной информации.

Последствия буллинга могут быть серьезными и долгосрочными. У жертвы формируется низкая самооценка, она начинает сомневаться в себе и испытывать чувство беспомощности. Постоянное давление может привести к депрессии и тревожным расстройствам, ухудшению психического здоровья.

Социальная изоляция становится одной из наиболее тяжелых последствий, поскольку человек, подвергшийся травле, начинает избегать общения и теряет доверие к окружающим. Физические последствия также могут быть значительными – стресс приводит к хронической усталости, бессоннице, головным болям и другим проблемам со здоровьем. Понимание причин, форм и последствий буллинга важно для его предотвращения. Осознание проблемы позволяет разрабатывать стратегии защиты, обеспечивающие безопасность и психологическую устойчивость людей.

Буллинг требует комплексного подхода, включающего образовательные инициативы, развитие социальной поддержки и формирование культуры уважения, что помогает создать безопасную среду для каждого человека.

1. Анализ ситуаций – обсуждение примеров буллинга и его влияния на личность.

Буллинг может принимать различные формы, но вне зависимости от обстоятельств он оказывает глубокое влияние на личность жертвы, разрушая её уверенность, психологическое благополучие и способность к социальному взаимодействию.

Одним из самых распространённых случаев является травля в школе, когда один ученик становится объектом постоянных нападок со стороны одноклассников. Например, его высмеивают из-за внешности, исключают из групповой деятельности или намеренно игнорируют. В результате жертва начинает испытывать тревогу, боязнь идти в школу и чувство изолированности. Негативный опыт подросткового буллинга может сформировать заниженную самооценку и затруднить социальную адаптацию во взрослой жизни.

На рабочем месте буллинг проявляется в форме унижения, обесценивания достижений или исключения из важных рабочих процессов. Например, сотруднику могут намеренно не предоставлять необходимую информацию, ограничивать его профессиональные возможности или систематически подвергать критике. Постоянное давление в коллективе ведёт к стрессу, снижению продуктивности, эмоциональному истощению и даже принятию решения о смене работы, что негативно сказывается на карьере человека.

В цифровом пространстве буллинг проявляется в агрессивных комментариях, распространении ложных слухов и преследовании через социальные сети. Например, подросток может столкнуться с ситуацией, когда его фотографии подвергаются намеренному редактированию с целью насмешек, а оскорбительные сообщения поступают регулярно. Такая травля вызывает тревожность, чувство беспомощности и приводит к социальной изоляции. В некоторых случаях кибербуллинг может спровоцировать серьезные эмоциональные кризисы.

Члены семьи также могут подвергать друг друга психологическому давлению, манипуляциям и унижению. Например, если родитель постоянно

сравнивает ребенка с другими, критикует его без конструктивности или игнорирует его потребности, это формирует у ребёнка низкую самооценку, тревожность и страх перед выражением своего мнения. Буллинг в семье оказывает долгосрочное влияние, мешая человеку устанавливать здоровые границы и строить гармоничные отношения во взрослой жизни. Во всех этих ситуациях травля наносит значительный ущерб эмоциональному благополучию жертвы. Формирование стратегии противодействия, привлечение поддержки и создание безопасного пространства помогают минимизировать её последствия и защитить людей от агрессивного поведения.

1. Практическое задание – разработка стратегии реагирования на травлю.

Цель этого упражнения — помочь участникам научиться справляться с буллингом, используя эффективные стратегии реагирования, которые помогут защитить себя и поддержать других.

Перед разработкой стратегии важно понять, что буллинг — это не личная проблема жертвы, а социальное явление, требующее активного противодействия. Участникам предлагается подумать, как буллинг проявляется в разных ситуациях, какие эмоции испытывает жертва и какие последствия могут возникнуть.

На этом этапе участники анализируют возможные способы противодействия буллингу:

Ассертивное поведение — уверенное, но спокойное выражение своей позиции, которое помогает сохранить границы.

Игнорирование провокаций — снижение значимости агрессии за счёт отказа реагировать эмоционально.

Привлечение сторонников — получение поддержки от друзей, учителей, коллег, специалистов.

Документирование инцидентов — фиксация случаев буллинга, особенно в онлайн-среде, для дальнейшего вмешательства.

Юридическая защита — осознание своих прав и возможных мер пресечения травли.

Участники выбирают конкретную ситуацию буллинга и предлагают пошаговый план реагирования. Например:

Как реагировать на насмешки в группе?

Что делать, если коллега систематически обесценивает вашу работу?

Как помочь человеку, ставшему жертвой кибербуллинга?

Каждый раз анализируются возможные варианты действий, обсуждается их эффективность и последствия. Участники моделируют ситуации травли и тренируют навыки противостояния. Один играет роль агрессора, другой — жертвы, а третий — свидетеля. Это помогает отработать тактику поведения, понять, какие методы наиболее эффективны.

По завершении упражнения участники делятся выводами:

Какой метод показался наиболее действенным?

В каких ситуациях нужна помощь извне?

Как можно сформировать культуру поддержки и уважения?

Эти размышления помогают осознать ценность уверенного поведения, а также подготовить людей к встрече с буллингом в реальной жизни.

2. Ролевые игры – моделирование ситуаций противостояния буллингу.

Каждая игра начинается с распределения ролей. Группе предлагается смоделировать конкретную ситуацию буллинга, в которой участвуют:

Жертва – человек, подвергающийся травле.

Агрессор – инициатор буллинга.

Свидетель – наблюдающий ситуацию, который может вмешаться.

Зашитник – человек, который пытается помочь жертве.

Ведущий объясняет контекст ситуации и предлагает участникам разыграть сцену, используя различные стратегии реагирования.

Сценарии для ролевых игр

Ситуация 1: Школьный буллинг В классе одного ученика систематически подвергают насмешкам, исключают из общения и распространяют ложные слухи.

Цель: проработать способы защиты себя, уверенного отказа участвовать в буллинге и поддержки жертвы со стороны свидетелей.

Ситуация 2: Буллинг на работе (моббинг) Сотрудника регулярно критикуют без объективных причин, коллеги игнорируют его мнение, а начальство создаёт искусственные препятствия для его карьерного роста.

Цель: научиться ассертивному общению, грамотно отстаивать свои права и привлекать поддержку коллег.

Ситуация 3: Кибербуллинг В социальных сетях человека атакуют грубыми комментариями, распространяют оскорбительные мемы и ложную информацию.

Цель: разобрать стратегии защиты в цифровой среде – игнорирование, блокировка агрессора, привлечение модераторов и эмоциональная поддержка жертвы.

Ситуация 4: Буллинг в группе друзей Человека намеренно не приглашают на встречи, высмеивают его интересы, демонстративно игнорируют в переписках.

Цель: показать способы установки личных границ и объяснить, как поддерживать жертву, если вы наблюдаете такую ситуацию.

Ситуация 5: Буллинг в семье Ребёнка систематически критикуют, сравнивают с другими, игнорируют его потребности и эмоциональное состояние.

Цель: обсудить влияние семейного давления на самооценку и способы сохранения эмоциональной стабильности.

Обсуждение после ролевой игры

После каждой смоделированной сцены участники анализируют свои чувства и реакции:

Каково было играть каждую роль?

Какие стратегии реагирования оказались наиболее эффективными?

Как можно предотвратить подобные ситуации в реальной жизни?
Это помогает осознать последствия буллинга, развить эмпатию и научиться защищать себя и других.

2. Заключительная дискуссия – обсуждение способов формирования безопасной среды.

Основные вопросы тренинга:

Как распознать буллинг и его признаки?

Какие последствия он может иметь для жертвы и окружающих?

Как правильно реагировать на травлю и не стать ее участником?

Какие методы помогут создать дружелюбную и безопасную среду?

Заключительный этап

Участники формулируют ключевые выводы, получают рекомендации по защите от буллинга и развитию навыков уважительного общения.

Лекционное занятие «Принципы и правила здорового общения»

Цель: развитие навыков осознанного общения, формирование культуры уважительного диалога и изучение методов эффективного взаимодействия с окружающими.

Задачи:

ознакомить обучающихся с ключевыми принципами здорового общения.
научить приемам конструктивного диалога и аргументированного выражения своих мыслей.

разобрать стратегии преодоления конфликтных ситуаций и способы поддержания доброжелательной атмосферы в общении.

показать влияние здорового общения на личные и профессиональные отношения.

План подготовки и проведения лекционного занятия

1. Вводная часть

Приветствие участников, объяснение целей и задач занятия.

Мини-лекция: «Что такое здоровое общение?» – разбор понятия, его значимости и влияния на качество взаимодействия между людьми.

Здоровое общение – это эффективный и уважительный способ взаимодействия между людьми, который способствует укреплению отношений, снижению конфликтов и созданию атмосферы доверия. Оно играет ключевую роль в социальной жизни, позволяя людям лучше понимать друг друга, выражать свои мысли и чувства, а также совместно решать проблемы.

Основные принципы здорового общения

Первый и главный принцип – **уважение собеседника**. Это означает, что важно учитывать его мнение, чувства и личные границы, даже если взгляды отличаются. Второй принцип – **активное слушание**, когда человек не просто слышит слова, но проявляет искренний интерес, задает уточняющие вопросы и не перебивает. **Четкость и ясность выражения мыслей** помогает избежать недопонимания, поскольку использование простых и понятных формулировок делает коммуникацию более продуктивной. **Конструктивная критика** – это способность давать обратную связь без обвинений и агрессии, с целью помочь, а не унизить. Еще один важный элемент – **умение решать конфликты**, что предполагает стремление к компромиссу и поиску решений вместо нарастающего спора.

Значимость здорового общения

Здоровое общение не только облегчает взаимодействие между людьми, но и влияет на эмоциональное состояние. Оно помогает избежать стрессов, улучшает самооценку и способствует построению крепких социальных связей. В профессиональной сфере эффективная коммуникация способствует успеху, укрепляет сотрудничество и формирует позитивную рабочую среду. В

личных отношениях правильное общение помогает наладить взаимопонимание, избежать конфликтов и создать атмосферу доверия.

Влияние на качество взаимодействия

Люди, которые практикуют здоровое общение, легче находят общий язык с окружающими, чувствуют себя более уверенно и менее подвержены стрессам. Когда человек умеет четко выражать свои мысли и слушать других, он становится более уважаемым и авторитетным собеседником. Конструктивное общение помогает предотвратить недопонимание, снизить уровень агрессии и укрепить межличностные связи.

Как развить навыки здорового общения?

Во-первых, важно **учиться слушать**, проявляя интерес к словам собеседника. Во-вторых, стоит **практиковать «Я-высказывания»**, например: «Мне неприятно, когда...», вместо обвинительных фраз типа «Ты всегда так делаешь!». Контроль эмоций также играет важную роль – спокойная манера разговора делает диалог более продуктивным. Еще один полезный навык – **открытость к точке зрения другого человека**, ведь понимание различных мнений способствует уважительному взаимодействию.

Здоровое общение формирует доверие, взаимопонимание и гармонию в отношениях, помогая избегать конфликтов и создавая поддерживающую среду. Оно является основой эффективного взаимодействия, независимо от жизненных обстоятельств.

Опрос: «Какими качествами обладает человек, с которым приятно общаться?»; – сбор мнений участников и формирование перечня ключевых качеств.

Вопросы для опроса:

Какие качества делают человека хорошим собеседником?

Какие черты характера помогают вести интересные и уважительные беседы?

Какие навыки общения наиболее ценные при взаимодействии с людьми?

Какой стиль общения помогает создать доверие и взаимопонимание?

Что раздражает или мешает комфорtnому общению?

Формирование перечня качеств:

После сбора ответов участники группируют похожие мнения и составляют список главных качеств. Примеры возможных характеристик:

Доброжелательность и уважение – способность слушать и учитывать мнение другого.

Честность и искренность – открытое выражение мыслей без скрытых намерений.

Умение слушать – активное участие в разговоре и проявление интереса.

Эмпатия – способность понимать чувства собеседника и проявлять поддержку.

Юмор и легкость – способность вести разговор с позитивом и избегать излишнего напряжения.

Терпимость к различным точкам зрения – готовность вести конструктивный диалог без осуждения.

2. Основной блок – принципы и правила здорового общения

Принцип 1: Активное слушание – что это такое и как его использовать.

Упражнение «Пойми меня»; – работа в парах, участники по очереди слушают и пересказывают информацию, стараясь уловить эмоциональный контекст.

Принцип 2: Эмпатия и уважение в общении – почему важно учитывать чувства собеседника. **Разбор кейсов** – участники анализируют примеры общения, где отсутствует эмпатия, и формулируют более уважительные альтернативы.

Принцип 3: Конструктивная критика – как выражать мнение без конфликта. **Практическое задание «Тактичная критика»;** – участники учатся формулировать замечания так, чтобы они мотивировали, а не обижали.

Принцип 4: Контроль эмоций – как избегать агрессивных реакций и сохранять уважительный тон беседы. **Дыхательные и когнитивные техники управления эмоциями в спорных ситуациях.**

Принцип 5: Использование позитивных формулировок – влияние речевых оборотов на результат общения. **Игровое упражнение «Перефразирай!»;** – замена негативных формулировок на конструктивные.

3. Практическое задание – «Диалог без конфликта»;

Сценарии: участники получают карточки с сложными ситуациями (например, обсуждение спорной темы или несогласие с мнением собеседника).

Сценарий 1: Ты сталкиваешься с человеком, который резко выражает свое мнение по важному для тебя вопросу. Его аргументы противоречат твоей точке зрения, и ты чувствуешь желание возразить. Как вести диалог спокойно, не провоцируя спор, а вместо этого найти точки соприкосновения?

Сценарий 2: В разговоре ты замечаешь, что собеседник начинает проявлять раздражение из-за несогласия. Он перебивает, повышает голос и не хочет слушать. Как можно снизить напряженность, вернуть диалог в конструктивное русло и показать уважение к его мнению?

Сценарий 3: На рабочем совещании обсуждается проект, и твоя идея вызывает неодобрение коллег. Кто-то прямо говорит, что твой вариант неэффективен. Как правильно объяснить свою позицию, оставаясь уверенным, но при этом не создавая конфликт?

Сценарий 4: Ты общаешься с другом, который категорично отвергает твое мнение на тему, важную для вас обоих. Он уверен, что только его точка зрения верная. Как можно вести разговор так, чтобы сохранить дружеские отношения, показать уважение к его мнению и не допустить обострения ситуации?

Сценарий 5: В семейном кругу поднимается вопрос, который вызывает разногласия. Близкие эмоционально реагируют и начинают спор. Твоя задача – предложить подход, который поможет каждому высказать свою точку зрения без перехода на личности и агрессии.

Ролевые игры: отработка навыков уважительного общения, разбор вариантов ведения беседы без конфликта.

Сценарий 1: Ты разговариваешь с коллегой, который недоволен твоей работой и выражает критику в резкой форме. Как можно ответить конструктивно, поблагодарив за обратную связь, но при этом защитив свою позицию без конфликта?

Сценарий 2: В группе друзей возникает обсуждение сложной социальной темы. Один из участников начинает эмоционально реагировать, перебивая других и навязывая свое мнение. Как можно дипломатично успокоить ситуацию и вернуть беседу к конструктивному диалогу?

Сценарий 3: Ты общаяешься с человеком, который резко высказываеться в отношении твоих взглядов и убеждений. Вместо открытого диалога он старается доказать, что ты неправ. Как можно мягко, но уверенно обозначить границы общения и выразить свою точку зрения без конфликта?

Сценарий 4: В компании друзей один из участников начинает использовать сарказм и подшучивать над другими, вызывая напряженность. Твоя задача – тактично остановить эту манеру общения, не провоцируя негативную реакцию и агрессию.

Сценарий 5: Ты ведешь важный разговор с родными по теме, которая вызывает разногласия. Чтобы избежать споров, тебе нужно построить диалог так, чтобы каждый мог спокойно выразить свою точку зрения, почувствовать себя услышанным и найти компромиссное решение.

Эти ролевые игры помогут участникам развить навыки уважительного общения, аргументации и управления сложными диалогами.

Обратная связь: обсуждение, какие приемы оказались наиболее эффективными.

4. Заключительная часть – рефлексия

Участники формулируют личные выводы о том, какие техники они готовы применять в общении.

Анализ основных сложностей, выявленных в процессе занятия.

Ожидаемые результаты: Развитие у обучающихся навыков уважительного и продуктивного общения. Повышение уверенности при ведении диалогов и разрешении конфликтов. Формирование культуры осознанного общения среди обучающихся.

Круглый стол «Что нужно для полного счастья?»

Духовный путь к истинному счастью

Счастье — это не просто внешние достижения, а глубокое состояние гармонии, внутреннего покоя и осознания своего жизненного пути. Каждый человек стремится к счастью, но его восприятие у всех разное. Этот круглый стол помогает участникам задуматься о духовных основах счастья и способах его достижения.

проведения круглого стола

1. Вводная часть

Мини-лекция: «Счастье как духовная категория»; – разбор того, как внутренние ценности и осознание себя формируют ощущение счастья.

Счастье — это не просто кратковременное ощущение радости, связанное с внешними обстоятельствами, а глубокая духовная категория, определяемая внутренним состоянием человека, его ценностями и осознанием себя. Истинное счастье начинается с понимания собственной природы, принятия своих сильных и слабых сторон и способности жить в соответствии со своими убеждениями. Человек, который осознаёт свои внутренние стремления, действует осознанно и не зависит от внешних факторов, способен испытывать устойчивое чувство счастья, не подверженное колебаниям. Самопринятие является ключевым элементом духовного благополучия, поскольку оно помогает избавиться от внутренних конфликтов, осознать свою ценность и укрепить уверенность. Осмысленность жизни даёт человеку ощущение целеустремлённости, позволяя ему видеть смысл в происходящем и находить радость в движении вперёд. Гармония между внутренним миром и окружающей реальностью формирует устойчивость к стрессам, создаёт чувство целостности и помогает человеку оставаться уверенным даже в сложных обстоятельствах.

Внутренние ценности служат основой духовного счастья. Благодарность за жизнь, за окружающих людей и за возможности, которые открываются перед человеком, делает восприятие мира более позитивным. Любовь и доброта являются фундаментом духовного благополучия, поскольку они создают теплые и искренние отношения, усиливают чувство связи с людьми и приносят внутреннюю радость. Духовное развитие позволяет человеку углубить понимание себя, своих целей и принципов, помогая ему обрести внутренний баланс. В отличие от материальных достижений, которые приносят временную радость, глубинные ценности обеспечивают стабильное и долговременное чувство удовлетворения.

Истинное счастье достигается через осознанные действия. Умение видеть красоту момента, наслаждаться текущим состоянием и ценить настоящее помогает человеку сохранять равновесие. Практика внутреннего спокойствия, например медитация, размышления или духовные практики, помогает человеку восстанавливать душевный покой и укреплять внутреннюю

гармонией. Следование своим ценностям делает человека более уверенным в себе, даёт ему внутреннюю опору и помогает оставаться устойчивым даже в сложных ситуациях.

Таким образом, счастье — это не конечная цель, а процесс, который складывается из внутренних ценностей, осознания себя и гармоничного восприятия жизни. Человек, который стремится к духовному развитию, способен обрести подлинную радость независимо от внешних обстоятельств, научиться видеть смысл в каждом моменте и находить гармонию между своими внутренними стремлениями и окружающим миром.

Опрос: участники делятся своими мыслями о том, что для них означает «полное счастье».

2. Основная часть – составляющие истинного счастья

Внутреннее равновесие и духовное счастье

Счастье не является мгновенным состоянием, а складывается из множества внутренних факторов, таких как душевное равновесие, любовь, благодарность, осознание своего предназначения и гармония с окружающим миром.

Внутреннее равновесие: душевный покой помогает человеку находить радость даже в обычных моментах, снижает уровень тревожности и делает восприятие мира более устойчивым. Спокойствие внутри себя даёт возможность ощущать гармонию, принимать жизненные перемены и сохранять ясность мышления.

Любовь и благодарность: положительные эмоции усиливают связь с окружающими и делают восприятие жизни более светлым. Любовь, выраженная через заботу, понимание и поддержку, укрепляет внутреннюю устойчивость, а благодарность помогает ценить настоящее, замечать добро вокруг и видеть смысл в событиях.

Цель и смысл жизни: поиск предназначения даёт человеку ощущение направленности, уверенности и вдохновения. Осознание своей роли в мире, стремление к самореализации и следование внутренним принципам делают жизнь наполненной и значимой.

Связь с природой и окружающим миром: духовная осознанность помогает человеку ощущать единство с природой, видеть красоту в простых вещах и осознавать глубину жизни. Способность замечать гармонию мира снижает стресс, усиливает ощущение радости и укрепляет внутреннюю стабильность.

Таким образом, счастье формируется не только обстоятельствами, но и внутренним состоянием, осознанием ценностей и гармонией с окружающим миром.

Практическое задание: «Моя формула счастья»; — участники анализируют, какие элементы важны лично для них.

Это упражнение помогает участникам осознать, какие факторы делают их счастливыми, и сформулировать личные принципы гармоничной жизни.

Этапы выполнения:

1. Определение ключевых элементов счастья

Каждый участник размышляет над вопросом: *Что делает меня счастливым?* Возможные категории: любовь, благодарность, внутренняя гармония, достижения, связь с природой, творчество, семья, самореализация.

Анализ значимости этих элементов

Почему именно эти факторы важны?

Как они влияют на эмоциональное состояние и внутренний баланс?

Какие из них наиболее устойчивы и долгосрочны?

Формирование «формулы счастья»

Участники записывают свою уникальную формулу счастья в виде короткого высказывания или схемы.

Например: *Счастье = Самопринятие + Любовь + Осознанность + Благодарность.*

Групповое обсуждение

Каждый участник делится своей формулой, объясняя её смысл.

Анализируются сходства и различия в восприятии счастья.

Дискуссия: «Можно ли быть счастливым, не имея всего материального?» – размышления о балансе между духовным и материальным.

3. Интерактивное упражнение – «Путь к счастью»;

Групповая работа: создание «карты счастья»; – визуализация элементов, необходимых каждому участнику для внутренней гармонии.

Каждый участник отвечает на вопрос: *Что делает меня счастливым?* и выделяет ключевые аспекты, которые оказывают влияние на его эмоциональное состояние.

К возможным категориям можно отнести:

Любовь и семья – близкие отношения, поддержка, теплота общения.

Здоровье и внутренняя гармония – физическое и эмоциональное благополучие.

Самореализация и развитие – достижение целей, профессиональный и личностный рост.

Духовность и осознанность – вера, благодарность, внутреннее равновесие.

Дружба и окружение – поддержка друзей, социальные связи, общение.

Природа и окружающий мир – связь с природой, ощущение красоты окружающего мира.

Творчество и вдохновение – самовыражение, искусство, увлечения.

2. Визуализация «карты счастья»

На бумаге или в цифровом формате участники создают свою личную карту счастья. В центре карты пишется слово **«Счастье»**, а вокруг него размещаются важные элементы, формирующие гармоничное состояние. Можно использовать разные формы визуализации: рисунки, символы, схемы, слова.

3. Анализ взаимосвязи элементов

После создания карты каждый участник анализирует, как взаимосвязаны разные категории:

Какие из них имеют наибольшее влияние?

Как они сочетаются между собой?

Какие элементы необходимо развивать, чтобы укрепить внутреннюю гармонию?

4. Презентация и обсуждение

Участники представляют свои карты группе, объясняя значение каждого элемента. Обсуждаются общие и индивидуальные особенности восприятия счастья. Проходит коллективный анализ: какие аспекты чаще всего встречаются, и как можно поддерживать их в реальной жизни?

5. Групповой вывод

Какие факторы являются фундаментом счастья для большинства людей?

Как можно сознательно поддерживать и развивать своё чувство счастья?

Какие стратегии помогут сохранять внутреннюю гармонию в сложные периоды?

Обсуждение: какие шаги каждый человек может предпринять, чтобы приблизиться к счастью.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение личных открытий, сделанных в ходе круглого стола.

Ожидаемые результаты: Осознание участниками глубины понятия счастья.

Развитие способности находить радость в духовных аспектах жизни.

Формирование внутренней гармонии и понимание пути к личному благополучию.

Приложение 7

Тема кураторского часа «Основы душевного благополучия»

Цель: содействовать формированию нравственных качеств личности и помочь обучающимся понять, что такая жизненная ценность, как определять и расставлять приоритеты.

Задачи:

образовательная: способствовать формированию нравственной культуры обучающихся;

воспитательная: содействовать воспитанию уважительного отношения друг к другу, терпимости к себе и другим;

развивающая: развить умение выделять главное, обобщать имеющиеся факты, логически излагать мысли, отстаивать собственное мнение.

Оборудование: мультибординг.

Ход мероприятия:

Куратор:

Добрый день! Времена меняются, технический прогресс стремительно летит, но духовные ценности остаются теми же, они не подвластны влиянию времени. Добро и зло, жадность и великодушие, верность и предательство – это противостояние все также ведет борьбу в душе всякого человека.

- Что такое ценность? И что можно отнести к ценностям?

Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо. К ценностям могут относиться:

- здоровье;
- любовь, семья, дети, дом;
- близкие, друзья, общение;
- самореализация в работе, получение удовольствия от работы;
- материальное благополучие;
- духовные ценности, духовный рост, религия;
- досуг – удовольствия, хобби, развлечения;
- творческая самореализация;
- самообразование;
- социальный статус и положение в обществе;
- свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.);
- стабильность.

Также могут присутствовать другие ценности. У различных людей различные приоритеты ценностей.

Напишите на листе, все то, что считаете наиболее важным для себя в своей жизни на данный момент. А теперь на время отложите в сторону свои листочки. Они нам понадобятся в конце кураторского часа.

Я поделюсь простыми рекомендациями, которые помогут вам поддерживать себя в трудные моменты. Они доступным каждому из вас. И

даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила:

1. Прогулки на свежем воздухе. Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут в день.

2. Физическая активность. Вы можете обсудить со своими родителями или близкими, в какую спортивную секцию хотели бы записаться. Спортом можно заниматься и самостоятельно: например, кататься самокате, роликах, велосипеде, играть в футбол или баскетбол на спортивной площадке, заниматься на уличных тренажерах в парке и т. д.

3. Общение с близкими. Поговорите с родителями или близкими. Расскажите им, как прошел ваш день. Спросите, как у них дела. Пообщайтесь с друзьями, но не с помощью сообщений в смартфоне, а лично, вживую.

4. Распорядок дня Составьте список дел на неделю, на день. Обязательно включите туда не только занятия и уроки, но и отдых. Придерживайтесь своего плана.

5. Хобби и увлечения Обязательно выделите время на любимые занятия и увлечения, включайте их в свой список дел. болезни. 6 Если у вас еще нет хобби, подумайте, чем бы вам хотелось заниматься? Узнайте, в какие секции/кружки ходят ваши друзья. Пробуйте, только так можно понять, какое занятие доставляет вам радость и удовольствие.

6. Книги Начните читать книги. Поставьте себе задачу читать не менее одной книги в месяц. Это поможет вам переключиться с различных переживаний и волнений на интересный сюжет и новых героев.

7. Дыхательные практики Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняйте это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у вас есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.

Вопрос: Что такое счастье? Легко ли быть счастливым?

Определите параметры своего счастья

Быть счастливым – это тоже цель. И чтобы цель достигнуть, ее надо видеть, знать. Определите для себя, по каким признакам вы поймёте, что вы счастливы, иначе оно может наступить, а вы и не заметите.

Сформулируйте, что доставляет вам в жизни удовольствие

Для того, чтобы чувствовать себя счастливым, важно не только «нарисовать декорации», но и наполнить их вещами, которые доставляют вам радость. Составьте свой список того, что вас неизменно радует и доставляет вам удовольствие, то, без чего жизнь превратилась бы в серые будни. Это могут быть еженедельные посиделки с подругами в кафе, новая книга, хобби и т.д.

Живите настоящим

Счастливым нельзя быть вчера или завтра, только сегодня. Помните, что лишь в настоящем времени в нашем распоряжении вся наша сила, энергия, внимание. В течение дня прислушайтесь к своим мыслям – вы поймете, что обдумываете, что произошло вчера, а также что произойдет завтра. Если вас

ничто не радует в настоящем, то весьма вероятно, что и будущее обрадует не слишком сильно, ведь оно тоже имеет тенденцию когда-нибудь становиться настоящим.

Опирайтесь на то, что вы готовы сделать

Счастье непременно должно строиться на сочетании «могу» и «хочу». Мало хотеть что-то, нужно еще быть в состоянии и быть готовым это делать, иначе счастье превратится в мыльный пузырь, который в один день лопнет, оставив вместо себя разочарование.

Принимайте себя такой(им), какие вы есть

Счастье строится не на том, кем вы когда-нибудь станете, а на том, кем вы уже являетесь. Выпишите на листочек свои достоинства, изучите его и запомните: ваши достоинства – это то, на что вы можете опираться в жизни. Выпишите на листочек также свои недостатки и переделайте каждый недостаток в достоинство. Помните: «Я не тормоз, я медленный газ»? Или «я не зануда, просто я уделяю много внимания деталям». Или «да, я такой, и это мой способ действия»!

Куратор:

Ребята, предлагаю вам вернуться к своим записям, сделанным в начале классного часа. Прочитайте и подумайте, дополнили бы вы свои ценности, или смысл некоторых позиций потерял значимость.

Рассказываю учащимся, что люди по-разному формируют набор ценностей. Обычно этот процесс растянут на всю жизнь человека.

Ребята, а давайте поиграем в игру. Зайдите по QR-коду в игру и пройдите квест.



<https://joyteka.com/100579967>

Молодцы! У Вас всё получилось! Дальше я предлагаю Вам пройти небольшой тест.

Тест: «Умеете ли вы быть счастливым?»

1. Когда задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу:

1. Все было скорее плохо, чем хорошо.
2. Было скорее хорошо, чем плохо.
3. Все было отлично.

2. В конце дня обычно:
 1. Вы недовольны собой.
 2. Считаете, что день мог бы пройти и лучше.
 3. Засыпаете с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
 1. О боже, время беспощадно!
 2. А что, совсем еще не плохо!
 3. Все прекрасно!
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из незнакомых вам людей:
 1. Ну, мне никогда не повезет!
 2. Почему же не я!
 3. Однажды так повезет и мне!
5. Если узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:
 1. Вот так однажды будет и со мной.
 2. К счастью меня эта беда миновала!
 3. Репортеры нагоняют страху!
6. Когда просыпаетесь утром чаще всего:
 1. Ни о чем не хочется думать.
 2. Что день грядущий нам готовит?
 3. Радуетесь новому дню.
7. Думаете о ваших друзьях:
 1. Они не так интересны и отзывчивы как хотелось бы.
 2. У них есть недостатки, но терпимые.
 3. Замечательные люди!
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
 1. Меня недооценивают!
 2. Я не хуже остальных!
 3. Я лидер, и это признают все!
9. Если ваш вес увеличивается на 5-6 кг :
 1. Впадаете в панику.
 2. Считаете, что в этом нет ничего особенного.
 3. Садитесь на диету.
10. Если у вас плохое настроение:
 1. Клянете судьбу
 2. Знаете, что плохое настроение пройдет.
 3. Стараетесь развлечься.

Ключи: Ответ «1» - 0 баллов, ответ «2» - 1 балл , ответ «3» - 2 балла

16 – 20 балов – вы счастливый человек, радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности, вы нравитесь своим оптимизмом окружающим. Но не слишком ли поверхностно относитесь ко всему?

13 – 16 баллов – вы оптимально счастливый человек, радости в твоей жизни больше, чем печали, у вас трезвый ум и легкий характер, вы не паникуете, сталкиваясь с трудностями. Окружающим с вами удобно.

6 – 12 баллов – у вас в жизни счастья и несчастья 50 на 50, старайтесь не пасовать перед трудностями, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

Рефлексия:

Куратор:

Я хочу поблагодарить вас за хорошую, плодотворную работу. И в заключение нашего разговора я хочу предложить вашему вниманию простые «рецепты счастья»:

1. Жить, творить, радоваться;
2. Любить и заботиться о близких;
3. Не делайте людям того, чего не хотите, чтобы они делали вам;
4. Улыбайтесь каждому мгновению жизни;
5. Любите жизнь и живите с огромным желанием быть нужным;
6. Быть понимающим и понятным;
7. Занимайтесь любимым делом увлеченно;
8. Никогда не отчаявтесь, искать выход, искать выход из самых трудных ситуаций;
9. Не завидовать, не обижать и не обижаться.

Дискуссионное занятие «Что в моей жизни самое ценное»

Цель: помочь обучающимся осознать значимость личных ценностей, понять их влияние на жизненные решения и сформировать более осознанный подход к выбору жизненного пути.

Задачи:

стимулировать саморефлексию и анализ жизненных приоритетов.
показать взаимосвязь ценностей с личными и профессиональными целями.
вовлечь участников в процесс глубокого осмыслиения собственной системы ценностей.

План подготовки и проведения занятия

1. Вводная часть

Ценности – это фундаментальные принципы, которые определяют поведение человека, его приоритеты и решения. Они формируются на протяжении всей жизни под влиянием семьи, общества, культуры и личного опыта. Личностные ценности, такие как честность, ответственность и свобода, определяют характер и моральные устои. Социальные ценности, такие как дружба, уважение и справедливость, помогают строить гармоничные отношения. Материальные ценности связаны с комфортом и стабильностью, а духовные – с верой, самопознанием и осознанностью.

Осознание своих ценностей позволяет человеку принимать осмысленные решения и сохранять внутреннюю гармонию. Например, если человек ценит честность, он стремится к искренности в отношениях; если для него важна семья, он уделяет время близким. Ценности также влияют на выбор профессии, образ жизни и способы взаимодействия с окружающими. Когда человек живет в соответствии со своими ценностями, он чувствует удовлетворение и уверенность в своих поступках.

Чтобы определить свои ценности, можно задать себе несколько вопросов: какие принципы направляют мои решения, что для меня действительно важно, какие ситуации вызывают внутренний дискомфорт? Ответы помогут лучше понять себя и осознанно строить свою жизнь. Ценности – это основа личности, они помогают человеку ориентироваться в мире, выстраивать отношения и находить баланс между целями и желаниями. Чем яснее человек понимает свои ценности, тем легче ему принимать решения и двигаться вперед.

2. Индивидуальная работа – каждый участник анализирует свои главные ценности и записывает их. Каждый участник получает лист бумаги или использует цифровой документ, чтобы записать свои главные ценности. Для анализа можно использовать следующие вопросы:

Какие принципы и убеждения определяют мои решения?

Что для меня особенно важно в жизни?

Какие моменты вызывают у меня чувство удовлетворения и внутренней гармонии?

В каких ситуациях я чувствую внутренний конфликт и почему?

Участники записывают 5–10 ключевых ценностей, которые кажутся им наиболее значимыми.

Примеры ценностей:

Семья

Честность

Свобода

Дружба

Ответственность

Доброта

Здоровье

Саморазвитие

Успех

Справедливость

После этого каждый участник может кратко описать, почему выбранные ценности важны лично для него. После завершения индивидуального анализа участники могут поделиться своими мыслями в группе или просто обдумать, как ценности влияют на их повседневные выборы.

3. Групповая дискуссия

После индивидуального анализа своих ценностей участники уже осознали, какие принципы наиболее важны для них. Теперь стоит углубиться в вопрос о том, как окружающий мир влияет на их формирование и изменение. Ценности человека не являются неизменными — они могут корректироваться с возрастом, под воздействием жизненного опыта, общения и культуры. Участникам предлагается задуматься над тем, какие события заставили их переосмыслить свои убеждения, что подтолкнуло их к изменениям в мировоззрении.

На этом этапе участники обсуждают, какие внешние условия повлияли на формирование их ценностей. Вопросы для размышления:

Какие значимые события в жизни повлияли на ваши принципы?

Кто в вашем окружении оказал наибольшее влияние на ваши взгляды?

Как образование, работа или путешествия расширили ваше понимание ценностей?

Какие изменения в ваших ценностях произошли за последние годы, и с чем это связано?

Это обсуждение помогает осознать, что наши убеждения формируются не только внутри нас, но и под влиянием окружения. Иногда человек оказывается в ситуации, где его убеждения сталкиваются с нормами общества, мнением окружающих или личными обстоятельствами. Участники могут обсудить примеры:

Когда пришлось сделать выбор между личными ценностями и ожиданиями со стороны семьи или друзей?

Как решать ситуации, где ценности противоречат друг другу (например, стремление к успеху и желание больше времени проводить с близкими)?

Что помогает сохранить личные принципы, даже если окружающая среда их не поддерживает?

Завершающий этап дискуссии помогает участникам сделать выводы:

Как осознанное отношение к ценностям помогает принимать правильные решения?

Можно ли целенаправленно развивать свои ценности?

Как научиться уважать ценности других людей, даже если они отличаются от ваших?

4. Практическое упражнение – моделирование ситуаций выбора, связанных с жизненными принципами.

Ведущий предлагает участникам рассмотреть различные жизненные ситуации, требующие непростого выбора. Они должны подумать, какие ценности определяют их решение, и объяснить свой выбор.

Участники анализируют предложенные ситуации и принимают решения, опираясь на свои ценности.

Ситуация 1: Выбор между личными интересами и командной работой. Вы участвуете в важном проекте, но ваши идеи не принимают коллеги. У вас есть два варианта: настоять на своём, рискуя конфликтом, или попытаться адаптироваться к мнению большинства. Какое решение вы примете и почему?

Ситуация 2: Соблюдение принципов в сложной ситуации. Вы стали свидетелем того, как ваш друг поступил нечестно, но если вы скажете об этом, это ухудшит ваши отношения. Какой выбор вам кажется правильным: сохранить дружбу или следовать своим принципам честности?

Ситуация 3: Баланс между личными потребностями и обязательствами. У вас запланирован важный день для отдыха и личных дел, но внезапно вас просят о помощи в срочном проекте. Как вы поступите: поставите свои потребности в приоритет или согласитесь помочь?

Ситуация 4: Социальные нормы vs. индивидуальность. Вы хотите выразить своё мнение по спорному вопросу, но боитесь реакции окружающих. Что вы выберете: сказать правду, рискуя осуждением, или промолчать, чтобы избежать конфликта?

Ситуация 5: Столкновение двух ценностей. Вы получили шанс работать в известной компании, но её политика идёт вразрез с вашими личными убеждениями. Как вы решите: согласитесь ради профессионального роста или откажетесь в пользу принципов?

После того как участники примут решения, они обсуждают, какие ценности повлияли на их выбор.

Вопросы для размышления:

Были ли внутренние противоречия при принятии решения?

Как изменилось бы ваше решение в другой ситуации?

Какие эмоции сопровождали ваш выбор?

5. Рефлексия и выводы – формирование личных осознаний и обсуждение их в общем кругу.

Каждый участник анализирует свои мысли и чувства, связанные с пройденными этапами:

Какие ценности оказались для меня наиболее важными?

Как они влияют на мои решения и поведение?

Изменилось ли моё восприятие жизненных принципов после упражнения?

Можно предложить участникам записать ключевые осознания, чтобы зафиксировать личные открытия.

После индивидуальной рефлексии участники по желанию делятся своими выводами с группой. Вопросы для обсуждения:

Какие инсайты появились во время работы с ценностями?

Были ли неожиданные открытия о себе?

Как можно использовать понимание своих ценностей в повседневной жизни?

Ведущий помогает участникам сформулировать итоги и поддерживает открытый диалог. Участники совместно формулируют выводы и обсуждают, как можно применять знания о ценностях в жизни. Итогом может стать коллективное размышление о том, как жить в гармонии со своими принципами и принимать осознанные решения. Рефлексия помогает закрепить полученные знания и сделать их реальной частью жизни каждого участника.

Формат занятия и участники

Занятие проводится в форме интерактивной беседы с элементами рефлексии. Участники работают в малых группах, где через обсуждения и личные примеры анализируют свои ценности и определяют их влияние на личностный рост.

Основные вопросы дискуссии:

Какие ценности являются для меня главными?

Как они влияют на мои решения и поступки?

Что помогает укреплять важные ценности?

Как изменить свою систему ценностей, если это необходимо?

Заключительный этап

Каждый участник делает личные выводы о значении ценностей в своей жизни и формулирует принципы, которые помогут ему двигаться к своим целям осознанно и уверенно.

Лекционное занятие «Психологическое здоровье. Техники снятия стресса и эмоционального напряжения»;

Цель: познакомить обучающихся с основами психологического здоровья, помочь им осознать факторы, влияющие на эмоциональное состояние, и научить практическим методам снятия стресса и напряжения.

Задачи:

разъяснить понятие психологического здоровья и его роль в жизни человека. ознакомить участников с механизмами возникновения стресса и его последствиями.

научить методам саморегуляции и расслабления.

помочь обучающимся осознать влияние эмоций на физическое здоровье.

План подготовки и проведения лекции

1. Вводная часть

Психологическое благополучие — это состояние внутренней гармонии, при котором человек чувствует эмоциональную стабильность, мотивацию и способность справляться с жизненными трудностями. Оно влияет на качество жизни, уровень счастья и взаимодействие с окружающими, а также определяет способность адаптироваться к внешним условиям и эффективно управлять стрессом. На эмоциональное состояние человека воздействуют различные факторы, которые можно разделить на внутренние и внешние. Физиологические факторы, такие как уровень энергии, гормональный баланс, качество сна и питание, играют важную роль в эмоциональном благополучии. Например, недостаток сна может привести к раздражительности и снижению концентрации, а дефицит питательных веществ — к перепадам настроения.

Психологические факторы включают самооценку, уверенность в себе, систему убеждений и жизненные ценности. Человек, имеющий устойчивую положительную самооценку, легче преодолевает жизненные трудности, а осознание своих ценностей помогает ему принимать осмысленные решения. Социальные факторы также оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние. Поддержка семьи и друзей, доверительные отношения с окружающими и гармония в профессиональной среде помогают чувствовать себя безопасно и уверенно. Отсутствие социальной поддержки, наоборот, может привести к чувству одиночества и эмоциональному напряжению. Кроме того, существуют внешние факторы, такие как стрессовые ситуации, неопределенность и неожиданные события. Непредвиденные обстоятельства или резкие перемены могут вызывать тревожность и эмоциональную нестабильность. Важно уметь адаптироваться к изменениям и развивать навыки управления стрессом, чтобы минимизировать их негативное влияние. Осознанное отношение к своему психологическому благополучию помогает своевременно корректировать

поведение, снижать влияние негативных факторов и находить баланс между эмоциональной стабильностью и внешними вызовами. Бережное отношение к своему внутреннему состоянию — один из ключевых факторов долгосрочного эмоционального здоровья и жизненной удовлетворённости.

2. Основной блок

Стресс — это естественная реакция организма на сложные или угрожающие обстоятельства. В умеренных дозах он помогает адаптироваться, концентрироваться и решать проблемы, но при длительном воздействии становится разрушительным. Он активирует защитные механизмы, вызывая выброс адреналина и кортизола, что мобилизует силы для быстрого реагирования. Однако если стресс затягивается, организм начинает истощаться, приводя к негативным последствиям. Признаки стресса могут проявляться на физическом, эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. Физические симптомы включают головную боль, усталость, нарушения сна и повышение сердечного ритма.

Эмоциональные проявления — тревожность, раздражительность, перепады настроения и снижение мотивации. Когнитивные признаки выражаются в проблемах с концентрацией и запоминанием, а поведенческие — в отстранённости, снижении продуктивности и склонности к вредным привычкам. Развитие стресса проходит три стадии. Первая — реакция тревоги, когда организм мобилизуется, готовясь к действию. Вторая — сопротивление, когда человек пытается адаптироваться и справляться с нагрузкой. Если стресс длится долго, наступает третья стадия — истощение, при которой снижается способность организма сопротивляться, появляется усталость, выгорание и эмоциональное истощение. Осознание природы стресса и его признаков помогает вовремя распознавать состояние перегрузки и принимать меры для восстановления равновесия.

Управление стрессом включает использование расслабляющих техник, изменение образа жизни, поиск социальной поддержки и грамотное планирование дел.

3. Практические техники

Эмоциональная регуляция — ключевой аспект поддержания психологического благополучия. В условиях стресса человек может испытывать повышенную тревожность, напряжение и истощение, поэтому важно иметь инструменты для восстановления равновесия.

Дыхательные техники, методы расслабления и осознанные практики помогают снизить уровень стресса, улучшить самочувствие и сохранить внутреннюю гармонию. Дыхательные упражнения играют важную роль в снижении тревожности, нормализации нервной системы и улучшении концентрации.

Глубокое дыхание помогает замедлить сердечный ритм и успокоить организм: необходимо сделать медленный вдох через нос на 4 секунды, задержать дыхание на 4 секунды, затем плавно выдохнуть через рот в течение

6 секунд. Метод 4-7-8 также эффективен: вдох на 4 секунды, задержка на 7 секунд, медленный выдох на 8 секунд – это способствует расслаблению и снижению стресса. Диафрагмальное дыхание позволяет активировать естественные механизмы снятия напряжения: нужно положить руку на живот и сосредоточиться на глубоких вдохах и плавных выдохах, ощущая движение диафрагмы.

Методики расслабления помогают устраниить физическое и эмоциональное напряжение. Прогрессивная мышечная релаксация позволяет поочерёдно напрягать и расслаблять мышцы, например, сжимая кулаки на несколько секунд, а затем ослабляя напряжение. Визуализация спокойствия – мощная техника, позволяющая снизить стресс: представьте место, которое вызывает у вас чувство умиротворения, сосредоточьтесь на звуках, запахах и ощущениях, чтобы мозг переключился на позитивное восприятие. Аффирмации и позитивные установки («Я спокоен», «Я уверен», «Я справлюсь») укрепляют внутреннее равновесие и снижают уровень тревожности.

Восстановление внутреннего равновесия возможно через осознанные практики. Осознанность (mindfulness) помогает наблюдать за своими мыслями и чувствами без оценивания, переключая внимание на настоящий момент. Контроль реакции – полезный навык в управлении стрессом: важно осознавать физиологические признаки перегрузки (учащённое дыхание, напряжение) и применять техники расслабления. Поддержание режима дня играет значительную роль в эмоциональном равновесии – полноценный сон, регулярные перерывы и грамотное планирование помогают снизить уровень психоэмоционального напряжения.

Практика дыхательных упражнений, методов расслабления и осознанности формирует устойчивость к стрессу, помогает сохранять психологическое благополучие и укреплять эмоциональную стабильность. Регулярное применение этих техник повышает качество жизни, позволяя эффективно справляться с напряжёнными ситуациями и быстрее восстанавливаться после стрессовых событий.

4. Обсуждение способов борьбы со стрессом

Стресс – это неизбежная часть жизни, но его интенсивность и последствия зависят от того, как человек на него реагирует. Развитие эффективных стратегий помогает минимизировать его негативное влияние и поддерживать эмоциональное благополучие. Важно понимать, какие повседневные ситуации вызывают стресс и как они отражаются на эмоциональном состоянии. Это могут быть рабочая перегрузка, личные конфликты, неопределенность будущего или финансовые трудности. Каждый человек сталкивается с разными видами стресса, поэтому важно определить его источник и собственные реакции.

Стратегии преодоления стресса включают планирование и организацию, которые помогают структурировать задачи, управлять временем и избегать перегрузки. Физическая активность снижает напряжение, а эмоциональная

поддержка от друзей и близких помогает переработать переживания. Расслабляющие практики, такие как медитация, дыхательные техники и визуализация, способствуют восстановлению внутреннего равновесия. Изменение восприятия ситуации и акцент на поиске решений вместо фокусировки на проблеме также играет важную роль.

Каждый человек выбирает наиболее подходящие методы управления стрессом, исходя из своих предпочтений. Оценка эффективных стратегий и их адаптация под личные обстоятельства позволяют сделать управление стрессом осознанным и продуктивным. Важно не допускать накопления стресса, заранее снижать уровень эмоционального напряжения и поддерживать баланс в жизни. Осознание механизмов стресса и способов его преодоления помогает лучше управлять эмоциями и сохранять психологическое благополучие, делая жизнь более комфортной и устойчивой перед внешними вызовами.

5. Заключительная часть

После изучения темы стресса, его признаков и методов управления участники могут осознать, какие стратегии работают для них лучше всего и как их применять в жизни. Каждый человек сталкивается с различными стрессовыми ситуациями, и важно понять, какие техники оказываются наиболее эффективными в их преодолении.

Формирование личных выводов помогает закрепить новые знания и выработать осознанное отношение к эмоциональной регуляции. Участники анализируют свои наблюдения, размышляя о том, какие стратегии управления стрессом им показались наиболее действенными, какие техники они могут включить в повседневную жизнь и какие изменения готовы внести в своё отношение к стрессу. Запись этих осознаний способствует более глубокому пониманию собственной реакции на сложные ситуации и даёт возможность выбрать наиболее подходящие способы восстановления эмоционального равновесия. Обмен опытом среди участников позволяет расширить взгляд на методы борьбы со стрессом.

Каждый человек обладает уникальным подходом к преодолению сложностей, и обсуждение различных точек зрения помогает найти дополнительные способы улучшения эмоциональной устойчивости. Участники могут делиться примерами из жизни, рассказать о том, что помогает им сохранять спокойствие, и обсудить, какие новые стратегии они готовы попробовать. Итоговое обсуждение позволяет сделать окончательные выводы о том, что оказалось самым полезным в этом процессе. Участники размышляют, как осознание собственных реакций на стресс может помочь в будущем, какие шаги они могут предпринять для снижения уровня напряжения и как поддерживать баланс между стрессом и эмоциональным благополучием.

Заключительная часть обсуждения помогает каждому участнику уйти с практическими рекомендациями и осмысленным пониманием того, как лучше управлять стрессом и поддерживать стабильное эмоциональное состояние.

Это позволяет сделать борьбу со стрессом не только эффективной, но и осознанной, повышая качество жизни и уверенность в себе.

Формат занятия и участники

Занятие проводится в форме лекции с элементами интерактивного обсуждения. Участники анализируют влияние стрессовых факторов, рассматривают реальные примеры эффективного управления эмоциями и осваивают техники восстановления психологического баланса.

Основные темы обсуждения:

Что такое психологическое здоровье и как его поддерживать?

Какие факторы вызывают стресс и как с ним справляться?

Как эмоции влияют на физическое самочувствие?

Какие практики помогут сохранить внутреннее равновесие?

Заключительный этап

Каждый участник формулирует личные стратегии борьбы со стрессом и получает рекомендации по ежедневному укреплению эмоционального здоровья.

План тренингового занятия «Умей сказать нет»

Целевая аудитория: подростки 12–17 лет.

Цель: помочь подросткам развить навык отказа, укрепить уверенность в себе и научиться противостоять давлению окружающих.

1. Введение

Приветствие участников, создание дружеской атмосферы

Ведущий приветствует всех участников мероприятия, выражая радость и благодарность за их участие. Важно создать непринужденную атмосферу, чтобы каждый чувствовал себя комфортно и уверенно.

Можно предложить короткое знакомство: пусть каждый участник назовет свое имя и поделится одним интересным фактом о себе. Использование легкого юмора и позитивного настроя поможет снять напряжение. Важно подчеркнуть, что мероприятие направлено на поддержку и обмен опытом, а каждый участник имеет право высказывать свое мнение без страха осуждения.

Обсуждение важности умения говорить «нет»

Ведущий объясняет, почему навык отказа играет ключевую роль в жизни каждого человека.

Почему это важно? Умение говорить «нет» помогает сохранять личные границы, избегать вредных ситуаций и принимать осознанные решения.

Распространенные заблуждения: многие считают, что отказ автоматически делает человека грубым или невежливым, но на самом деле он свидетельствует о самоуважении.

Практические примеры: Ведущий может рассказать истории или привести жизненные ситуации, где отказ сыграл важную роль – например, защитил от давления окружающих или помог избежать вредных привычек.

Опрос: в каких ситуациях бывает трудно отказать?

Участникам предлагается подумать и поделиться, в каких ситуациях они испытывают трудности с отказом. Можно организовать **анонимный опрос** (например, написать ответы на бумаге и сложить их в коробку).

Примеры сложных ситуаций:

Отказ от вредных привычек под давлением друзей.

Сложности с отказом в рабочих и учебных вопросах.

Страх обидеть близкого человека своим отказом.

Важно обсудить причины, по которым людям сложно говорить «нет», и предложить стратегии, которые помогают преодолеть эти трудности.

2. Теоретический блок

Почему нам сложно отказывать? (страх обидеть, желание быть принятным, давление со стороны)

Разбор мифов: отказ — это эгоизм?

Принципы уверенного отказа (ясность, спокойствие, уважение к себе и другим).

3. Практический блок

Игры и упражнения:

1. Игра «Границы» – определяем личные границы

Цель: помочь участникам осознать свои личные границы и научиться их защищать.

Ход игры

Ведущий просит участников представить, что вокруг них есть «зона комфорта», которую нельзя нарушать.

Затем проводится серия ситуаций, в которых кто-то пытается эту границу преодолеть (например, давит на человека, пытаясь убедить его изменить решение).

Участники по очереди учатся определять границы, уверенно выражать свои чувства и обозначать, что им комфортно, а что нет. Итоговая беседа помогает понять, почему важно уметь защищать личные границы и как это влияет на общение.

2. Упражнение «Скажи нет уверенно» – тренируем способы отказа

Цель: развить навык уверенного и уважительного отказа в сложных ситуациях.

Ход упражнения

Участникам предлагаются карточки с различными ситуациями, где нужно сказать «нет» (например, предложение вредной привычки, давление со стороны коллег, просьба, которую они не могут выполнить). Каждый участник должен сформулировать ответ так, чтобы он звучал уверенно, но при этом уважительно. Ведущий подсказывает эффективные способы отказа:

Краткий и четкий ответ: «Нет, я не хочу этого делать.»

Объяснение без оправданий: «Мне это не подходит.»

Использование позитивного тона: «Спасибо, но я предпочитаю другой вариант». В конце упражнения участники обсуждают, какие методы оказались самыми удобными для них.

3. Игра «Альтернативные ответы» – как отказать, но предложить другой вариант

Цель: научить участников вежливо отказывать, предлагая альтернативное решение.

Ход игры

Участники получают сценарии ситуаций, где необходимо отказать, но при этом дать другой вариант ответа.

Примеры:

Друг зовет тебя на мероприятие, которое тебе неинтересно. Вместо простого «нет» можно сказать: «Я не смогу пойти, но давай встретимся в другое время!» Коллега просит помочь с задачей, но у тебя нет времени. Можно сказать: «Мне сейчас сложно это сделать, но могу предложить материал, который тебе поможет.»

После выполнения задания участники обсуждают, как такие альтернативные ответы помогают избежать неловкости и сохранить хорошие отношения. Эти упражнения помогут участникам осознанно подходить к отказу, сохранять уважение к другим и уверенно отстаивать свои решения.

Ролевые сценарии

Ролевые сценарии для тренировки навыков отказа

Эти сценарии помогут участникам научиться уверенно и уважительно говорить «нет» в сложных ситуациях, сохраняя самообладание и личные границы.

Сценарий 1: Давление сверстников

Ситуация: Ты находишься в компании друзей, и один из них предлагает попробовать сигарету, алкоголь или другое вредное вещество, говоря: «Попробуй, ничего страшного!»

Роли:

Предлагающий – настойчиво убеждает, подчеркивая, что «это нормально» и «все так делают».

Тот, кто отказывается – должен уверенно сказать «нет» и аргументировать свой отказ.

Наблюдатели – анализируют реакцию, предлагают альтернативные ответы.

Цель: научиться сохранять свое мнение под давлением окружающих, используя четкие и увереные формулировки, например: «Мне это неинтересно» или «Я выбираю здоровье».

Сценарий 2: Манипуляции

Ситуация: Друг обращается с просьбой, но делает это в манипулятивной форме: «Ты же друг, ты обязан помочь!» **Роли:**

Манипулирующий – давит на чувства долга или стыда, пытаясь заставить выполнить просьбу.

Тот, кто отвечает – должен показать, что манипуляции неэффективны, используя спокойные аргументы.

Цель: развить навык распознавания манипуляции и научиться отвечать твердо, но дружелюбно: «Я помогу, если смогу, но у меня есть свои границы» или «Я ценю нашу дружбу, но не могу выполнить эту просьбу».

Сценарий 3: Неприятные просьбы

Ситуация: Знакомый просит одолжить деньги, говоря: «Одолжи, тебе не жалко!»

Роли:

Просящий – настаивает, пытается вызвать чувство вины.

Отказывающий – должен аргументировано объяснить свой отказ.

Цель: научиться отказывать без неловкости, например: «У меня сейчас нет возможности» или «Я не занимаю деньги, давай найдем другой вариант».

4. Разбор сложных ситуаций

Как сказать «нет»; без агрессии?

Что делать, если человек не принимает отказ?

Как справляться с чувством вины после отказа?

5. Заключение

Подведение итогов, обсуждение инсайтов.

Упражнение «Мое сильное «нет»;»; – участники проговаривают свои принципы отказа.

Советы на каждый день: как развивать уверенность в себе.

Обратная связь: что оказалось самым полезным?

Лекционное занятие «Мои ценности жизни»

Цель: помочь обучающимся осознать значимость жизненных ценностей, понять их влияние на личностное развитие и научиться применять их в повседневной жизни.

Задачи:

ознакомить участников с понятием ценностей и их классификацией.
разобрать влияние ценностей на принятие решений и жизненный путь.
вовлечь обучающихся в процесс саморефлексии и осознания собственных ориентиров.

План подготовки и проведения лекционного занятия

1. Вводная часть

Приветствие участников и знакомство с темой занятия.
Мини-лекция: «Что такое ценности?»; – разбор базовых понятий, их формирование и влияние на личность.

Ценности — это фундаментальные убеждения, которые направляют поведение человека, определяют его выбор и формируют отношение к миру. Они являются основой для принятия решений, построения взаимоотношений и самореализации. Ценности не возникают случайно, они формируются в процессе жизни под влиянием семьи, окружения, культуры и личного опыта. Человек, осознающий свои ценности, легче ориентируется в сложных ситуациях, увереннее движется к своим целям и строит гармоничные отношения с окружающими.

Все ценности можно разделить на несколько групп: личные, которые связаны с внутренними убеждениями и характером, такие как честность, уверенность, саморазвитие; социальные, определяющие поведение в обществе, например доброта, уважение, справедливость; профессиональные, которые помогают строить карьеру и включают ответственность, трудолюбие, настойчивость; моральные, регулирующие нравственные принципы и включающие милосердие, порядочность, достоинство; материальные, связанные с вещами, которые важны для комфорта, такими как стабильность, безопасность, благополучие.

Ценности не появляются сами по себе, а постепенно складываются благодаря некоторым ключевым факторам, среди которых семья и воспитание, так как родители и близкие люди закладывают первые принципы, учат добру, порядочности и уважению, образование, которое расширяет кругозор и помогает понять, какие ценности важны для общества, личный опыт, поскольку успехи, ошибки, переживания учат человека делать выводы и определять, что для него действительно важно, культура и традиции, поскольку общественные нормы и исторические устои оказывают влияние на

мировоззрение, а также окружение, ведь друзья, коллеги и общество формируют взгляды, которые могут укреплять или изменять личные убеждения.

Ценности играют ключевую роль в жизни человека, помогая ему развиваться и принимать решения, они задают направление движения, помогают ставить цели, строить планы и понимать, чего человек хочет достичь, влияют на выбор профессии и окружения, поскольку человек стремится работать и общаться с теми, кто разделяет его взгляды, формируют личность, ведь благодаря ценностям человек становится тем, кем он хочет быть, помогают преодолевать трудности, потому что внутренние убеждения дают силу справляться с вызовами и оставаться верным своим принципам. Человек, который понимает свои ценности, чувствует внутреннюю гармонию и уверенность в своих решениях, он не поддается внешнему давлению, действует осознанно и принимает решения, которые соответствуют его убеждениям.

Осознанные ценности позволяют лучше понимать себя, улучшать качество жизни и строить искренние и крепкие отношения. Ценности — это не просто слова или идеи, а реальные ориентиры, которые определяют поведение человека, его жизненные принципы и способы взаимодействия с миром. Осознание своих ценностей помогает человеку вести гармоничную, наполненную смыслом жизнь, принимать осознанные решения и уверенно идти к своим целям.

Групповая работа: обсуждение факторов, влияющих на систему ценностей (семья, культура, личный опыт).

Групповая работа по обсуждению факторов, влияющих на систему ценностей, помогает участникам осознать, как формируются их убеждения и какие внешние и внутренние влияния играют ключевую роль в этом процессе.

1. Введение в тему

Ведущий кратко объясняет, что система ценностей — это совокупность принципов и убеждений, определяющих поведение человека, его решения и отношения с окружающими. Она формируется под воздействием различных факторов, включая семью, культуру и личный опыт.

Участники делятся на небольшие группы, каждая из которых получает одну из тем для обсуждения:

Семья — какие ценности прививают родители? Как они формируют мировоззрение?

Культура — как традиции, религия, национальные особенности влияют на ценностную систему?

Личный опыт — какие события и переживания заставляют переосмыслить ценности?

Обсуждение в группах

Каждая группа обсуждает свой фактор, анализируя его влияние и приводя примеры. Можно использовать вопросы для направленного размышления:

Как ваша семья формировала ваши взгляды на жизнь?

Какие культурные традиции или общественные нормы повлияли на ваше мировоззрение?

Какие события в вашей жизни изменили или укрепили ваши ценности?

Презентация выводов

Каждая группа делится своими мыслями, а ведущий записывает ключевые идеи на доске или флипчарте, чтобы визуально представить влияние разных факторов.

Завершающее обсуждение

Групповая дискуссия помогает сопоставить влияние семьи, культуры и опыта, а также осознать, какие ценности остаются неизменными, а какие меняются со временем. Участники могут обсудить, как окружающая среда формирует их выборы и поведение.

Такой формат помогает лучше понять механизм формирования ценностей, повысить осознанность и научиться уважать различные точки зрения

2. Основная часть – влияние ценностей на жизнь

Типы ценностей: Личностные (доброта, честность, уважение). Семейные (любовь, поддержка, забота). Профессиональные (ответственность, дисциплина, успех). Социальные (гражданская позиция, справедливость, активность).

Ценности можно разделить на несколько типов, каждый из которых играет важную роль в жизни человека.

Личностные ценности включают доброту, честность и уважение. Они формируют характер человека, помогают выстраивать искренние отношения и влияют на его поведение в обществе.

Семейные ценности основаны на любви, поддержке и заботе. Они определяют отношения внутри семьи, укрепляют связь между поколениями и создают атмосферу доверия.

Профессиональные ценности включают ответственность, дисциплину и стремление к успеху. Они важны для карьеры, помогают человеку достигать целей, быть организованным и надежным.

Социальные ценности связаны с гражданской позицией, справедливостью и активностью. Они определяют отношение человека к обществу, его готовность участвовать в социальных процессах и защищать права других людей. Все эти ценности взаимодействуют между собой, формируя целостную систему убеждений и принципов, которая влияет на выбор человека, его поступки и жизненный путь.

Как ценности влияют на повседневные решения? Разбор примеров, когда ценности помогали принимать сложные решения. Анализ ситуаций, когда ценности вступают в противоречие друг с другом. Когда человек

сталкивается с трудными обстоятельствами, его ценности могут стать основой для правильного выбора. Вот несколько примеров:

Ценность честности: сотрудник обнаруживает ошибку в отчетности компании. Он может скрыть ее, чтобы избежать последствий, но если честность для него важна, он признает ошибку, даже если это непросто.

Ценность ответственности: студент получает возможность списать на экзамене, но его убеждение в значимости честного труда удерживает его от этого.

Ценность доброты: человек видит незнакомца, нуждающегося в помощи, и, несмотря на собственную занятость, останавливается, чтобы помочь, потому что считает важным заботиться о других.

Когда ценности вступают в противоречие?

Иногда человек сталкивается с ситуацией, где две важные ценности требуют разных решений:

Пример противоречия между честностью и лояльностью: работник замечает, что его друг по работе нарушает правила. Честность требует сообщить о нарушении, а лояльность заставляет защищать друга. Какой выбор сделать?

Пример противоречия между добротой и справедливостью: руководитель должен принять решение о снижении зарплаты сотрудникам из-за экономических трудностей. Доброта велит поддержать людей, а справедливость требует равного распределения ресурсов.

Пример противоречия между безопасностью и свободой: в вопросах общественной политики часто возникает дилемма между защитой людей и соблюдением их личных свобод.

Как находить баланс?

Когда ценности вступают в конфликт, важно:

Оценить долгосрочные последствия: какое решение соответствует вашим принципам и принесет наибольшую пользу в будущем?

Приоритизировать ключевые ценности: какие из них являются основными для вас в данной ситуации?

Искать компромиссные решения: можно ли найти альтернативный путь, который позволит сохранить баланс между ценностями? Ценности играют решающую роль в формировании характера и помогают принимать осознанные решения в сложных ситуациях. Осознание их влияния делает человека более уверенным и целеустремленным.

Как укрепить важные ценности? Практические рекомендации по осознанию и развитию ценностных ориентиров. Укрепление ценностей — это осознанный процесс, который помогает человеку четко определить свои принципы и следовать им в повседневной жизни. Развитие ценностных ориентиров делает человека увереннее, помогает принимать осознанные решения и формировать гармоничные отношения с окружающими.

Практические рекомендации

1. Осознание своих ценностей. Прежде чем укреплять ценности, важно их четко определить. Для этого можно:

записать наиболее значимые принципы, которые определяют ваше поведение; вспомнить ситуации, когда вы принимали сложные решения — какие убеждения помогли вам сделать выбор?

сравнить свои ценности с реальными поступками, чтобы понять, насколько они соответствуют вашим действиям.

2. Развитие ценностей через действия. Ценности становятся сильнее, когда человек осознанно применяет их в жизни:

если важна честность, стремитесь всегда говорить правду, даже если это сложно;

если вы цените ответственность, практикуйте выполнение обещаний и обязательств;

если уважение — ваш принцип, проявляйте его в повседневном общении, даже в спорных ситуациях.

3. Окружение, поддерживающее ценности. Люди вокруг сильно влияют на наши убеждения. Чтобы укрепить свои ценности:

общайтесь с теми, кто разделяет ваши взгляды и вдохновляет вас быть лучше; ограничивайте общение с теми, кто пытается навязать вам противоположные убеждения, заставляя сомневаться в ваших принципах;

читайте книги и изучайте истории людей, чьи ценности близки вам.

4. Рефлексия и самопроверка. Регулярно задавайте себе вопросы:

следую ли я своим ценностям в разных жизненных ситуациях?

какие из них стали сильнее, а какие требуют дополнительной работы?

какие действия помогут мне укрепить свои убеждения и жить в соответствии с ними?

5. Принятие ответственности за свои выборы. Осознание ценностей помогает принимать правильные решения, даже в сложных обстоятельствах. Важно:

действовать не по привычке, а осознанно, с учетом ваших убеждений.

искать баланс между разными ценностями, если они вступают в противоречие.

Признавать ошибки и корректировать поведение, если оно не соответствует вашим принципам.

3. Практическое задание – «Дерево ценностей»;

Индивидуальная работа: создание «дерева ценностей»

Это упражнение поможет каждому участнику визуализировать свою систему ценностей, осознать основные принципы и понять, как они проявляются в жизни.

Как выполнить задание:

Корни — обозначают базовые принципы, которые являются фундаментом личности (честность, уважение, справедливость).

Ствол — отражает главные ориентиры, на которых строится мировоззрение (саморазвитие, ответственность, доброта).

Кrona – показывает, как ценности проявляются в жизни: поступки, решения, влияние на окружающих.

Пример: если базовый принцип – **уважение**, его ориентир может быть **взаимопонимание**, а проявление – **поддержка других людей, умение слушать без осуждения**.

Групповое обсуждение: представление «дерева ценностей».

После индивидуальной работы участники объединяются в группы и представляют свои «деревья».

Формат презентации:

Объяснение структуры – какие ценности были выбраны и почему.

Обсуждение различий и сходств – какие принципы оказались общими для всех?

Выводы – как можно укреплять ценности и применять их в повседневной жизни?

Этот метод помогает осознать свою систему ценностей, увидеть их влияние на личность и найти способы их развития.

Выводы: осознание взаимосвязи ценностей с личностным ростом и будущими целями.

4. Заключительная часть – рефлексия

Участники формулируют ключевые выводы о значении ценностей в их жизни. Открытое обсуждение: «Какие ценности помогают мне двигаться вперед?».

Ожидаемые результаты:

Осознание участниками своей системы ценностей. Развитие осознанного подхода к принятию решений. Повышение уверенности в своих убеждениях.

Беседа «Как преодолеть кризисные состояния»

Цель: помочь обучающимся осознать природу кризисных состояний, изучить методы их преодоления и сформировать стратегию эмоциональной устойчивости.

Задачи:

ознакомить участников с причинами возникновения кризисных ситуаций.
развить навыки саморегуляции и контроля над эмоциями.
показать эффективные стратегии выхода из сложных жизненных обстоятельств.

План подготовки и проведения беседы

1. Вводная часть

Кризисные состояния – это периоды значительных эмоциональных потрясений, связанных с жизненными изменениями, сложными обстоятельствами или внутренними конфликтами. Они требуют адаптации и могут оказывать глубокое влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Кризис возникает, когда привычные способы решения проблем перестают работать, а ситуация требует новых подходов. Существует несколько видов кризисов. Личностные связаны с возрастными изменениями, переоценкой ценностей и поиском смысла жизни. Семейные могут возникнуть из-за разводов, конфликтов или потери близких. Профессиональные включают выгорание, смену работы или потерю источника дохода. Социальные связаны с экономической нестабильностью и общественными потрясениями.

Каждый кризис имеет свои особенности, но все они требуют эмоциональной устойчивости и способности к адаптации. Кризисы влияют на психоэмоциональное состояние человека, вызывая тревожность, страх, апатию и снижение мотивации. Эмоциональные всплески, раздражительность, чувство потери контроля над ситуацией – типичные реакции на кризисный период. Физические проявления могут включать усталость, снижение энергии, проблемы со сном. Важно понимать, что такие состояния – это естественная реакция организма на значительные перемены. Кризис – это не только испытание, но и точка роста. Он даёт возможность переосмыслить ценности, изменить подход к жизни и развить эмоциональную устойчивость.

Осознание происходящего, поддержка окружающих и поиск эффективных решений помогают человеку преодолеть сложный период и выйти из него с новыми внутренними ресурсами.

2. Основной блок – анализ факторов, вызывающих кризис, и способов их нейтрализации.

Факторы, вызывающие кризисные состояния, могут быть внутренними и внешними, и их понимание помогает справляться с эмоциональным напряжением. К личным факторам относятся внутренние переживания, переоценка ценностей и изменения в самооценке. Социальные причины включают конфликты в семье, сложные отношения и потерю близких.

Профессиональные трудности, такие как перегрузки, смена окружения или отсутствие мотивации, тоже могут привести к кризису. Экзистенциальные факторы связаны с поиском смысла жизни и разочарованием в целях. Внешние обстоятельства, например болезни, глобальные изменения или финансовые трудности, также влияют на эмоциональное состояние. Чтобы снизить влияние кризиса, важно принять ситуацию, осознав, что трудности временны.

Эмоциональная поддержка — разговоры с друзьями, родными или специалистами — помогает справляться с переживаниями и находить выход. Поиск новых возможностей даёт шанс изменить подход к проблеме, освоить новые навыки или пересмотреть цели. Саморазвитие способствует внутреннему укреплению, а практика осознанности — дыхательные упражнения, медитация, наблюдение за эмоциями — помогает сохранять спокойствие.

Кризисные состояния не означают тупик — они могут стать моментом переосмыслиния и роста. Способность адаптироваться, искать поддержку и применять эффективные стратегии делает человека сильнее и помогает двигаться вперёд.

3. Практическая часть

Ситуация: Подросток испытывает сильное напряжение перед экзаменом, боится провала и того, что разочарует родителей.

Что усугубляет кризис:
занятые ожидания, которые вызывают тревогу;
страх перед тем, что не получится достичь хорошего результата;
усталость от интенсивной подготовки, которая может привести к выгоранию.
Возможные решения:

разделить подготовку на небольшие этапы, чтобы избежать перегрузки;
использовать техники управления стрессом: дыхательные упражнения, физическая активность;
осознать, что оценка на экзамене — это не единственный показатель успеха;
поиск альтернативных путей развития: даже если результат не идеален, есть другие возможности для самореализации.

Ситуация: Друг внезапно перестал общаться, и это вызывает беспокойство и обиду.

Что усиливает кризис:
неопределенность, непонимание причин изменения в общении;
страх потери дружбы и одиночества;
негативные мысли, которые могут привести к тревожности.

Возможные решения:
открыто поговорить, выяснить, что случилось;

не делать поспешных выводов и не обвинять друга без фактов;
осознать, что люди иногда нуждаются в дистанции и переживают личные сложности;
поддерживать другие социальные контакты и не зацикливаться на одной дружбе.

Ситуация: Ранее подросток увлекался рисованием, но теперь он потерял интерес и вдохновение.

Что лежит в основе:

выгорание из-за высокой нагрузки и ожиданий.

ощущение, что результаты недостаточно хороши.

изменение интересов, которое воспринимается как потеря части себя.

возможные решения:

переключиться на другую деятельность, чтобы дать себе время для перезагрузки.

попробовать новый стиль или метод, добавить разнообразия.

вспомнить, почему занятие приносило радость вначале.

принять, что интересы могут изменяться, и это естественный процесс.

Ситуация: Подростку сложно заводить новых друзей, он чувствует себя изолированным от коллектива.

Что усугубляет кризис:

низкая уверенность в себе, страх быть отвергнутым.

отсутствие общения и поддержки.

тревожность перед новыми контактами.

возможные решения:

найти среду, где проще общаться (кружки, мероприятия).

развивать навыки коммуникации, учиться задавать вопросы и поддерживать разговор.

постепенно выходить из зоны комфорта и не бояться новых знакомств.

работать над самооценкой и осознавать свою ценность вне зависимости от одобрения окружающих.

Ситуация: Переезд в другой город или смена школы вызывает стресс и чувство потери стабильности.

Что создаёт напряжение:

неизвестность и отсутствие знакомых людей.

разрыв связей с прежним окружением.

адаптация к новым условиям.

Возможные решения:

дать себе время на привыкание, не требовать быстрых изменений.

постепенно знакомиться с окружающими, искать общие интересы.

поддерживать связь с прежними друзьями, чтобы сохранить ощущение стабильности.

воспринимать новые условия как возможность для роста и изменений.

4. Техники самопомощи – освоение методик релаксации, управления стрессом и стабилизации эмоционального состояния.

5. Рефлексия – формирование личных стратегий преодоления трудностей.

Формат занятия и участники

Беседа проходит в интерактивной форме с участием специалистов и обучающихся. В ходе встречи рассматриваются реальные примеры кризисных ситуаций, обучающиеся осваивают методы их преодоления, а также делятся своими личными осознаниями и стратегиями устойчивости.

Основные вопросы для обсуждения:

Что такое кризисное состояние и как его распознать?

Как стресс влияет на принятие решений и психологическое здоровье?

Какие методы помогут преодолеть эмоциональное напряжение?

Как можно поддерживать себя и окружающих в сложных периодах?

Заключительный этап: Участники обсуждают выводы, полученные в ходе беседы, формируют индивидуальные стратегии преодоления кризисных состояний и закрепляют полученные знания.

Дискуссионное занятие «Как научиться принимать себя и адаптироваться к новым условиям»

Цель: помочь обучающимся осознать важность самопринятия, научиться гибкости в изменяющихся обстоятельствах и развить устойчивость к жизненным переменам.

Задачи:

ознакомить участников с понятиями самопринятия и адаптации.
разобрать психологические механизмы приспособления к новым условиям.
вовлечь обучающихся в дискуссию о личном опыте преодоления сложностей.
развить навыки позитивного мышления и стратегии эффективного адаптирования.

План подготовки и проведения дискуссионного занятия

1. Вводная часть

Приветствие участников, объяснение целей и задач занятия. Минилекция: «Что значит принимать себя?»; – разбор понятий самоуважения, внутренней гармонии и личных границ. **Групповая работа:** обсуждение факторов, влияющих на самооценку и способность адаптироваться к изменениям. **Опрос:** «Какие жизненные ситуации требуют гибкости?»; – сбор мнений участников, обсуждение примеров.

2. Основной блок – стратегии принятия себя и адаптации

Стратегия 1: Осознание своих сильных и слабых сторон. **Стратегия 2:** Развитие позитивного мышления и отказ от самоосуждения. **Стратегия 3:** Гибкость в восприятии перемен и поиск новых возможностей. **Стратегия 4:** Использование поддержки окружающих и формирование устойчивости к стрессу.

Стратегия 5: Постановка реалистичных целей и принятие ответственности за свой рост.

Практическое задание: участники записывают свои страхи перед переменами и пути их преодоления.

Разбор кейсов: обсуждение реальных примеров адаптации и поиска внутренней гармонии.

3. Интерактивное упражнение – «Мой путь к принятию себя»;

Индивидуальная работа: участники формулируют свои способы принятия себя.

Групповое обсуждение: делятся стратегиями личного роста и находят новые способы адаптации.

Выводы: определение практических шагов по внедрению позитивных изменений.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение впечатлений от занятия.

Формирование личных выводов и осознание полезных стратегий.

Итоговая фраза: «Принятие себя – первый шаг к уверенности и гармонии!»

Ожидаемые результаты: Осознание участниками ценности самопринятия. Развитие гибкости в восприятии перемен. Повышение уверенности и стрессоустойчивости.

Семинар-практикум: " Рекомендации и правила работы с обучающимися, имеющими суицидальный риск "

Цель: развитие у педагогов навыков раннего выявления признаков суицидального риска и оказания поддержки обучающимся.

Задачи:

ознакомить педагогов с факторами риска и предупредительными признаками. обучить эффективным методам общения и поддержки обучающихся в кризисных ситуациях.

разработать алгоритм действий педагога при выявлении суицидального риска.

1. Вводная часть

Приветствие участников: ведущий мероприятия приветствует собравшихся педагогов, объясняет важность темы и обозначает цели семинара.

Знакомство с программой: краткое объяснение структуры семинара, ожидаемых результатов и формата работы.

Опрос:

Какие трудности вы испытываете при общении с обучающимися в сложных ситуациях?

Были ли у вас случаи выявления признаков суицидального риска? Как вы реагировали?

Ответы фиксируются для дальнейшего обсуждения.

2. Теоретический блок

Доклад специалиста-психолога:

Разбор факторов риска:

социальные, эмоциональные и личностные аспекты, влияющие на суицидальные мысли;

Основные признаки суицидального риска: поведенческие, вербальные и эмоциональные проявления.

Обсуждение:

Педагоги задают вопросы, обсуждают предложенную информацию;

Выявляются распространенные мифы о суицидальном поведении.

Методы эффективного взаимодействия:

Активное слушание: как правильно реагировать на тревожные сигналы обучающихся;

Принципы безопасного общения: что говорить и чего избегать в разговоре;

Как правильно направить обучающегося к специалисту, не создавая дополнительного стресса.

3. Практическая часть

Разбор кейсов:

Ведущий делит участников на небольшие группы, каждая группа получает описание реального или смоделированного случая. Участники анализируют ситуацию, находят возможные пути взаимодействия с обучающимся, представляют свои выводы остальной группе.

Интерактивное упражнение "Как реагировать":

Участники разыгрывают диалоги с обучающимися, имитируя реальные кризисные ситуации. Ведущий и психолог дают комментарии, корректируют подходы.

Работа в группах:

Создание алгоритма помощи обучающемуся в зависимости от тяжести ситуации, разработка системы поддержки на уровне школы (контакты специалистов, порядок действий педагога).

4. Круглый стол и рефлексия

Обсуждение сложных ситуаций:

Педагоги делятся личным опытом работы с обучающимися в кризисных состояниях, ведущий помогает выделить ключевые сложности и пути их решения.

Разработка алгоритма действий:

Формулирование пошагового плана реагирования на выявленный суициdalный риск, определение роли педагогов, школьных психологов и родителей.

Ответы на вопросы и рекомендации:

Специалисты отвечают на индивидуальные вопросы участников, выдаются дополнительные материалы и полезные контакты.

5. Итоги и рекомендации

Итоговая дискуссия:

Участники обмениваются впечатлениями о семинаре, обсуждают основные выводы и перспективы внедрения новых методик в работу педагогов.

Выдача методических материалов:

Памятки с ключевыми рекомендациями, контакты служб психологической помощи и кризисных центров.

Ожидаемые результаты:

педагоги научатся определять признаки суициdalного риска, освоят методы эффективной коммуникации и поддержки обучающихся, получат инструменты и алгоритм действий в кризисных ситуациях, снижают эмоциональное напряжение в работе с обучающимися, нуждающимися в помощи.

Приложение 15

Круглый стол «Наркотики – путь в бездну»;

Цель: Повышение осведомленности обучающихся о вреде наркотиков, их влиянии на физическое и психическое здоровье, а также формирование осознанного отношения к выбору здорового образа жизни.

Задачи:

ознакомить участников с последствиями употребления наркотиков для организма и социальной жизни.

развить навыки критического мышления при столкновении с пропагандой наркотических веществ.

вовлечь обучающихся в обсуждение способов профилактики наркомании и укрепления здоровых привычек.

План подготовки и проведения круглого стола

1. Вводная часть

Мини-лекция: ведущий рассказывает о природе наркотиков, их воздействии на организм и психику.

Наркотики – это вещества, которые изменяют работу мозга и вызывают зависимость, оказывая разрушительное влияние на физическое и психическое здоровье. Они подразделяются на несколько типов: стимуляторы (амфетамины, кокаин) ускоряют работу нервной системы, вызывают эйфорию, но приводят к истощению организма и повышенной тревожности; депрессанты (опиоиды, транквилизаторы) вызывают расслабление, но могут замедлить дыхание и привести к зависимости; галлюциногены (ЛСД, псилоцибин) изменяют восприятие реальности, вызывая психозы и неконтролируемые реакции.

Наркотики нарушают баланс нейромедиаторов, приводя к зависимости, а со временем снижают способность организма вырабатывать естественные «гормоны радости». Они повреждают внутренние органы, такие как сердце, печень и лёгкие, а также могут вызвать серьёзную интоксикацию с летальным исходом. Помимо физического вреда, наркотики влияют на психику, вызывая депрессию, тревожность, панические атаки, меняя поведение человека и снижая способность к рациональному мышлению. Они формируют физическую и психологическую зависимость, которая приводит к потере контроля над собственной жизнью, разрушению социальных связей и серьёзным проблемам со здоровьем.

Кроме того, длительное употребление наркотиков меняет личность человека. Ухудшается способность критически мыслить, появляются агрессивность и замкнутость. Человек теряет интерес к учебе, работе, увлечениям, постепенно отдаляется от близких и попадает в опасное

окружение. Чем дольше продолжается зависимость, тем сложнее вернуться к нормальному образу жизни.

Наркотики также негативно влияют на общество в целом. Рост преступности, разрушенные семьи, экономические потери – всё это последствия распространения наркотических веществ. Люди, попавшие в зависимость, теряют способность полноценно функционировать в обществе, что сказывается не только на их жизни, но и на окружающих.

Употребление наркотиков – это не просто временное изменение состояния, а серьёзный риск для жизни и будущего. Зависимость развивается незаметно, но её последствия могут быть необратимыми. Важно понимать опасность этих веществ и искать здоровые способы достижения эмоционального благополучия: спорт, творчество, самореализация и поддержка близких помогают сохранять стабильность и внутреннюю гармонию.

Обсуждение: участники делятся своими знаниями о проблеме наркомании, обсуждают ее влияние на общество.

Основные аспекты наркомании

Какие факторы способствуют распространению наркотиков?

Почему люди начинают употреблять наркотические вещества?

Как формируется зависимость и какие её стадии?

Влияние наркомании на отдельного человека

Как наркотики воздействуют на физическое здоровье?

Какие изменения происходят в психике человека, страдающего зависимостью?

Как наркомания разрушает личные отношения и социальные связи?

Влияние на общество

Рост преступности и негативные социальные последствия.

Влияние на экономику: рост затрат на медицинскую помощь и реабилитацию.

Наркомания среди молодёжи: как можно предотвратить её распространение?

Пути решения проблемы

Какие меры принимаются для борьбы с наркоманией?

Насколько эффективны профилактические программы?

Какую роль играет семья и общество в предотвращении зависимости?

Статистика: представление данных о распространении наркотиков и их последствиях.

В Беларуси проблема наркомании остаётся серьёзной угрозой для общества, несмотря на активные меры по её предотвращению. Согласно данным МВД, в 2024 году было зарегистрировано 3 978 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, что немного меньше, чем в предыдущие годы. Однако отмечается рост преступлений, совершенных несовершеннолетними, особенно связанных со сбытом наркотиков.

Наиболее распространёнными наркотическими веществами в стране остаются Alfa-PVP, параметилмефедрон и метадон. Метадон является

причиной около 80% смертей от наркотиков, а число смертельных передозировок Alfa-PVP продолжает увеличиваться.

По данным Министерства здравоохранения, в 2021 году под наблюдением у психиатра-нарколога находились 12 833 человека, страдающих наркоманией, из них 7 321 — с синдромом зависимости от наркотических средств. Среди пациентов наиболее часто употребляемыми веществами являются опий, психостимуляторы и каннабис.

Особую озабоченность вызывает распространение наркотиков среди молодёжи. В семьях, где есть наркозависимые, проживает около 1,5 тысячи детей, из которых 121 ребёнок признан находящимся в социально опасном положении.

Белорусские власти продолжают борьбу с наркоторговлей, реализуя профилактические программы и усиливая контроль за распространением запрещённых веществ. В 2024 году было выявлено 40 каналов поставки и транзита наркотиков, а также 5 лабораторий по производству запрещённых веществ.

2. Основная часть – дискуссия

Тема 1: «Почему люди начинают употреблять наркотики?»; – анализ причин, таких как давление окружения, стресс, любопытство.

Причины употребления наркотиков могут быть разными, и каждый человек сталкивается с собственными обстоятельствами, которые приводят к такому выбору. Чаще всего зависимость начинается неосознанно — с желания испытать новые ощущения или справиться с трудностями.

1. Давление окружения

Особенно у подростков и молодых людей желание быть частью группы играет важную роль. Если в окружении употребляют наркотики, человеку может быть сложно отказаться, боясь выглядеть «не таким, как все». Воздействие друзей, желание соответствовать и страх быть отвергнутым — важные факторы риска.

2. Стress и эмоциональное напряжение

Люди, испытывающие постоянное давление — из-за работы, учёбы, конфликтов или личных проблем — могут искать способы снять напряжение. Наркотики могут дать временное ощущение облегчения, но в итоге только усиливают тревожность и эмоциональную нестабильность.

3. Любопытство и желание новых ощущений

Некоторые пробуют наркотики из интереса — им хочется испытать необычные эмоции или проверить, действительно ли они дают эффект, о котором говорят другие. Но даже одноразовое употребление может привести к зависимости.

3. Психологические проблемы

Люди, страдающие депрессией, тревожностью, внутренним конфликтом, могут использовать наркотики как способ временного бегства от реальности. Вместо того чтобы обратиться за помощью, они выбирают путь, который только усугубляет состояние.

5. Доступность и неверное восприятие

Иногда наркотики воспринимаются не как что-то опасное, а как средство развлечения. Если в обществе их употребление распространено, у человека может сформироваться ложное представление, что это «нормально» или не приведёт к последствиям.

Вывод

Каждая из этих причин — лишь временный фактор, который не решает проблемы, а создаёт новые. Вместо наркотиков важно искать здоровые способы справляться с трудностями: поддержка близких, спорт, творчество, развитие эмоциональной устойчивости.

Тема 2: «Какие последствия несет наркомания?»

Наркомания — это сложная проблема, имеющая разрушительные последствия для человека и общества. Физически она ведет к разрушению здоровья, затрагивая сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, вызывает заболевания печени, почек, лёгких и ослабляет иммунитет. Передозировка может привести к летальному исходу, а внешние изменения включают резкое истощение, проблемы с кожей, выпадение волос и ухудшение состояния зубов.

Психологически наркомания провоцирует депрессию, тревожность, паранойю, галлюцинации, а также когнитивные нарушения, ухудшающие память, внимание и способность принимать решения. Развивается зависимость, из-за которой человек теряет контроль над своей жизнью. Социальные последствия тоже разрушительны: разрыв семейных и дружеских связей, изоляция, конфликты.

Наркомания ведет к проблемам с законом, ведь употребление и распространение наркотиков могут привести к уголовной ответственности. Финансовый крах неизбежен, поскольку зависимость требует постоянных расходов, что приводит к долгам, потере работы и преступной деятельности. Однако зависимость можно преодолеть — поддержка близких и профессиональная помощь играют ключевую роль в выздоровлении. Как ты относишься к этому вопросу?

Тема 3: «Как предотвратить распространение наркотиков?» — поиск решений, включая профилактические меры, поддержку молодежи и развитие здоровой среды.

Предотвращение распространения наркотиков — важная задача, которая помогает сделать мир лучше и безопаснее. Вот несколько способов, как бороться с этой проблемой:

1. Распространять правду.

Часто наркотики показывают, как «крутой» или «безобидный» способ расслабиться, но это не так. Они могут разрушить здоровье, испортить отношения и загнать в зависимость. Чем больше людей знают о настоящих последствиях, тем меньше тех, кто решит попробовать.

2. Поддерживать друг друга. Друзья должны помогать друг другу делать правильный выбор. Если кто-то попадает в плохую компанию или

испытывает давление, важно дать ему понять, что он не один. Настоящая дружба — это когда ты заботишься о близких и помогаешь им избежать опасных ситуаций.

3. Найти увлечение. Спорт, творчество, волонтерство — всё это помогает почувствовать себя уверенно и занято, не оставляя места для вредных привычек. Когда ты увлечён чем-то крутым, тебе просто незачем искать сомнительные способы развлечений.

4. Создавать здоровую атмосферу. Важно поддерживать в своем окружении культуру здорового образа жизни. Если вокруг будут люди, которые выбирают спорт, учебу, хобби вместо вредных привычек, риск наркомании значительно снижается.

5. Не бояться говорить. Если ты знаешь, что кто-то столкнулся с этой проблемой, не игнорируй это. Поговори с ним, предложи помочь, посоветуй обратиться к родителям или специалистам. Иногда вовремя сказанное слово может спасти чью-то жизнь.

Бороться с наркотиками можно не только глобально, но и на своём уровне — в школе, в компании друзей, в семье. Чем больше людей выбирают здоровый образ жизни, тем меньше места остаётся для вредных привычек.

3. Практическое задание – «Выбор за тобой»;

Задание: участники получают сценарии, где нужно принять решение, связанное с отказом от наркотиков.

Сценарий 1: Давление со стороны друзей. Ты гуляешь с компанией, и кто-то предлагает попробовать наркотики, говоря: «Ну давай, один раз — ничего страшного!» Как ты ответишь, чтобы твердо, но без конфликта отказаться?

Сценарий 2: Вечеринка с риском. Ты на вечеринке, где кто-то начинает предлагать запрещенные вещества. Друзья, которых ты уважаешь, тоже вовлекаются. Как ты поступишь, чтобы избежать опасной ситуации, не теряя уважение?

Сценарий 3: Случайная находка. Ты нашел странную упаковку во дворе школы. Твои друзья хотят посмотреть, что внутри. Какое решение будет наиболее безопасным?

Сценарий 4: Интернет-обман. Ты видишь в соцсетях рекламу веществ, которые якобы «не вызывают привыкания» и «улучшают настроение». Что ты сделаешь, чтобы не попасться на обман и предупредить других?

Сценарий 5: Помощь другу. Ты замечаешь, что твой друг начал странно себя вести, стал скрытным и избегает общения. Ты подозреваешь, что он столкнулся с проблемой зависимости. Как ты можешь помочь, не осуждая и не навязываясь?

Ролевые игры: моделирование ситуаций, в которых участники учатся говорить «нет»; и защищать свои убеждения.

1. Дружеское давление. Ситуация: Ты гуляешь с компанией, и кто-то предлагает попробовать наркотики, говоря: «Ну давай, это безопасно!» Задача: Участники моделируют отказ, используя увереные фразы и язык тела, чтобы

показать, как сохранить дружеские отношения, но не поддаться давлению.

2. Вечеринка с неожиданностью. Ситуация: На вечеринке кто-то предлагает запрещённые вещества. Многие соглашаются, и ты остаёшься в меньшинстве. Задача: Научиться справляться с чувством неловкости, уверенно отказываясь и предлагая альтернативное занятие.

3. Аргумент против мифов. Ситуация: В школе кто-то говорит, что «легкие» наркотики не вызывают зависимости и их можно попробовать. Задача: Участники учатся приводить логичные аргументы против этих заблуждений, используя факты и примеры.

4. Реакция на провокацию. Ситуация: Кто-то высмеивает отказ, говоря: «Боишься? Слабак!» Задача: Участники моделируют ответ, который показывает уверенность и твёрдость без агрессии.

5. Помощь другу. Ситуация: Ты замечаешь, что близкий человек попал в зависимость. Он отказывается говорить о проблеме. Задача: Разработать стратегию разговора, чтобы помочь другу осознать ситуацию и предложить поддержку.

Обсуждение: анализ действий, выявление сильных и слабых сторон аргументации.

4. Заключительная часть – рефлексия

Обсуждение выводов, сделанных в ходе круглого стола.
Формирование личных стратегий отказа от наркотиков и укрепления здорового образа жизни.

Итоговая фраза: «Наркотики – путь в бездну, но выбор всегда за тобой».

Информационный час «Влияние наркотиков на организм подростка»

Цель: расширить знания обучающихся о воздействии наркотических веществ на организм подростка, разобрать последствия употребления и сформировать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

ознакомить участников с биологическими и психологическими эффектами наркотиков.

разъяснить последствия употребления наркотических веществ для растущего организма.

показать влияние наркотиков на когнитивное развитие, эмоциональное состояние и социальную жизнь подростка.

вовлечь участников в обсуждение способов профилактики наркомании и укрепления здоровых привычек.

План подготовки и проведения мероприятия

1. Вводная часть

Мини-лекция: ведущий рассказывает о природе наркотиков, их классификации и механизме действия на центральную нервную систему. Наркотики – это вещества, которые изменяют работу мозга и центральной нервной системы, влияя на настроение, восприятие и поведение. Они могут вызывать эйфорию, расслабление или возбуждение, но все они потенциально опасны и приводят к зависимости.

Существует несколько основных групп наркотиков: депрессанты, которые угнетают работу нервной системы и вызывают сонливость; стимуляторы, которые ускоряют мозговую активность и провоцируют выброс энергии; галлюциногены, изменяющие восприятие реальности, и каннабиноиды, которые действуют на рецепторы мозга и вызывают расслабление. Эти вещества влияют на нейромедиаторы – химические соединения, передающие сигналы между клетками мозга. Например, опиаты имитируют эндорфины, ответственные за ощущение удовольствия, а стимуляторы резко повышают уровень дофамина, вызывая зависимость. Галлюциногены нарушают передачу сигналов в мозге, провоцируя изменение сознания.

Употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям, включая разрушение личности, повреждение мозга, органические заболевания, психозы, зависимость и даже смерть. Знание механизмов их действия помогает понять, почему они опасны и как важно избегать их употребления.

Статистика: представление данных о распространенности употребления наркотиков среди подростков и их последствиях.

В Беларуси проблема употребления наркотиков среди подростков остается актуальной. Согласно данным, подростки чаще всего впервые

пробуют наркотики в возрасте 13-17 лет. Средний срок жизни наркозависимого составляет около 7 лет, а употребление наркотиков связано с серьезными заболеваниями, такими как СПИД, вирусные гепатиты и туберкулез.

В 2022 году было возбуждено около 4,5 тысяч уголовных дел, связанных с оборотом наркотиков. Количество смертей от передозировки сократилось вдвое по сравнению с 2021 годом, что связано с усилением профилактических мер². Однако подростки продолжают вовлекаться в сферу наркопотребления, особенно через социальные сети, где им предлагают приобрести или распространять запрещенные вещества.

За период 2016-2020 годов число несовершеннолетних, впервые взятых под медицинское наблюдение из-за употребления наркотиков, снизилось почти в 5 раз. Однако в 2021 году наблюдался рост числа отравлений наркотическими веществами и вовлечения подростков в наркопотребление. Эти данные показывают, что проблема требует комплексного подхода, включающего профилактику, информирование молодежи и поддержку семей.

Обсуждение: участники делятся своими знаниями о влиянии наркотиков на повседневную жизнь и социальное окружение.

2. Основная часть – влияние наркотиков на организм подростка

Физиологические последствия: Нарушение работы головного мозга – снижение концентрации, ухудшение памяти, ослабление мыслительных процессов.

Разрушение внутренних органов – поражение печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Ослабление иммунной системы и общее ухудшение здоровья.

Психологические последствия: Развитие депрессии и тревожных расстройств.

Ухудшение эмоционального контроля, агрессивность, раздражительность. Формирование зависимости и расстройство личности.

Социальные последствия: Проблемы в семье и школе. Потеря интереса к учебе и жизненным целям. Опасность правонарушений и криминальных ситуаций.

3. Интерактивное задание – «Сделай осознанный выбор»;

Задание: участники получают сценарии, где нужно принять решение, связанное с отказом от наркотиков.

Каждый участник получает сценарий с возможной жизненной ситуацией. Его задача – выбрать, как правильно поступить, и аргументировать свой выбор.

Давление в компании: Друзья уговаривают попробовать наркотики, говоря, что это весело и безопасно. Как поступить?

Плохой совет: Одноклассник утверждает, что «легкие наркотики не вредны». Как ответить?

Неожиданная находка: В школе подросток находит подозрительный пакет. Что делать?

Вечеринка с риском: Попав на вечеринку, герой замечает, что там употребляют запрещенные вещества. Как выйти из ситуации?

Помощь другу: Один из друзей становится зависимым и скрывает это. Как поддержать его и помочь найти выход?

Ролевые игры: моделирование ситуаций, в которых подростки сталкиваются с давлением со стороны окружающих.

Участники разбиваются на пары или небольшие группы и разыгрывают ситуации, в которых подростки сталкиваются с давлением окружающих.

«Прямой отказ»: Один участник предлагает наркотики, а второй должен уверенно отказать, не вступая в конфликт.

«Спокойное объяснение»: Подросток объясняет другу, почему наркотики – это опасно, используя факты и аргументы.

«Как уйти от риска»: Вечеринка, где происходят сомнительные вещи, и задача игрока – найти способ выйти из ситуации.

«Групповое давление»: Несколько друзей уговаривают попробовать запрещенные вещества, а участник должен твердо устоять перед этим давлением.

Обсуждение: анализ действий, выявление сильных и слабых сторон аргументации отказа.

4. Заключительная часть – рефлексия

Обсуждение выводов, сделанных в ходе информационного часа.

Формирование личных стратегий отказа от наркотиков и укрепления здорового образа жизни.

Итоговая фраза: «Мой выбор – здоровье и осознанная жизнь».

Ожидаемые результаты: Повышение осведомленности участников о воздействии наркотиков на подростковый организм. Развитие навыков критического мышления при столкновении с пропагандой наркотических веществ. Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

О наркотиках с разных сторон

1 Что нужно знать:

- Наркотики могут казаться способом расслабиться или уйти от проблем, но их влияние на организм и психику разрушительно.
- Они вызывают зависимость, которая меняет жизнь человека, его отношения и будущее.



4 Как сказать «нет» наркотикам?

- Уверенно отказывайтесь, даже если чувствуете давление.
- Помните, что ваше здоровье и будущее важнее.
- Найдите поддержку у друзей, семьи или специалистов.



2 Факты:

- Наркотики влияют на мозг, нарушая его работу и вызывая необратимые изменения.
- Зависимость может привести к проблемам со здоровьем, учебой, работой и законом.

5 Альтернатива наркотикам:

- Спорт, творчество, путешествия – это помогает расслабиться и найти радость в жизни.
- Общение с близкими и друзьями, которые поддерживают вас.

3 Почему люди пробуют наркотики?

- Давление сверстников: желание быть «как все».
- Любопытство: стремление испытать новые ощущения.
- Стресс: попытка справиться с трудностями.



6 Помощь и поддержка:

- Понимать, что просить помощи – это нормально.
- Открыто говорить о своих переживаниях – люди готовы выслушать.
- Не бояться обратиться к специалистам – они знают, как поддержать вас.

Диалоговая площадка «Наркотики – иллюзия счастья»

Цель: Формирование у обучающихся осознанного отношения к проблеме наркомании, разоблачение мифа о наркотиках как способе достижения счастья, а также обсуждение последствий их употребления для физического и психического здоровья.

Задачи:

разъяснить участникам механизм зависимости и его влияние на личность.
развить критическое мышление при столкновении с пропагандой употребления наркотиков.
вовлечь обучающихся в активное обсуждение стратегий профилактики наркомании и здорового образа жизни.

План подготовки и проведения диалоговой площадки

1. Вводная часть

Мини-лекция: «Наркотики и иллюзия счастья»; – разбор мифа о наркотиках как средстве расслабления, преодоления проблем и улучшения настроения. Наркотики и иллюзия счастья — это один из самых распространенных мифов, которые существуют в обществе. Многие верят, что употребление наркотиков помогает расслабиться, преодолеть стресс, уйти от проблем и улучшить настроение. На первый взгляд, такие вещества действительно вызывают кратковременную эйфорию, но за этим скрываются разрушительные последствия для психического и физического здоровья.

Наркотики воздействуют на нервную систему, вызывая резкий выброс дофамина — гормона удовольствия, что приводит к искусственному ощущению счастья. Однако со временем мозг перестает самостоятельно вырабатывать этот гормон, и человек начинает испытывать апатию, тревожность и депрессию без очередной дозы. Формируется зависимость, а увеличивающиеся дозы приводят к тяжелым осложнениям, включая потерю когнитивных функций, разрушение внутренних органов и летальный исход.

Существует несколько мифов о наркотиках, которые создают ложное представление о них. Один из таких мифов — это убеждение, что наркотики помогают расслабиться и забыть о проблемах. На самом деле они только усугубляют стресс и создают новые трудности, такие как финансовые проблемы, социальная изоляция и конфликты с близкими. Другой распространенный миф — это утверждение, что наркотики помогают творческому вдохновению. В реальности они разрушают нейронные связи в мозге, ухудшают память и концентрацию, что делает человека неспособным мыслить ясно и продуктивно работать. Также существует заблуждение, что лёгкие наркотики не вызывают зависимости. Однако любой наркотик изменяет работу мозга, а со временем человеку требуется больше вещества для

достижения прежнего эффекта, что ведет к употреблению более опасных наркотиков. Правда в том, что наркотики не решают проблемы, а создают новые.

Настоящее счастье и расслабление можно получить естественным путем — через спорт, творчество, общение с близкими, здоровый сон, медитацию и развитие личных качеств. Вместо искусственного удовольствия важно научиться управлять эмоциями и находить позитивные способы справляться со стрессом. Только осознанный выбор в пользу здоровья и благополучия поможет сохранить будущее и вести полноценную жизнь без зависимости.

Обсуждение: участники делятся своими представлениями о теме и возможными способами поиска истинного счастья без вреда для здоровья.

2. Основная часть – дискуссия

Тема 1: «Почему люди верят в иллюзию счастья через наркотики?»; – анализ влияния окружения, социального давления, личных проблем.

Тема 2: «Какие реальные последствия наркотиков?»; – обсуждение влияния на физическое здоровье, психику и социальную жизнь.

Тема 3: «Что приносит настоящее счастье?»; – размышления о роли самореализации, личных целей, окружения и здорового образа жизни.

3. Интерактивное задание – «Разрушение мифа»;

Задание: участники получают распространенные мифы о наркотиках и приводят аргументы, опровергающие их.

Миф 1: "Легкие наркотики не вызывают зависимости." На самом деле даже так называемые "легкие" наркотики влияют на работу мозга и формируют зависимость. Со временем организм привыкает к веществу, и человеку требуется все большая доза, что ведет к употреблению более опасных наркотиков.

Миф 2: "Наркотики помогают расслабиться и снять стресс." В краткосрочной перспективе наркотики могут вызвать чувство эйфории, но вскоре наступает обратный эффект: тревожность, депрессия, раздражительность. Они усугубляют стресс, а не помогают бороться с ним.

Миф 3: "Можно принимать наркотики время от времени без последствий." Даже редкое употребление наркотиков может вызвать привыкание, разрушить нервную систему и привести к серьезным последствиям для здоровья, включая психические расстройства и поражения внутренних органов.

Миф 4: "Некоторые наркотики безопасны, потому что натуральные." Опасность наркотика определяется не его происхождением, а его действием на организм. Натуральные вещества, такие как марихуана, тоже могут вызывать зависимость, негативно влиять на когнитивные функции и психологическое состояние.

Миф 5: "Можно легко бросить наркотики, если захочешь." Зависимость — это не просто привычка, а заболевание, которое изменяет структуру мозга. Отказ от наркотиков сопровождается болезненными симптомами абstinенции и требует серьезного лечения.

Групповая работа: разработка стратегии контрпропаганды вредных веществ среди молодежи.

1. Анализ целевой аудитории

Необходимо изучить факторы, влияющие на молодежь: популярные мифы о наркотиках, влияние соцсетей, давление сверстников. Определите, какие возрастные группы наиболее подвержены риску и какие каналы коммуникации они используют.

2. Формирование ключевых сообщений

Контрпропаганда должна быть убедительной, основанной на фактах и направленной на формирование осознанного отношения к вредным веществам.

Главные тезисы:

Наркотики и алкоголь не решают проблемы, а создают новые;
Настоящее счастье — это здоровье, самореализация и поддержка близких;
Самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни делает человека сильнее.

3. Использование современных каналов распространения

Социальные сети: создание видеороликов, постов с реальными историями людей, инфографики.

Школьные и студенческие инициативы: лекции, тренинги, квесты с интерактивными заданиями.

Мероприятия и флешмобы: массовые акции в поддержку отказа от вредных привычек.

Лидеры мнений: привлечение блогеров, спортсменов, артистов для распространения информации.

4. Разработка интерактивных форматов

Контрпропаганда будет более эффективной, если молодежь сможет участвовать активно.

Примеры:

Дебаты: обсуждение мифов о наркотиках, представление аргументов против употребления.

Квесты: игровые задания, где участники решают проблемы, связанные с вредными привычками.

Форумы и дискуссии: обмен мнениями, поиск решений по продвижению здорового образа жизни.

5. Оценка эффективности

Важно отслеживать результаты кампании: анализировать реакции молодежи, проводить опросы, выявлять, какие методы оказывают наибольшее влияние.

Ролевые игры: моделирование ситуаций, где важно осознанно отказаться от наркотиков, аргументируя свою позицию.

Сценарий 1: Ты находишься в компании друзей, и один из них предлагает попробовать наркотики, уверяя, что это "безопасно" и "все делают

так хотя бы раз". Участники разыгрывают ситуацию, где один человек убежденно отказывается, приводя аргументы о вреде и последствиях.

Сценарий 2: На вечеринке ты сталкиваешься с группой людей, которые настаивают, что наркотики — это "крутые" и помогают расслабиться. Твоя задача — показать, как можно уверенно и спокойно отказать, сохранив уважение в разговоре.

Сценарий 3: Ты замечаешь, что твой друг начал употреблять наркотики. Он говорит, что это помогает ему справиться с проблемами и хочет, чтобы ты поддержал его выбор. Участники моделируют разговор, в котором они помогают другу осознать последствия и предлагают альтернативные способы преодоления трудностей.

Сценарий 4: Ты находишься в сложной ситуации — много стресса из-за учебы или личных проблем. Тебе предлагают наркотики как "быстрое решение". В ходе ролевой игры участники учатся аргументированно объяснять, почему это не выход, и искать здоровые способы борьбы со стрессом.

Сценарий 5: Ты находишься среди людей, которые смеются над теми, кто отказывается от наркотиков, и пытаются убедить тебя "не быть слабым". Участники проигрывают ситуацию, где человек сохраняет свою позицию, уверенно объясняя, почему он выбирает здоровый образ жизни.

4. Заключительная часть – рефлексия

Участники формулируют ключевые выводы, осознают риски зависимости и разрабатывают способы защиты от влияния наркотиков.

Итоговая фраза: «Счастье – это осознанный выбор!»;

Ожидаемые результаты: Повышение осведомленности участников о вреде наркотиков. Развитие критического мышления при анализе пропаганды запрещенных веществ. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и будущему.

Кураторский час «Семейные традиции»

Духовное развитие через семейные ценности.

Семейные традиции — это не просто повторяющиеся ритуалы, а глубокая духовная связь между поколениями. Они передают мудрость предков, укрепляют нравственные ориентиры и формируют личность, способную уважать свои корни и ценить близких.

План подготовки и проведения кураторского часа

1. Вводная часть

Приветствие участников и обсуждение темы: ведущий задаёт вопрос: «Что для вас значит семья?»;

Мини-лекция: «Семейные традиции как источник духовной силы» (разбор роли ритуалов в воспитании, укреплении духа и формировании характера)

Семейные традиции играют ключевую роль в формировании личности, укреплении семейных связей и передаче культурных ценностей от поколения к поколению. Они создают атмосферу стабильности, доверия и поддержки, а также помогают человеку ощущать свою принадлежность к семье и ее истории. Семейные ритуалы способствуют воспитанию, формируя у детей понимание моральных норм, уважение к близким и чувство ответственности. Например, совместные ужины учат культуре общения, уважению к мнению других и укрепляют семейную сплоченность, а праздничные обычай помогают осознавать важность благодарности, радости и уважения к прошлому.

Передача семейных историй и традиций способствует формированию идентичности, помогает детям понимать свои корни и развивать чувство принадлежности к своему роду. Семейные традиции также становятся источником духовной силы, помогая человеку сохранять эмоциональную устойчивость. Они создают привычные ритуалы, которые помогают справляться с трудностями и давать ощущение стабильности. Например, если семья всегда собирается вместе в сложные моменты, это укрепляет дух каждого ее члена и создает ощущение поддержки.

Традиции также оказывают влияние на личностное развитие, помогая человеку осознать важные ценности, такие как уважение, терпение, забота и ответственность. Они учат ценить время, проведенное с близкими, и формируют чувство принадлежности к чему-то большему, чем индивидуальные интересы. Именно через традиции передаются базовые принципы, которые влияют на жизненный путь человека, его характер и восприятие окружающего мира.

Семейные традиции — это не просто привычные ритуалы, а мощный инструмент воспитания, духовного развития и личностного роста. Они способствуют укреплению семейных связей, поддерживают моральные ориентиры и помогают человеку находить внутреннюю гармонию, особенно в сложные периоды жизни. Осознание и развитие семейных традиций позволяет

сохранять связь поколений, передавать ценности и создавать атмосферу доверия и взаимопонимания.

Опрос: участники делятся своими мыслями о самых важных семейных традициях и их значении в личной жизни.

2. Основная часть – ценность семейных традиций

Традиции как духовное наследие: связь поколений через обычай, обряды, праздники

Традиции играют важную роль в сохранении культурного наследия и поддержании связи между поколениями. Они передают знания, обычаи и моральные ориентиры, помогая укреплять семейные узы и формировать чувство принадлежности к истории своего рода. Через обряды, праздники и устные предания люди сохраняют идентичность, уважение к прошлому и передают важные ценности потомкам.

Семейные традиции создают атмосферу стабильности и доверия, формируя основу для духовного и нравственного воспитания. Они позволяют членам семьи чувствовать себя частью чего-то большего, способствуя эмоциональному единству и укреплению семейных связей. Совместные празднования, передача семейных историй, выполнение традиционных обрядов — все это помогает людям осознать свою роль в семейной истории и развить уважение к предкам.

Передача традиций влияет на развитие личности, формируя такие качества, как терпение, уважение и ответственность. Семейные обычаи помогают усвоить моральные принципы и жизненные ориентиры, которые остаются с человеком на протяжении всей жизни. Они создают основу для формирования характера и определения жизненных приоритетов, обеспечивая непрерывность культурного и духовного наследия.

Традиции объединяют поколения, помогая сохранять культурные и нравственные ценности. Они служат источником духовной силы, напоминая о корнях, объединяя людей и укрепляя семейные связи. Осознание их значимости помогает передавать ценности и принципы следующим поколениям, создавая устойчивую связь между прошлым, настоящим и будущим.

Практическое задание: «Моя семейная традиция»; – участники записывают свою любимую традицию, анализируют её значение и представляют другим. Это упражнение поможет участникам осознать значимость семейных традиций, их влияние на формирование личности и понять, какие ценности они передают. Через анализ и представление своих традиций участники смогут лучше понять их смысл и укрепить связь с семейным наследием.

1. Определение традиции

Каждому участнику предлагается выбрать одну семейную традицию, которая имеет особое значение. Это может быть что угодно:

Совместные семейные праздники (например, новогодние ужины или день рождения, который отмечается по определенному сценарию).

Ритуалы, связанные с важными моментами жизни (например, поздравления членов семьи особым образом).

Культурные или религиозные традиции (например, соблюдение особых праздников или обрядов).

Повседневные семейные привычки (например, совместные воскресные прогулки, чтение книг вечерами или традиция ужина без телефонов).

2. Запись традиции

Участники записывают выбранную традицию в виде небольшого рассказа.

Важно ответить на вопросы:

Как давно существует эта традиция?

Кто участвует в ее соблюдении?

Как она проходит, какие детали делают ее особенной?

Какие эмоции она вызывает у членов семьи?

(**Пример:** Ежегодное семейное путешествие в новое место. Каждый год семья выбирает новое направление, где никто раньше не бывал, и проводит там время вместе. Вдохновение, радость открытия, чувство единства).

3. Анализ её значения

После записи участники анализируют, почему именно эта традиция важна:

Как она помогает поддерживать семейные отношения?

Какие ценности она передает (например, уважение, забота, единство, благодарность)?

Как она влияет на личность человека и его мировоззрение?

4. Подготовка представления

Каждый участник оформляет краткую презентацию своей традиции в виде устного рассказа, рисунка или схемы. Можно использовать символы и ключевые слова, которые ассоциируются с традицией.

5. Представление другим

Каждый участник рассказывает о своей традиции группе, объясняя её смысл и влияние на семью. Важно поддерживать обсуждение, задавать вопросы и искать сходства между традициями других участников.

6. Групповое обсуждение

Какие традиции оказались похожими?

Какие ценности чаще всего передаются через семейные ритуалы?

Как можно укреплять семейные традиции и передавать их новым поколениям?

Дискуссия: «Как сохранить семейные традиции в современном мире?»; – анализ вызовов, возникающих в связи с изменением образа жизни.

Задание «Дерево традиций»

Это упражнение поможет участникам осознать значимость семейных традиций, их происхождение и влияние на формирование личности.

Этапы выполнения:

1. Рисование «дерева традиций»

Участники изображают дерево, где:

Корни – обозначают источники традиций (семья, культура, исторические события).

Ствол – отражает устойчивые семейные принципы, на которых строится жизнь.

Ветки – представляют важные семейные ритуалы (например, праздники, встречи, особые обычаи).

Листья или плоды – показывают, как традиции влияют на личностный рост и развитие.

2. Анализ традиций

Каждый участник рассматривает свое «дерево» и размышляет:

Как эти традиции укрепляют семейные связи?

Какие ценности они передают?

Как они помогают формировать характер?

3. Групповое обсуждение и представление работ

Каждый участник рассказывает о своем «дереве», объясняя его структуру. Группа анализирует влияние традиций на личность, отмечает сходства и различия. Обсуждаются ценности, которые чаще всего передаются через традиции, и их духовное значение.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение: «Какие традиции я хочу сохранить и передать дальше?»;

Ожидаемые результаты: Осознание участниками значимости семейных традиций. Развитие уважения к наследию предков и духовной самобытности. Укрепление ценности семейных ритуалов как основ личностного роста.

Кураторский час «Человек – эпоха». Духовное наследие великих личностей

Каждая эпоха рождает людей, которые своим мировоззрением, внутренней силой и нравственными принципами формируют историю. Их духовный путь — пример для нас, учит стойкости, верности своим убеждениям и поиску истины.

План подготовки и проведения кураторского часа

1. Вводная часть

Приветствие участников и формулирование темы: ведущий спрашивает: «Кто, по вашему мнению, символизирует эпоху?»

Мини-лекция: «Человек как зеркало времени» – анализ роли личности в истории и её духовного влияния.

Человек как зеркало времени отражает дух своей эпохи через поступки, убеждения и взаимодействие с окружающим миром. История показывает, что не только известные личности, но и обычные люди вносят вклад в развитие общества, культуры и науки, влияя на будущее поколений. Каждый человек впитывает ценности своего времени через образование, традиции, социальные нормы и личный опыт, формируя уникальный взгляд на мир. Личность неизбежно адаптируется к историческим обстоятельствам, но также может влиять на них, создавая новые идеи, изменения устоявшиеся взгляды и формируя общественные процессы.

Роль человека в истории определяется не только его деятельностью, но и тем, как он воспринимает и передает знания следующим поколениям. Культура, политика, технический прогресс и моральные принципы эпохи оказывают влияние на личность, определяя её выборы, стремления и систему ценностей. Важно понимать, что каждый человек, даже незаметный в масштабах истории, оставляет след, поскольку его действия, идеи и убеждения участвуют в формировании общественного сознания.

Духовное влияние личности особенно заметно в переломные моменты истории, когда моральные принципы становятся решающими для выбора направления развития общества. Люди, которые остаются верными своим убеждениям, способны вдохновлять окружающих, создавать культурное наследие и менять восприятие окружающего мира. Философы, писатели, ученые, художники и общественные деятели через свои труды и поступки определяют дух времени, формируя пространство для новых идей, открытых и изменений. Однако не только выдающиеся личности имеют значительное влияние — каждый человек, следуя своим ценностям и убеждениям, становится участником этого процесса.

Человек передает свое духовное наследие через воспитание, обучение, творчество, межличностные отношения и коллективные действия. Его поступки могут стать примером для других, вдохновляя их на развитие, самопознание и осознание глубинных принципов человеческого существования. Духовная сила личности проявляется в её способности сохранять ценности, передавать знания, поддерживать традиции и формировать гармоничное общество. История наполнена примерами того, как индивидуальные решения оказывали влияние на целые эпохи, изменения восприятие мира и прокладывая путь к будущему.

Таким образом, человек — не просто наблюдатель своего времени, а активный участник исторического процесса, способный влиять на общественное сознание и передавать свои принципы следующим поколениям. Каждый выбор, каждое действие и каждая идея становятся частью более масштабного наследия, формируя будущие культуры, моральные ориентиры и развитие человечества. Осознание этой ответственности помогает человеку становиться не только свидетелем времени, но и его творцом.

Групповая работа: участники выбирают историческую фигуру, чьи взгляды и принципы вдохновляют их на развитие.

2. Основной блок – духовное влияние выдающихся личностей

Как личность формирует эпоху? – влияние на общественные ценности, развитие культуры и нравственности.

Личность играет ключевую роль в формировании эпохи, влияя на общественные ценности, развитие культуры и становление нравственных принципов. История показывает, что идеи, поступки и мировоззрение отдельных людей способны изменять направление общественного развития, вдохновлять поколения и закреплять моральные ориентиры.

Влияние личности на общественные ценности проявляется через её способность отстаивать важные принципы и идеи, которые затем становятся нормами в обществе. Мыслители, политики и общественные деятели формировали представления о свободе, равенстве, правах человека, этике и социальной справедливости. Их идеи влияли на повседневную жизнь миллионов людей, закрепляя новые нормы поведения, образ мышления и систему ценностей.

Развитие культуры тесно связано с индивидуальной творческой деятельностью. Художники, писатели, музыканты и философы, выражая свою точку зрения, создавали культурные феномены, которые становились символами эпох. Культура, в свою очередь, распространяла эти идеи, помогая обществу осознать важные аспекты жизни, расширить мировоззрение и укрепить чувство принадлежности к определённой традиции или времени.

Нравственность, как фундаментальная основа общества, формируется благодаря примерам выдающихся личностей, чьи принципы вдохновляют окружающих. Их поступки показывают, как жить в согласии с моральными нормами, как преодолевать вызовы и защищать идеалы добра, справедливости и честности. Со временем такие примеры становятся эталоном поведения и ориентиром для будущих поколений.

Таким образом, личность способна преобразовывать общество, задавать культурные тенденции и укреплять нравственные ориентиры. Даже одна идея, одна книга, один поступок могут изменить ход истории, формируя эпоху и оставляя наследие для будущих поколений.

Жизненные принципы великих людей – сила убеждений, следование внутренним ценностям.

Великие люди часто становились символами своей эпохи благодаря твёрдости своих убеждений и способности следовать внутренним ценностям, несмотря на трудности. Их жизненные принципы служили не только личным ориентиром, но и вдохновляли поколения, формируя культурные и нравственные нормы общества.

Сила убеждений как основа успеха

История показывает, что люди, обладающие твёрдыми принципами, способны преодолевать вызовы и оставлять след в мире. Великие мыслители,

реформаторы, ученые и лидеры всегда отличались тем, что оставались верны своим убеждениям, несмотря на давление, критику или трудности.

Махатма Ганди – его ненасильственное сопротивление стало основой борьбы за независимость Индии. Несмотря на преследования, он продолжал следовать принципам мирного протеста.

Мария Кюри – её преданность науке, стремление к знаниям и готовность преодолевать стереотипы позволили ей стать первой женщиной, получившей Нобелевскую премию.

Мартин Лютер Кинг – несмотря на дискриминацию, он продолжал бороться за гражданские права, основываясь на принципах ненасилия и равенства.

Великие личности не просто провозглашали свои принципы, но и воплощали их в действиях, становясь примером для других. Их жизненные ориентиры не поддавались влиянию обстоятельств, а, напротив, укреплялись в сложных условиях.

Леонардо да Винчи – его непрерывное стремление к знаниям и саморазвитию позволило ему внести вклад сразу в несколько сфер науки и искусства.

Фёдор Достоевский – несмотря на жизненные испытания, он сохранял веру в силу нравственности и духовных исканий, что отразилось в его произведениях.

Нельсон Мандела – провёл десятилетия в заключении, но остался приверженным идеалам свободы и справедливости.

Как принципы помогают менять мир?

Люди, следовавшие своим внутренним ценностям, формировали эпохи, меняли сознание общества и вдохновляли миллионы. Их убеждения становились двигателем прогресса, служили основой новых идей и укрепляли моральные ориентиры. Они показывают, что сила личности заключается не только в знаниях и таланте, но и в способности оставаться верным себе, несмотря на испытания.

Практическое задание: «Мой духовный ориентир»; – анализ принципов человека-эпохи, уроки, которые можно извлечь из его опыта. Это упражнение помогает осознать влияние выдающихся личностей на собственное мировоззрение и ценности.

Этапы выполнения:

1. Выбор личности-эпохи

Участники выбирают историческую фигуру, чьи принципы и взгляды их вдохновляют.

Это может быть философ, реформатор, общественный деятель, писатель или ученый.

2. Анализ ключевых принципов

Какие идеи сформировали мировоззрение этого человека?

Какие жизненные принципы он последовательно защищал?

Как его убеждения повлияли на общество и культуру?

3. Извлечение уроков из его опыта

Какие выводы можно сделать на основе его жизни?

Как его пример может помочь в личном развитии?

Какие принципы актуальны для современности?

4. Оформление размышлений

Участники создают краткую заметку или схему, которая отражает их мысли о выбранной личности.

5. Групповое обсуждение

Каждый участник представляет свою работу.

Обсуждение, какие принципы чаще всего вдохновляют людей.

Обмен идеями о том, как можно применять уроки прошлого в настоящем.

Дискуссия: «Какие качества помогают человеку оставить след в истории?»

Интерактивное упражнение «Сила духа»

Это упражнение поможет участникам лучше понять вызовы, с которыми сталкиваются лидеры, и изучить стратегии их преодоления.

Этапы выполнения:

Участники выбирают историческую или современную личность, которая сыграла значительную роль в обществе, политике, культуре или науке.

1. Анализ трудностей

Какие препятствия стояли перед этим человеком?

Какие внутренние и внешние вызовы он преодолел?

Как его убеждения помогли ему справляться с кризисами?

2. Способы преодоления трудностей

Как лидер использовал личные принципы для достижения цели?

Какие стратегии он применял (упорство, мудрость, решительность, диалог)?

Что можно извлечь из его опыта для современных ситуаций?

3. Групповое обсуждение: духовные принципы великих людей

Какие ценности помогали историческим личностям менять мир?

Как можно применять эти принципы в личной жизни?

Какие качества помогают человеку быть устойчивым перед трудностями?

Выводы:

Знание стратегии преодоления трудностей помогает участникам осознанно применять принципы решительности, стойкости и мудрости в своей жизни.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение: «Как мое мировоззрение может повлиять на окружающий мир?»

Ожидаемые результаты: Осознание участниками роли нравственных принципов в жизни. Развитие уважения к духовному наследию великих людей. Формирование стремления к самореализации и следованию внутреннему призванию

Круглый стол «История и православные традиции родной земли» Духовное наследие родной земли

История и православные традиции тесно переплетаются, формируя культурный и духовный фундамент общества. Осознание этого наследия помогает укрепить связь с корнями, понять глубину национального самосознания и ощутить ценность нравственных ориентиров, которые передавались из поколения в поколение.

План подготовки и проведения круглого стола

1. Вводная часть Приветствие участников и обозначение темы встречи.

Мини-лекция: «Роль православных традиций в историческом развитии родной земли»; – обзор ключевых событий и влияния религии на общественное сознание.

Православие сыграло значительную роль в формировании культурного и общественного сознания Витебска, оказывая влияние на традиции, духовные ценности и историческое развитие региона.

Ключевые события и распространение православия

Православие начало распространяться на территории Витебщины ещё в раннем Средневековье. В 974 году князь Ольгерд основал Спасо-Преображенский храм, ставший одним из важнейших духовных центров региона. С XII века Витебск превращается в крупный религиозный и культурный центр, а появление монастырей усиливает его значение как опорного пункта православия.

В XVI–XVII веках православная вера проходит через сложные испытания, связанные с историческими потрясениями, влиянием унии и активностью католицизма. Однако несмотря на эти вызовы, православные традиции сохраняются, передаются через поколение и становятся неотъемлемой частью общественной жизни.

Влияние православия на культуру и традиции

Православные традиции сформировали уникальный культурный облик Витебска. Они отражены в архитектуре храмов, религиозных праздниках, народных обрядах и устных преданиях. Спасо-Преображенский собор, Успенская церковь и другие святыни стали символами духовной стойкости и культурного наследия города.

Местные праздники, такие как Рождество, Пасха, Троица, всегда сопровождались богослужениями, народными гуляниями и обрядами, укрепляя единство общины и передавая традиции из поколения в поколение.

Общественное сознание и православные принципы

Духовные ценности православия — милосердие, справедливость, честность — глубоко укоренились в менталитете местного населения. Они оказывали влияние на социальные нормы, воспитание, повседневную жизнь и отношение к историческим событиям.

В сложные периоды, включая войны и социальные кризисы, православие служило источником моральной опоры и объединяло людей вокруг идеи веры и общности.

Открытая дискуссия: участники делятся своими мыслями о значении традиций и их влиянии на формирование духовных ценностей.

2. Основной блок – связь истории и православия

Православие как основа духовного развития: влияние религиозных норм на нравственные идеалы общества

Православие веками формировало духовные и нравственные ориентиры общества, определяя принципы милосердия, справедливости, честности и смирения. Религиозные нормы становились основой социального поведения, воспитания и взаимодействия между людьми. Ценности православия, такие как любовь к ближнему, уважение к традициям и стремление к духовному самосовершенствованию, укрепляли общественную мораль и служили ориентиром для формирования личности.

Историческое наследие православной культуры: как традиции определяли развитие искусства, архитектуры, семейных устоев

Православная культура оказала глубокое влияние на развитие искусства, архитектуры и семейных ценностей. Иконопись, храмовое зодчество и церковная музыка стали важной частью мирового культурного наследия. В архитектуре православные храмы отражают идеи духовности, символизм и стремление к гармонии. В семейных традициях православные принципы способствовали укреплению уважения между поколениями, сохранению нравственных устоев и передаче духовных ценностей.

Духовные принципы, передающиеся из поколения в поколение: как вера помогает сохранять нравственные ориентиры

Вера играет ключевую роль в сохранении нравственных норм, передаваемых от поколения к поколению. Через религиозное воспитание и традиции семья передает принципы честности, доброты и терпимости. Религиозные праздники и обряды укрепляют связь между людьми, напоминая о важности духовных ценностей в повседневной жизни. Православие сохраняет внутренний баланс общества, помогая людям осознавать свою ответственность перед историческим наследием и будущими поколениями.

Практическое задание: участники выбирают историческое событие, связанное с православием, и обсуждают его влияние на культуру и общественное устройство. Это упражнение поможет участникам глубже понять влияние православия на общество, культуру и историческое развитие.

Этапы выполнения:

1. Выбор исторического события

Участники определяют значимое событие, связанное с православием (например, Крещение Руси, строительство крупного храма, влияние церковных реформ).

2. Анализ его влияния на культуру

Как это событие повлияло на развитие искусства, архитектуры, литературы?

Какие традиции укрепились благодаря этому?
Как изменились обычаи и религиозные практики?

3. Обсуждение влияния на общественное устройство

Как православие изменило социальные нормы и законы?
Какое влияние оказала церковь на образование и нравственные ориентиры?
В чём проявляется духовная преемственность этого события сегодня?

4. Презентация результатов

Каждая группа представляет свои выводы, обосновывая важность события.
Групповое обсуждение: можно ли найти параллели с современными процессами?

3. Интерактивное упражнение – «Духовный путь родной земли»;

Групповая работа: изучение традиций православных праздников, их значения и способов сохранения в современном мире.

Этапы выполнения:

1. Выбор православного праздника

Каждая группа выбирает один из значимых православных праздников (Рождество, Пасха, Троица, Покров и др.).

2. Изучение его значения

Историческое происхождение праздника.

Духовный смысл и его влияние на православную культуру.

Традиционные обряды и ритуалы, связанные с праздником.

3. Исследование способов сохранения традиций

Как православные праздники отмечаются сегодня?

Какие элементы традиций сохранились, а какие изменились?

Как можно поддерживать и передавать эти обычай новым поколениям?

4. Презентация исследования

Каждая группа представляет свой праздник, рассказывая о его значении и сохранении традиций.

Обсуждение сходств и различий между разными праздниками.

Коллективный анализ, как религиозные традиции продолжают влиять на общество.

Изучение православных праздников помогает лучше понять их роль в культуре, общественной жизни и духовном развитии. Обсуждение способов их сохранения укрепляет связь между традицией и современным миром.

Дискуссия: как духовные ценности помогают в личностном росте и поиске внутренней гармонии.

Выходы: определение главных принципов, которые участники считают важными для сохранения духовного наследия.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение впечатлений от круглого стола.

Формирование личных выводов о роли православных традиций в жизни каждого участника.

Ожидаемые результаты: Осознание участниками значимости православных традиций в истории родной земли. Развитие уважения к

духовному наследию предков. Формирование стремления к сохранению культурных и нравственных ценностей.

Лекционное занятие «Найти свое место»

Каждый человек стремится найти свое место в жизни, понять, какие ценности и цели помогут ему двигаться вперед. Это лекционное занятие посвящено поиску духовного равновесия, осознанию своей роли в обществе и раскрытию личного потенциала.

План подготовки и проведения лекционного занятия

1. Вводная часть

Приветствие участников, определение темы и целей занятия.

Мини-лекция: «Что значит найти свое место?» – разбор понятий предназначения, внутренней гармонии и самореализации.

Найти своё место в жизни означает осознать своё предназначение, достичь внутренней гармонии и раскрыть себя через самореализацию. Этот процесс включает осознание личных ценностей, стремлений и возможностей, позволяя человеку действовать уверенно и осмысленно. Предназначение — это не просто выбор профессии или социальной роли, а глубокое понимание своих талантов и того, каким образом человек может принести пользу себе и окружающим. Оно формируется через жизненный опыт, интересы и внутренние убеждения.

Внутренняя гармония наступает, когда человек чувствует баланс между своими желаниями, возможностями и внешними обстоятельствами. Она помогает сохранять устойчивость перед вызовами, избегать внутренних конфликтов и ощущать удовлетворение от собственной жизни. Гармония достигается через принятие себя, осознание своего пути и способность находить позитив даже в сложных ситуациях.

Самореализация — это процесс раскрытия потенциала и движения к своим целям, соответствующим внутренним убеждениям. Человек может реализовываться через творчество, знания, профессиональный рост, общественную деятельность или духовное развитие. Настоящее счастье приходит не только от конечного результата, но и от осмыслившегося пути, который человек проходит, раскрывая себя и укрепляя своё внутреннее состояние.

Чтобы найти своё место, важно прислушиваться к себе и осознавать, какие моменты вызывают радость и ощущение осмыслинности. Это требует самоанализа, готовности пробовать новое и способности осознанно выбирать путь, который действительно соответствует внутренним ценностям. Осознание своего предназначения помогает человеку действовать с уверенностью, переживать сложности как естественную часть роста и формировать устойчивую жизненную позицию.

Таким образом, поиск своего места — это не одноразовое решение, а процесс, который требует осознания себя, изучения своих стремлений и принятия решений в соответствии с внутренними убеждениями. Человек, который находит свой путь, не только ощущает радость и удовлетворение, но

и способен вдохновлять других, создавая гармоничное пространство вокруг себя.

Обсуждение: участники делятся мыслями о своем видении будущего и личных стремлениях.

2. Основной блок – духовные аспекты поиска себя

Осознание истинных желаний — важный шаг на пути к гармоничной жизни, позволяющий человеку понять, что приносит ему радость и удовлетворение. Истинные желания не всегда очевидны, так как их могут затмевать внешние ожидания, социальные нормы и привычные установки. Чтобы глубже разобраться в своих стремлениях, можно использовать методы самоанализа: рефлексия, в ходе которой человек фиксирует свои эмоции и анализирует моменты, когда он ощущает подлинную радость; оценка жизненного опыта, позволяющая определить, какие ситуации вызывали чувство удовлетворённости; проба нового, расширяющая кругозор и помогая определить, какие занятия приносят вдохновение; развитие интуиции, основанное на внимательном слушании своих внутренних ощущений.

Определение ценностей играет ключевую роль в поиске жизненного пути, поскольку именно внутренние убеждения формируют выбор человека. Ценности определяют приоритеты, мотивируют действия и помогают осознать, какие цели действительно соответствуют глубинным стремлениям. Важно осмыслить, какие принципы важны для личности, а какие навязаны извне, сравнивая своё мировоззрение с внешними ожиданиями и социальными влияниями. На основе осознания желаний и ценностей можно формировать ориентиры развития, которые помогают двигаться вперёд, находить мотивацию и вдохновение.

Важно изучать примеры людей, добившихся успеха в выбранном направлении, осознавать собственные ориентиры, создавать поддерживающее окружение и развивать осознанность, находя радость не только в достижении целей, но и в самом процессе пути. Гармония и самореализация достигаются через осмысленный выбор, основанный на понимании себя, своих ценностей и направлений развития, которые приносят подлинное удовлетворение.

Практическое задание: «Карта моего пути»; – участники формулируют свои ключевые цели и ценности. Это упражнение помогает участникам глубже осознать свои цели, ценности и направление развития, создавая визуальное представление своего жизненного пути.

1. Определение главных ценностей

Каждый участник отвечает на вопрос: *Какие принципы определяют мою жизнь?*

Возможные категории:

Самореализация – стремление к развитию и раскрытию потенциала.

Любовь и семья – значимые отношения, поддержка и забота о близких.

Свобода – возможность самостоятельно принимать решения и двигаться вперёд.

Духовность – вера, осознание смыслов жизни, внутренний баланс.

Справедливость – стремление поступать честно, помогать людям.

Знания – обучение, саморазвитие, стремление к мудрости.

2. Формулирование ключевых жизненных целей

Какие цели соответствуют этим ценностям?

Короткие цели (на ближайший год).

Долгосрочные цели (на 5–10 лет).

Какой вклад они могут внести в жизнь других людей?

3. Создание визуальной «карты пути»

В центре листа – «Я».

Вокруг – основные ценности и цели, связанные линиями.

Можно добавить символы, цвета, изображения, которые отражают мотивацию.

Можно использовать схему, карту или даже коллаж.

4. Анализ взаимосвязи элементов

Какие ценности имеют наибольшее влияние?

Как они помогают двигаться к целям?

Как создать баланс между разными аспектами жизни?

5. Презентация и обсуждение

Каждый участник рассказывает о своей карте.

Групповое обсуждение: какие цели встречаются чаще всего?

Как можно поддерживать мотивацию и направлять энергию на развитие?

Дискуссия: «Как сохранить верность себе в меняющемся мире?» – размышления о влиянии окружающей среды на поиск смысла жизни.

Интерактивное упражнение – «Мой путь»;

Групповая работа: анализ жизненных сценариев, определение ключевых шагов к самореализации.

Это упражнение помогает участникам осознать различные пути развития, определить ключевые принципы самореализации и сформулировать стратегии достижения жизненных целей.

1. Анализ жизненных сценариев

Участники изучают разные возможные пути развития личности:

Карьерный сценарий – путь профессионального роста, развитие навыков, достижение успеха.

Творческий сценарий – самовыражение через искусство, создание новых идей, вдохновение.

Духовный сценарий – поиск внутренней гармонии, развитие осознанности и мудрости.

Социальный сценарий – служение обществу, помочь людям, укрепление связей.

Комбинированный сценарий – сочетание нескольких направлений в балансе друг с другом.

2. Определение ключевых шагов к самореализации

Каждый сценарий требует осознанных действий, которые помогают двигаться к цели:

Самоанализ – понимание своих стремлений, ценностей и талантов.
Постановка целей – определение долгосрочных и краткосрочных задач.
Развитие навыков – обучение, практика, накопление опыта.
Принятие решений – осознанный выбор пути, соответствующего внутренним ценностям.
Работа с внутренними барьерами – преодоление страхов, сомнений и ограничивающих убеждений.

3. Обсуждение и формулирование выводов

Какие жизненные сценарии наиболее привлекают участников?

Какие шаги помогут укрепить осознанность и самореализацию?

Какие препятствия могут возникнуть на пути, и как их преодолеть?

Личное размышление: что помогает человеку найти свое место – таланты, призвание, стремления.

Обсуждение: участники формулируют свои духовные ориентиры и пути их реализации.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение личных осознаний.

Ожидаемые результаты: Осознание участниками своей духовной системы ценностей. Развитие личного понимания своего предназначения. Формирование стремления к самореализации и внутренней гармонии.

Час размышлений «Духовный мир и Я»;

Глубокий взгляд внутрь себя

Духовный мир человека — это его ценности, внутренние ориентиры, способность к осознанию себя и своего места в мире. Этот час размышления направлен на укрепление связи с внутренним «Я», поиск гармонии и понимание своего духовного пути.

План подготовки и проведения занятия

1. Вводная часть

Приветствие участников и объяснение темы: ведущий задаёт вопрос: «Что для вас значит духовный мир?»

Мини-лекция: «Духовность как внутренняя сила»; – анализ того, как осознанность и вера помогают формировать личность.

Духовность — это внутренняя сила, которая помогает человеку осознавать себя, находить смысл жизни и формировать личность на основе глубоких убеждений. Она выходит за пределы религиозных представлений и включает в себя осознание ценностей, поиск внутреннего равновесия и способность находить гармонию в окружающем мире.

Духовное развитие делает личность более устойчивой, помогает справляться с вызовами и направляет её к самореализации. Осознанность играет ключевую роль в этом процессе, позволяя человеку лучше понимать свои мысли, эмоции и действия. Когда человек осознаёт свои внутренние стремления, он способен выбирать жизненный путь, который соответствует его убеждениям, избегать хаотичных решений и находить радость в каждом моменте. Осознанность помогает развивать способность к самоанализу, формировать устойчивость перед стрессами и сложными ситуациями, а также принимать осознанные решения, основанные на внутренних ценностях.

Вера — это убеждённость в смысле своего пути, надежда на лучшее и уверенность в правильности своих решений. Она может быть связана с религиозными взглядами, но также может выражаться в вере в добро, справедливость, личный успех и смысл жизни. Вера помогает человеку сохранять стойкость в трудные моменты, даёт ощущение направления и поддержки, даже когда внешние обстоятельства непредсказуемы, и формирует моральные ориентиры, позволяя действовать в соответствии с внутренними убеждениями. Духовность делает человека более осознанным и уверенным в своих решениях, помогая ему найти баланс между внутренним миром и реальностью. Она даёт возможность воспринимать сложные моменты как часть пути, способствует развитию внутреннего спокойствия и устойчивости, а также формирует глубокое понимание себя и окружающего мира.

Духовность — это основа внутренней силы, которая помогает человеку понимать себя, выбирать осмысленный путь и сохранять гармонию с окружающим миром. Она формирует устойчивость личности, укрепляя её

ценности и мотивируя к развитию, делая жизнь наполненной смыслом и радостью.

Опрос: участники размышляют о том, какие ценности определяют их духовное состояние.

2. Основной блок – поиск внутренней гармонии

Как научиться слышать себя? – развитие способности к саморефлексии.

Саморефлексия — это процесс осознания своих мыслей, эмоций и желаний, который помогает человеку лучше понимать себя, принимать осознанные решения и находить внутренний баланс. Способность слушать себя требует развития определённых навыков и практик, которые укрепляют внутреннюю связь с собой.

Осознание своих эмоций и мыслей. Часто люди реагируют автоматически, не анализируя свои чувства и внутренние состояния. Чтобы научиться слышать себя, важно:

замечать свои эмоции и задавать себе вопрос: *почему я так чувствую?*

наблюдать за мыслями и оценивать, соответствуют ли они реальности или являются результатом внешнего влияния.

развивать внимательность к своим реакциям, чтобы лучше понимать, что влияет на настроение.

Ведение дневника размышлений.

Запись мыслей помогает структурировать восприятие, выявить повторяющиеся эмоции и разобраться в собственных стремлениях.

Можно записывать:

ситуации, которые вызывают радость или тревогу.

вопросы, на которые хочется найти ответы.

сильные и слабые стороны, которые важно осознать.

Практика внутреннего диалога.

Разговор с собой помогает прояснить желания и устремления. Можно задать себе вопросы:

Чего я хочу на самом деле, а что мне навязывают?

Какие решения соответствуют моим ценностям?

Что приносит мне радость и вдохновение?

Медитация и осознанность.

Практики медитации и осознанности позволяют замедлиться, убрать лишний шум из мыслей и лучше понять своё внутреннее состояние. Даже короткие периоды тишины помогают почувствовать себя более осознанным.

Анализ своего жизненного пути.

Иногда понимание себя приходит через размышления о прошлом:

Какие моменты приносили удовлетворение?

Какие решения оказались верными и почему?

В каких ситуациях человек чувствовал себя наиболее гармонично?

Влияние духовных ценностей на повседневную жизнь – анализ того, как внутренние ориентиры помогают принимать осознанные решения.

Духовные ценности – это основа жизненных ориентиров, которая формирует мировоззрение человека, направляет его поступки и влияет на качество его выбора. Они создают внутреннюю опору, благодаря которой человек осознанно принимает решения, строит гармоничные отношения и сохраняет устойчивость перед жизненными вызовами.

Осознанность и принятие решений. Когда человек руководствуется духовными ценностями, его выбор становится более осмысленным и внутренне согласованным. Осознание своих принципов помогает избегать хаотичных решений и принимать те, которые соответствуют глубинным убеждениям. Это позволяет человеку действовать уверенно, сохраняя внутренний баланс и ощущение целостности.

Формирование устойчивых отношений. Духовные ценности влияют на построение доверительных и искренних отношений. Если человек ценит честность, уважение, доброту и поддержку, он проявляет эти качества в общении с окружающими. Это укрепляет личные связи, помогает избегать конфликтов и формирует глубокие, наполненные смыслом взаимоотношения.

Устойчивость перед трудностями. Когда человек опирается на духовные ценности, он легче справляется с вызовами и преодолевает жизненные сложности. Вера в смысл своего пути, благодарность за то, что уже есть, и осознание духовных ориентиров помогают сохранить силу духа, не теряя внутреннего равновесия даже в сложных ситуациях.

Направление личностного роста. Духовные ценности мотивируют человека к развитию, формируя в нём стремление к самопознанию, поиску смысла и реализации потенциала. Они помогают определять долгосрочные цели, которые соответствуют внутренним убеждениям, и поддерживать мотивацию в процессе самореализации.

Практическое задание: «Диалог с самим собой»; – участники формулируют свои главные жизненные принципы.

Это упражнение помогает участникам осознать свои главные жизненные принципы, разобраться в ценностях и укрепить внутреннюю уверенность. Формулирование личных убеждений через диалог с самим собой позволяет глубже понять себя и осознанно строить свой путь.

1. Определение личных убеждений и ценностей

Прежде чем приступить к диалогу, участники размышляют над своими главными принципами и убеждениями.

Вопросы для анализа:

Какие принципы являются основой моей жизни?

На какие ценности я опираюсь при принятии решений?

Что для меня важно в отношениях с другими людьми?

Какие убеждения помогают мне сохранять гармонию и двигаться вперёд?

Примеры ключевых ценностей:

Честность и искренность.

Любовь и уважение к окружающим.

Ответственность и стремление к развитию.

Свобода самовыражения и независимость.

Осознанность и внутренний баланс.

2. Формулирование ключевых вопросов для диалога

Чтобы глубже понять себя, участники записывают вопросы, которые помогают исследовать их убеждения:

Почему именно эти принципы важны для меня?

Как мои ценности проявляются в повседневной жизни?

Какие внутренние конфликты я испытываю, и как их можно разрешить?

Как я могу применять свои убеждения в сложных ситуациях?

3. Запись ответа в форме диалога

Участники создают письменный диалог с самим собой, где один «голос» задаёт вопросы, а другой отвечает.

Форматы:

Вопрос-ответ: запись конкретных размышлений в виде беседы.

Свободный поток мыслей: осмысленные размышления, оформленные как личные записи.

Формулирование принципов: выделение главных убеждений в виде тезисов.

4. Анализ записанного текста

После завершения упражнения участники анализируют свои записи:

Какие принципы оказались наиболее значимыми?

Как они помогают принимать решения и строить отношения?

Что можно сделать, чтобы жить в большей гармонии с собой?

5. Обсуждение и выводы

Участники делятся своими осознаниями.

Какие ценности чаще всего встречаются среди группы?

Какие стратегии могут помочь укрепить внутреннюю устойчивость?

Дискуссия: «Что наполняет мою душу светом?»; – поиск источников вдохновения и внутренней силы.

Интерактивное упражнение – «Мой духовный путь» Индивидуальная работа: участники рисуют схему своих духовных ориентиров.

Это упражнение помогает участникам визуализировать свои духовные ценности, принципы и жизненные ориентиры, осознавая, как они влияют на принятие решений и внутреннюю гармонию.

1. Определение ключевых духовных ценностей

Прежде чем приступить к созданию схемы, участникам предлагается подумать над вопросами:

Какие духовные принципы важны для меня?

Как они проявляются в моей жизни?

Какие ценности помогают мне сохранять баланс и уверенность?

Примеры ценностей:

1. Осознанность и внутренний покой.

2. Любовь и уважение к окружающим.

3. Благодарность и принятие жизни.

4. Ответственность и честность.

5. Поиск смысла и стремление к развитию.

2. Создание схемы духовных ориентиров

Участникам предлагается нарисовать схему, отражающую их личные духовные принципы. В центре схемы – «Я» или символ, отражающий личность. Вокруг располагаются основные духовные ценности, соединённые линиями. Можно использовать изображения, цвета или ключевые слова для лучшего понимания значений.

3. Анализ взаимосвязи элементов

После создания схемы участники анализируют, как их духовные ориентиры влияют на выбор жизненного пути:

Какие ценности наиболее важны и почему?

Как они помогают принимать решения и сохранять гармонию?

Какие элементы можно развивать для укрепления духовной устойчивости?

4. Обсуждение и выводы

Участники делятся своими размышлениями о созданной схеме.

Что общего в ценностях разных людей?

Как духовные принципы помогают формировать осознанное и наполненное смыслом восприятие жизни?

Групповое обсуждение: каким образом внутренние ценности помогают человеку преодолевать трудности.

Выводы: определение ключевых шагов для развития духовного мира.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение личных осознаний. Итоговая фраза: «Духовный мир – это то, что помогает найти себя!»;

Ожидаемые результаты: Осознание участниками значимости внутренней гармонии. Формирование личных духовных ориентиров. Развитие способности к осознанному самопознанию.

Информационный час «Влияние наркотиков на организм подростков»; План подготовки и проведения мероприятия

1. Вводная часть

Приветствие участников и обозначение темы: ведущий задаёт вопрос: «Что для вас значит быть здоровым?»;

Мини-лекция: «Наркотики и их влияние на тело и дух»; – разбор того, как наркотики разрушают не только организм, но и внутренний мир человека. Наркотики оказывают разрушительное воздействие на организм и сознание человека, приводя к долгосрочным и необратимым последствиям. Физически они поражают нервную систему, снижая когнитивные способности, ухудшая память и концентрацию, а также могут вызывать психические расстройства. Сердечно-сосудистая система страдает от повышенного риска инфарктов, гипертонии, нарушения кровообращения и повреждения сосудов.

Длительное употребление наркотиков вызывает серьезные проблемы с внутренними органами: токсины разрушительно действуют на печень, почки, легкие, приводя к их дисфункции. Иммунитет ослабляется, организм становится уязвимым к инфекциям и хроническим заболеваниям.

Однако влияние наркотиков не ограничивается только физиологическими аспектами. Они глубоко затрагивают внутренний мир человека, изменяя его эмоциональное состояние, характер, поведение и восприятие реальности. Человек становится эмоционально нестабильным, подверженным резким перепадам настроения, агрессии, депрессиям и тревожным расстройствам. Психологическая зависимость формируется на фоне искаженных эмоций, приводя к отчуждению от общества, потере интереса к жизни, разрушению социальных связей, семейных отношений, дружбы. В долгосрочной перспективе зависимость приводит к деформации личности, снижению самоконтроля, утрате жизненных ориентиров. Человек теряет способность к осознанному выбору, его поступки продиктованы исключительно стремлением получить новую дозу.

Важно понимать, что наркозависимость разрушает не только самого человека, но и его окружение. Близкие люди, семья, друзья испытывают сильный стресс, беспокойство, разочарование и боль, наблюдая, как изменяется их родной человек. Происходит потеря доверия, конфликты, финансовые проблемы, социальное отторжение. Разрушительное влияние зависимости оказывается на всех сферах жизни, включая работу, учебу, личные отношения, и приводит к социальной изоляции.

Бережное отношение к своему физическому и духовному здоровью — важнейший аспект счастливой и гармоничной жизни. Оно позволяет сохранять ясность мысли, эмоциональную стабильность, развивать личностный потенциал и строить здоровые отношения с окружающим миром. Осознанность, правильные ценности, забота о своем теле и духе помогают избежать зависимости и выбрать путь полноценного существования.

Опрос: участники делятся своими мыслями о том, почему важно сохранять духовное и физическое здоровье (варианты вопросов для опроса, которые помогут участникам выразить свои мысли):

1. Что, по вашему мнению, включает в себя духовное здоровье?
2. Как вы поддерживаете свое физическое здоровье на ежедневной основе?
3. Какие последствия может иметь игнорирование заботы о своем теле и психике?
4. Какую роль играют здоровые привычки в жизни человека?
5. Почему важно находить баланс между физическим и эмоциональным состоянием?
6. Какие методы самосовершенствования помогают вам укреплять дух?
7. Как здоровье влияет на вашу работоспособность и отношения с окружающими?

2. Основной блок – влияние наркотиков на организм и личность

Физиологические последствия: Разрушение нервной системы, ухудшение памяти и концентрации. Поражение внутренних органов, ослабление иммунитета.

Психологические последствия: Развитие зависимости, потеря контроля над собой. Ухудшение эмоционального состояния, депрессия, тревожность.

Духовные последствия: Утрата смысла жизни, разрыв связи с внутренними ценностями. Потеря способности к самопознанию и гармонии.

Практическое задание: участники анализируют реальные истории людей, столкнувшихся с проблемой зависимости, и обсуждают, как можно было избежать таких ситуаций.

Инструкция к заданию:

1. **Выбор истории** — участники знакомятся с реальными случаями людей, столкнувшихся с проблемой зависимости (можно использовать биографии, интервью, документальные материалы).
2. **Анализ причин** — определение факторов, приведших человека к зависимости (социальное окружение, стресс, отсутствие поддержки, личные кризисы).
3. **Обсуждение последствий** — какие физические, эмоциональные и социальные изменения произошли с человеком? Как зависимость повлияла на его жизнь, отношения, карьеру?
4. **Поиск решений** — рассмотрение возможных способов предотвращения подобных ситуаций. Какие действия могли бы помочь избежать зависимости? Где человек мог бы получить поддержку?

Дополнительные вопросы для обсуждения:

Какое значение имеет раннее информирование о вреде наркотиков?

Какие социальные и личные факторы чаще всего способствуют формированию зависимости?

Как общество может помочь людям, оказавшимся в трудной ситуации?

Какие личные качества помогают противостоять вредным привычкам?

3. Интерактивное упражнение – «Выбор за мной»;

Задание: участники получают сценарии, где нужно принять решение, связанное с отказом от наркотиков.

Сценарий 1: Давление со стороны друзей

Вы на вечеринке с друзьями, и кто-то предлагает вам попробовать наркотик, говоря, что это "безопасно" и "все делают это". Как вы реагируете? Какие аргументы можете привести в пользу отказа? Как сохранить дружбу, оставаясь верным своим принципам?

Сценарий 2: Стресс и соблазн

Вы переживаете сложный период в жизни — проблемы в учебе, конфликты в семье, тревога о будущем. Один из знакомых советует попробовать наркотики, чтобы "развеяться". Как вы поступите? Какие альтернативные способы борьбы со стрессом можно использовать?

Сценарий 3: Влияние авторитетов

Вы смотрите интервью известного блогера, который рассказывает о своём опыте употребления наркотиков и заявляет, что это "не так страшно". Как вы относитесь к такой информации? Какие источники стоит изучить, чтобы принять взвешенное решение?

Сценарий 4: Случайная встреча

Вы гуляете по парку и видите, как незнакомец предлагает кому-то наркотики. Вас не касается напрямую, но вы чувствуете, что это неправильное поведение. Как можно повлиять на ситуацию, не подвергая себя опасности? Стоит ли обращаться в правоохранительные органы?

Сценарий 5: Будущее и ответственность

Вам предлагают "легкий" наркотик, утверждая, что "это не вызывает зависимости". Вы задумываетесь, ведь попробовать кажется безобидным. Однако, вы также знаете, что однажды принятое решение может повлиять на вашу жизнь. Какие вопросы стоит задать себе перед тем, как сделать выбор?

Ролевые игры: моделирование ситуаций давления со стороны окружения.

1. Давление со стороны окружения

Вы приходите на встречу с друзьями, и один из них предлагает попробовать наркотик. Он убеждает вас, что это «безопасно» и «ничего страшного не случится». Остальные молчат, ожидая вашей реакции. Как вы аргументированно откажетесь и не потеряете уважение друзей?

2. Стресс и поиск решений

Вы испытываете сильный стресс из-за проблем в школе, на работе или в личной жизни. Один из знакомых говорит, что наркотики помогут «расслабиться и забыть обо всём». Какие альтернативные способы борьбы со стрессом вы можете использовать? Как устоять перед соблазном быстрого решения?

3. Поддержка зависимого человека

У вас есть друг, который недавно признался, что начал употреблять наркотики. Он уверяет, что «всё под контролем», но вы видите, как его жизнь меняется в худшую сторону. Как правильно поговорить с ним, чтобы не обвинять, а поддержать и помочь найти выход?

4. Социальное давление и публичные ситуации

Вы находитесь в группе, где многие употребляют наркотики. Кто-то предлагает вам попробовать, и все ждут вашей реакции. Как можно уверенно отказаться, не подвергаясь осуждению или насмешкам?

5. Здоровье и осознанность

Вы слышите, как люди рассуждают о том, что «легкие» наркотики не вредны для организма. Как можно аргументированно объяснить, что любое психоактивное вещество имеет последствия? Какие примеры можно привести?

6. Борьба с зависимостью: взгляд со стороны

Вы узнаёте историю человека, который столкнулся с наркозависимостью. В группе обсуждаются его ошибки и способы, которыми он мог бы предотвратить ситуацию. Как можно изменить свою жизнь, чтобы избежать подобных проблем?

Обсуждение: как духовные ценности помогают противостоять негативным влияниям.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение: «Как сохранить здоровье тела и души?»;
Итоговая фраза: «Здоровье — это гармония физического и духовного мира!»;

Ожидаемые результаты: Осознание участниками вреда наркотиков для организма и внутреннего мира. Формирование стремления к сохранению здоровья и духовной гармонии. Развитие навыков осознанного выбора и отказа от вредных привычек.

Кураторский час «Не прожигай жизнь»

Цель: повысить осведомленность обучающихся о вреде вредных привычек, разобрать их влияние на физическое и психическое здоровье, а также сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

ознакомить участников с последствиями употребления табака, алкоголя и других вредных веществ.

помочь осознать влияние вредных привычек на личностное развитие и социальное взаимодействие.

вовлечь обучающихся в обсуждение профилактических мер и здорового образа жизни.

План подготовки и проведения кураторского часа

1. Вводная часть

Мини-лекция: ведущий знакомит участников с вредом табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.

Табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков наносят непоправимый вред здоровью, влияя на работу внутренних органов, нервную систему и общее качество жизни. Курение, например, является основной причиной хронических заболеваний легких, а также значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Никотин вызывает зависимость, которая с годами только усиливается, а пассивное курение вредит даже тем, кто не употребляет табачные изделия. Алкоголь оказывает разрушительное воздействие на организм: он повреждает печень, провоцирует заболевания сердечно-сосудистой системы и ведет к проблемам с когнитивными функциями.

Социальные последствия употребления алкоголя включают конфликты в семье, на работе, снижение продуктивности и увеличение риска дорожно-транспортных происшествий. Зависимость от спиртного развивается постепенно, делая отказ от него трудным. Наркотики еще более опасны – их употребление ведет к серьезному физическому и психическому истощению, потере социальной адаптации, криминальной деятельности и разрушению жизни человека. Зависимость формируется очень быстро, а отказ сопровождается тяжелыми симптомами абstinенции.

Важно понимать, что все эти вредные привычки не только ухудшают состояние здоровья, но и лишают человека шанса на полноценную и счастливую жизнь. Вместо этого стоит искать здоровые альтернативы – спорт, увлечения, активное взаимодействие с окружающими, развитие личных качеств и профессиональных навыков. Проведение лекций и просвещение молодежи играет важную роль в формировании осознанного подхода к своему здоровью и будущему.

Статистика: представление данных о влиянии вредных привычек на здоровье человека.

В Беларуси проводятся исследования, посвященные влиянию вредных привычек на здоровье населения.

Согласно данным Национального статистического комитета, 90,9% мужчин и 89% женщин считают, что состояние здоровья зависит, прежде всего, от самого человека. Курение остается серьезной проблемой: 57,8% мужчин и 90,2% женщин не курят, однако среди курящих 67,8% женщин и 63,8% мужчин хотели бы бросить эту привычку. Кроме того, среди некурящих 12,5% женщин и 41,5% мужчин ранее имели опыт курения. Алкоголь также оказывает влияние на здоровье и социальное поведение: 28,2% женщин и 20,7% мужчин не употребляют спиртные напитки, а 20,7% мужчин и 28,4% женщин считают отказ от алкоголя важным для здоровья. В целом, значительная часть населения осознает необходимость заботы о своем здоровье и ведения здорового образа жизни.

Так, 80% женщин и 65,8% мужчин считают, что придерживаются полезных привычек, а 94,4% женщин и 84,1% мужчин активно заботятся о своем здоровье. При этом 29,5% женщин и 26% мужчин регулярно занимаются физкультурой и спортом. Эти данные свидетельствуют о том, что многие люди стремятся к отказу от вредных привычек и выбирают здоровый образ жизни, что позитивно сказывается на их самочувствии и будущем.

Обсуждение: участники делятся своими мыслями о социальных последствиях нездорового образа жизни.

2. Основная часть – влияние вредных привычек на жизнь человека

Физиологические последствия:

Нарушение работы органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и нервной системы.

Ослабление иммунитета, хронические заболевания, преждевременное старение организма.

Психологические последствия:

Развитие зависимости, снижение уровня мотивации.

Ухудшение когнитивных способностей, проблемы с памятью и концентрацией.

Повышение уровня стресса, тревожности и депрессии.

Социальные последствия:

Конфликты в семье, школе, профессиональной среде.

Потеря уважения к себе и снижение социальной активности.

Риск правонарушений и криминальных последствий.

3. Интерактивное задание – «Выбор за тобой»;

Задание: участники получают сценарии, где необходимо принять решение, связанное с отказом от вредных привычек.

Сценарий 1: Ты находишься в компании друзей, и один из них предлагает тебе попробовать сигарету. Все вокруг уже курят, и ты чувствуешь давление, чтобы не выделяться. Как поступишь?

Сценарий 2: На вечеринке тебе предлагают алкоголь, несмотря на то, что ты не пьешь. Друг уверяет, что "один бокал не повредит". Как ты можешь отказать, не обидев окружающих?

Сценарий 3: Ты сильно переживаешь из-за экзамена или работы. Кто-то предлагает тебе наркотики, утверждая, что они помогут расслабиться. Как ты ответишь и какие альтернативные способы справиться со стрессом предложишь?

Сценарий 4: Ты узнаешь, что твой близкий человек начал употреблять вредные вещества. Ты хочешь помочь, но не знаешь, как правильно поговорить об этом. Какие шаги предпримешь?

Сценарий 5: Ты давно решил вести здоровый образ жизни, но твои друзья подшучивают над твоими принципами и пытаются заставить изменить свое мнение. Как ты объяснишь свой выбор и останешься верным своим убеждениям?

Эти сценарии помогут участникам подумать о стратегии отказа от вредных привычек и потренировать уверенность в своих решениях. Можно провести обсуждение в группе, проработать различные варианты ответов и разобрать эмоции, которые испытывает человек в таких ситуациях.

Ролевые игры: моделирование ситуаций, в которых подростки сталкиваются с давлением со стороны окружающих.

Сценарий 1: Подросток оказался в компании друзей, которые активно курят и предлагают ему попробовать. Они шутят, что без этого он "не свой в доску". Участники должны разыграть ситуацию, где один человек уверенно отказывается, а остальные демонстрируют разные реакции — настойчивость, равнодушие, уважение к выбору.

Сценарий 2: На вечеринке подростку предлагают алкоголь. Его уверяют, что "это нормально" и "все так делают". Ему нужно найти аргументы, чтобы отказать и избежать давления, при этом сохранив дружеские отношения.

Сценарий 3: Подросток испытывает стресс из-за учебы или проблем в семье. Ему предлагают наркотики, утверждая, что "они помогут расслабиться". Группа моделирует диалог, в котором главный герой принимает осознанное решение отказаться и выбирает другие способы борьбы со стрессом.

Сценарий 4: Друзья подшучивают над подростком, который ведет здоровый образ жизни. Ему нужно уверенно объяснить свой выбор, не поддаваясь на насмешки и давление.

Сценарий 5: Подросток узнает, что его близкий друг начал курить или употреблять алкоголь. Нужно разыграть разговор, в котором подросток помогает другу задуматься о последствиях и предлагает поддержку в отказе от вредной привычки.

Обсуждение: анализ действий, выявление сильных и слабых сторон аргументации отказа.

4. Заключительная часть – рефлексия

Обсуждение выводов, сделанных в ходе кураторского часа.

Формирование личных стратегий отказа от вредных привычек и укрепления здорового образа жизни.

Итоговая фраза: «Я выбираю здоровье!»;

Ожидаемые результаты: Повышение осведомленности участников о вреде вредных привычек. Развитие навыков уверенного отказа и критического мышления. Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Брифинг «Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье человека»;

Цель: углубить представление несовершеннолетних о вредных привычках и их последствиях на здоровье человека.

Задачи:

способствование предупреждению формирования у подростков вредных привычек;

развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;

формирование у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

Оборудование: мультиборт.

Форма: брифинг.

Ход мероприятия:

Куратор: Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Вопрос: Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. (Ответы детей).

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек. Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Вопрос: Что такое вредная привычка? (ребята дают понятие “вредная привычка”)

Куратор: Вредная привычка – это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки. Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Выступающий 1:

Подростковый возраст – это особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основа его физического и душевного здоровья. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ, таких, как алкоголь, никотин и наркотики. Влияние это настолько серьёзно, что их употребление нельзя характеризовать только как «вредные привычки», так как они угрожают не только здоровью, но зачастую жизни подростка. Очень важно чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависят не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.

Одним из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, является **табакокурение**. По данным отечественных исследований, в возрасте 12-13 лет курят около 7% школьников, среди 16-летних уже 40% курящих, а в старших классах начинают курить и некоторые девочки.

Негативное воздействие никотина на организм подростка. Каждый молодой человек, впервые беря в руки сигарету, должен отчетливо представлять, что его ждёт впереди, каковы могут быть последствия этого шага. Желая казаться взрослыми, подростки, к сожалению, часто забывают, что всякое воздействие имеет и положительные и отрицательные последствия. Курение приводит к слишком серьёзным (а иногда и смертельным) последствиям для здоровья человека. Горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, производящей более 4000 тысяч различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ. Наиболее ядовитым для организма является никотин – алкалоид листьев табака, представляющий собой маслянистую бесцветную или светло-желтую жидкость жгучего вкуса, с неприятным запахом.

Курение разрушает здоровье людей, негативно влияет на все органы и системы, в том числе наносит непоправимый вред репродуктивной системе человека.

Особенно сильное воздействие оказывает никотин на женскую репродуктивную систему, приводя к гибели яйцеклеток. С табачным дымом в легкие попадают и ароматические углеводороды, которые подавляют функцию эпителия, выстилающего маточные трубы (как результат – оплодотворенная яйцеклетка не может попасть в матку, в результате чего погибает, или приводит к развитию внemаточной беременности).

Если беременная женщина курит, то яд поступает через плаценту в плод, насыщая его органы и ткани, так как печень у плода еще не сформирована и не может справиться с поступающими ядами. Таким образом организм ребенка их "аккумулирует". Курение снижает уровень гемоглобина в крови, поэтому мать и дитя испытывают "кислородное голодание". Терпя возле себя курильщиков, женщина позволяет отравлять и себя, и своего будущего ребенка. Чаще всего подвергается разрушительному воздействию нервная

система плода. Кроме того доказано, что врожденные уродства у детей встречаются в 2 раза чаще, если их матери курили.

Курение является одним из вариантов наркомании. К никотину полностью относится характеристика наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие.

Первый удар принимают на себя дыхательные пути. Компоненты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков – альвеол.

Компоненты табачного дыма, растворенные в слюне, попадают в желудок, раздражают его слизистую оболочку. В результате длительного курения может развиться хроническое воспаление слизистой оболочки желудка (гастрит), образоваться язва.

Многочисленными исследованиями доказана связь между курением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Наибольшее сожаление вызывает тот факт, что в последнее время часто стали курить девушки. Многие из них считают, что сигарета придаёт им современный и независимый вид. Они, очевидно, не думают о том, что рисуют своим здоровьем и здоровьем будущих детей. Утрата свежести кожи и чистоты голоса, отталкивающий запах изо рта, ранние морщинки – такова расплата за курение.

«Следы курения» появляются на лице очень рано. Курящая девушка или женщина обычно выглядит старше своих лет: преждевременное старение организма происходит в результате табачной интоксикации. Под влиянием табачных ядов набухают голосовые связки и слизистая оболочка гортани, голос становится грубым, хриплым.

Следует отметить, что курящая девушка или женщина отнюдь не выглядит в глазах мужчины привлекательно.

У курящих подростков, кроме того нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, а из-за этого резко ухудшается и успеваемость.

Выступающий 2:

Употребление алкоголя – также массовое явление, связанное с такими социальными категориями, как традиции и обычаи, с одной стороны, и общественное мнение и мода – с другой.

Самое тревожное состоит в том, что укрепившееся снисходительное отношение к потреблению спиртного, навязчивая повсеместная реклама пива привели к значительному увеличению потребления алкоголя подростками. Алкоголизм «помолодел». Алкоголизм среди подростков и молодёжи повсеместно продолжает расти, и это связано не только с потреблением крепких алкогольных напитков, но и пива. Примечательно, что девочки пьют пиво наравне с мальчиками. Чем раньше подросток начинает употреблять алкогольные напитки, тем больше вероятность того, что он станет хроническим алкоголиком.

Мотивы употребления алкоголя подростками чаще всего таковы: «за компанию» - 50%, «для поднятия настроения» - 25%; а также «для аппетита», «для разговора с друзьями», «так принято», «из принципа».

Алкоголь действует преимущественно на центральную нервную систему, вызывая характерное алкогольное возбуждение.

При алкогольном опьянении наступают беспричинное веселье, возбуждение, кажущаяся легкость, приподнятость настроения. Реальная действительность, взаимоотношения между людьми оцениваются неадекватно. Любая требующая решения проблема кажется несущественной. Подросток делается многословным, легко заводит знакомства, при этом рассказывая о своих переживаниях и похождениях, нередко значительно преувеличивая их. Даже при лёгкой степени опьянения снижается способность к активному торможению, вследствие чего утрачивается чувство такта, дистанции, самоконтроля, что часто приводит к совершению опрометчивых поступков. Пусть не обольщается тот, кто в состоянии легкого опьянения испытывает прилив сил, ощущение бодрости или чувство собственной значимости... это всего лишь иллюзия.

Рано или поздно регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей подростка, что затрудняет возможность приобретения новых знаний и навыков.

Самые малые отклонения от общественной нравственности очень опасны и легко приводят к тяжким преступлениям у подростков.

Очень быстро у подростков возникают заболевания печени, гастриты, в дальнейшем увеличивается риск появления полипов, а также рака желудка. Возникающие изменения в поджелудочной железе приводят к таким тяжелым заболеваниям, как панкреатит и сахарный диабет.

Отрицательно сказывается употребление алкоголя и на сердечно-сосудистой системе, способствуя развитию гипертонической болезни.

Алкоголь из организма частично выделяется легкими, при этом он повреждает ткань легких и приводит к возникновению хронических заболеваний: бронхитов, эмфиземы, склероза легких.

Негативно воздействует алкоголь и на репродуктивную систему подростков, часто ведёт к бесплодию. У женщин злоупотребление алкоголем вызывает стойкое нарушение менструального цикла. Нестабильный цикл делает невозможной планируемую беременность. Если же забеременеть все-таки удается, то риск возникновения патологий у плода превышает среднестатистический на 40-50 процентов. Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода.

Выступающий 3:

Наркомания – это почти всегда смерть в молодом возрасте. Особенно страшно, что ряды наркоманов пополняются в основном из подростковой среды.

Потребление наркотиков очень быстро ведет к формированию особого заболевания – наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приёма наркотика.

Подросток становится вялым, сонливым или, наоборот, слишком возбуждённым по сравнению со своим предшествующим состоянием. Иногда после того, как он целый день ничего не ест, вечером на него нападает «волчий» аппетит. Выраженная бледность лица, расширенные или суженные зрачки, плохо реагирующие на изменение освещения, появившаяся замкнутость должны насторожить взрослых.

Чем раньше выявлена у подростка склонность к употреблению наркотиков, тем больше вероятность возможного излечения.

Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно. Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, потеря способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. В ходе болезни резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. Нередко на первый план выступают аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям.

И самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают наркотики. Независимо от того, как они опадают в организм – путем инъекций, вдыхания или курения – наркотики кардинально изменяют гормональный фон, нарушают fertильность. Так, у мужчин снижается уровень тестостерона, что делает его практически бесплодным.

У женщин прием наркотиков вызывает увеличение концентрации гормона пролактина, в результате чего наступает amenорея и преждевременный климакс. Если зачатие происходит, то плод практически всегда обречен на гибель или развитие патологий.

Наряду с наркотиками постоянно увеличивается количество лекарственных препаратов, а также средств бытовой и промышленной химии, способных вызывать, благодаря своему токсическому (отравляющему) действию на мозг, состояние одурманивания. Такие вещества называются токсикантами, а болезненные состояния, обусловленные зависимостью от них, - токсикоманиями.

Токсические вещества «прямой наводкой» бомбардируют мозг. Нервные клетки головного мозга погибают. В результате пропадает воля, интерес к учению, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие.

Формирования негативных черт характера способствуют особенности воспитания в семье. С одной стороны, это гиперопека, с другой – педагогическая запущенность. И в том и другом случаях решающее значение приобретает влияние «улицы», групп сверстников, практическая безнадзорность.

Следует помнить, что будущее каждого из нас находится в руках нас самих.

Куратор: топ-5 советов побороть вредные привычки:

1. Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течении дня совершаются автоматически и без всякого контроля. Причём, они повторяются изо дня в день. Через некоторое время удастся вспомнить несколько из них. Это и будут привычки, которые необходимо взять под контроль.
2. Вопрос как отказаться от вредных привычек зависит от воли и характера человека. Кому-то требуется пара-тройка дней, а некоторым не хватит и полугода. Лучший вариант — каждый день в течение трёх недель заменять вредную привычку полезной. Например, вместо того, чтобы покурить, нужно выпить стакан воды и сделать 5 глубоких вдохов.
3. Когда начнёт ощущаться дискомфорт от отсутствия вредной привычки, нужно набраться сил и не обращать на него внимания. Лучше всего научиться получать удовольствие от этого дискомфорта — ведь он говорит о том, что привычка уходит.
4. Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки.
5. Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет действовать — это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен старой привычкой — весь отсчёт следует начать сначала. Но, как бы ни сложилась борьба, она того стоит.

Ребята, а давайте поиграем в игру.



<https://learningapps.org/watch?v=p5j6v1ugn24>

Куратор: Молодцы! У Вас всё получилось! Предлагаю Вам пройти ещё и квест.



<https://joyteka.com/100523569>

Рефлексия:

Куратор:

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Ребята! Хотите ли вы быть здоровыми и жизнерадостными? (Да).

Но, к сожалению, часто о здоровье мы начинаем говорить, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине... И большую роль в этом играют вредные привычки, которые человечество приобретало веками, а потом с ними же и боролось. Но лучше не допускать беду, чем с ней бороться или пожинать её плоды. Вредных привычек великое множество... Но я очень надеюсь, что вам с ними в этой жизни не по пути!

Приложение 26



Профилактическое мероприятие «Здоровым быть здорово»

Физическое развитие как основа активной жизни

Здоровый образ жизни — это не только отказ от вредных привычек, но и активное развитие тела, поддержание сил и выносливости. Это мероприятие помогло участникам осознать ценность физического здоровья и сформировать полезные привычки для укрепления организма.

План подготовки и проведения мероприятия

1. Вводная часть

Приветствие участников и обсуждение темы: ведущий задаёт вопрос: «Что для вас значит быть здоровым?»;

Мини-лекция: «Физическое развитие как путь к активной жизни»; – разбор ключевых аспектов физического здоровья и способов его поддержания.

Физическое развитие — это основа активной жизни, обеспечивающая человеку энергию, устойчивость к нагрузкам и способность справляться с ежедневными задачами. Оно включает в себя четыре ключевых аспекта: двигательную активность, правильное питание, полноценный отдых и управление стрессом, каждый из которых играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы и поддерживает гибкость суставов. Оптимальный баланс кардионагрузок, силовых тренировок и растяжки улучшает выносливость, снижает риск заболеваний и повышает общий жизненный тонус. Даже простые привычки, такие как ходьба, регулярные разминки и умеренные физические нагрузки, способствуют укреплению здоровья.

Правильное питание обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, регулирует обмен веществ и поддерживает уровень энергии. Сбалансированный рацион включает белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, а осознанный подход к питанию помогает избежать переедания и вредных привычек. Полноценный отдых и восстановление играют ключевую роль в поддержании физического и эмоционального равновесия. Сон необходим для восстановления сил, нормализации работы нервной системы и поддержания концентрации. Недостаток сна может привести к снижению продуктивности, повышенной утомляемости и ухудшению здоровья. Управление стрессом позволяет сохранять внутреннее спокойствие и стабильность, что непосредственно влияет на физическое состояние.

Хронический стресс может приводить к нарушению работы внутренних органов, ослаблению иммунитета и ухудшению самочувствия. Поэтому важно использовать техники релаксации, дыхательные упражнения, медитации и другие практики, которые помогают сохранять эмоциональное равновесие. Поддержание физического здоровья требует регулярной активности, разумного подхода к питанию, качественного отдыха и умения сохранять внутренний баланс. Забота о теле — это не просто спорт, а стиль жизни,

направленный на повышение качества жизни, устойчивость перед вызовами и ощущение уверенности в своих возможностях.

Открытая дискуссия: влияние образа жизни на жизненный тонус и самочувствие.

2. Основной блок – элементы физического здоровья

Физическая активность и её роль: Физическая активность — это не просто тренировки, а ключ к гармоничному развитию тела и ума. Регулярные упражнения помогают развить силу, гибкость и выносливость, что делает организм более устойчивым к нагрузкам и стрессам. Улучшенная работа сердечно-сосудистой системы снижает риск заболеваний, укрепляет сосуды и нормализует давление. Кроме того, физическая активность играет важную роль в снижении уровня стресса и укреплении нервной системы: движения способствуют выработке эндорфинов — гормонов радости, которые помогают справляться с тревогой и усталостью.

Правильное питание: Чтобы организм функционировал на максимуме, ему необходим баланс макро- и микронутриентов. Белки, жиры и углеводы должны поступать в правильных пропорциях, чтобы поддерживать здоровье и активность. Вода играет ключевую роль: она необходима для всех обменных процессов, улучшает работу мозга и поддерживает энергичность. Витамины и минералы помогают укрепить иммунитет, ускоряют восстановление после нагрузок и поддерживают спортивную форму. Питание не должно быть хаотичным: осознанный подход к выбору продуктов поможет не только сохранить здоровье, но и повысить уровень энергии и работоспособности.

Режим дня и восстановление: Здоровый режим дня — залог продуктивности и хорошего самочувствия. Сон играет решающую роль в регенерации организма, так как именно во время ночного отдыха восстанавливаются мышцы, нормализуется гормональный баланс и укрепляется нервная система. Грамотно составленный график физической активности помогает избежать переутомления и повысить эффективность тренировок. Кроме того, важно уделять внимание организации дня: чередование нагрузки и отдыха, правильное питание, регулярные прогулки и медитация помогут сохранить баланс между активностью и восстановлением, а также поддерживать высокий уровень энергии.

Практическое задание: «Мой путь к здоровью»; – участники создают персональные планы по укреплению физического состояния. В этом задании участники создают персональные планы по укреплению физического состояния, учитывая свои индивидуальные потребности и возможности.

Этапы выполнения:

Анализ текущего состояния: участники оценивают уровень своей физической активности, привычки питания и режим дня.

Постановка целей: формулируются конкретные и достижимые цели, связанные с улучшением физического здоровья.

Выбор методов: определяются способы достижения целей – спортивные занятия, коррекция питания, улучшение режима дня.

Составление плана: участники разрабатывают пошаговую стратегию с указанием сроков и необходимых ресурсов.

Самоанализ и мотивация: каждый участник осмысливает пользу, которую принесут изменения, и фиксирует источники вдохновения для поддержания мотивации.

3. Интерактивное упражнение – «Выбор в пользу здоровья»;

Групповая работа: анализ вредных и полезных привычек, влияние каждого выбора на состояние организма.

В этом задании участники исследуют влияние привычек на состояние организма и учатся осознанно подходить к выбору образа жизни.

Этапы выполнения:

Разделение привычек: участники выделяют вредные и полезные привычки, обсуждают их влияние на физическое и эмоциональное состояние.

Анализ последствий: каждая группа рассматривает, как определенные привычки влияют на здоровье, уровень энергии, эмоциональное состояние и социальные отношения.

Обсуждение факторов формирования привычек: рассматриваются причины, по которым люди приобретают те или иные привычки, а также способы их изменения.

Разработка стратегии изменения: участники предлагают методы отказа от вредных привычек и формирования полезных, обсуждают мотивационные аспекты.

Закрепление результатов: каждая группа формулирует основные выводы и делится ими с остальными, фиксируя ключевые принципы здорового образа жизни.

Упражнение «Сила привычек»; – участники определяют, какие привычки помогают укреплять здоровье, а какие его разрушают.

Это упражнение помогает участникам осознать влияние привычек на здоровье и сформировать осознанный подход к их изменению.

Этапы выполнения:

Составление списка привычек: участники записывают свои ежедневные привычки, разделяя их на полезные и вредные.

Анализ последствий: обсуждаются результаты влияния каждой привычки на физическое, эмоциональное и социальное состояние.

Определение ключевых факторов: участники размышляют, какие обстоятельства способствуют формированию вредных и полезных привычек.

Выбор приоритетных изменений: каждый участник отмечает, какие привычки он хотел бы скорректировать, и какие новые полезные привычки хочет внедрить.

Разработка стратегии: участники составляют план постепенного изменения привычек, обсуждают мотивацию и способы преодоления возможных трудностей.

Подведение итогов: каждый формулирует основные выводы и берет на себя обязательство следовать плану, поддерживая позитивные изменения.

Ролевые игры: моделирование ситуаций, где участники выбирают между пассивностью и физической активностью.

Это упражнение позволяет участникам осознать влияние их решений на здоровье и мотивацию, а также почувствовать последствия выбора в игровой форме.

Этапы выполнения:

Определение сценариев: участники разбиваются на небольшие группы и получают описание различных ситуаций, например:

Оставаться дома за просмотром сериалов или пойти на тренировку.

Выбрать активный способ передвижения (пешком/велосипедом) или использовать транспорт.

Провести вечер с друзьями в подвижных играх или за гаджетами.

Распределение ролей: участники играют персонажей, принимающих разные решения, чтобы оценить их последствия.

Проигрывание сцен: каждая группа представляет свою ситуацию, моделируя различные варианты поведения и их влияние на здоровье, настроение и энергию.

Обсуждение результатов: участники обсуждают, какие решения ведут к укреплению здоровья и формированию полезных привычек.

Выводы и закрепление: каждому предлагается сформулировать личные стратегии активного образа жизни, которые он готов применять в реальной жизни.

Обсуждение: какие стратегии помогут сохранить мотивацию к здоровому образу жизни.

4. Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение личных открытий, сделанных во время мероприятия. Итоговая дискуссия: «Какие шаги к здоровью я готов сделать уже сегодня?»

Ожидаемые результаты: Осознание участниками значимости физического развития. Формирование мотивации к ведению активного образа жизни. Развитие навыков правильного ухода за своим телом.

Семинар-практикум для педагогических работников «Гармония внутри»

Педагогическая работа требует высокой стрессоустойчивости, баланса между эмоциональной нагрузкой и личным состоянием. Этот семинар направлен на развитие методов сохранения физического и психологического равновесия, что позволяет педагогам быть уверенными, энергичными и продуктивными.

План проведения

1. Вводная часть

Обсуждение темы: ведущий задаёт вопрос: «Как внутреннее равновесие влияет на профессиональную деятельность?»;

Мини-лекция: «Связь эмоциональной стабильности и физического здоровья»; – разбор механизмов влияния стресса на организм.

Эмоциональное состояние человека оказывает мощное влияние на физическое здоровье. Хронический стресс, тревожность и депрессия могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем. В ответ на стресс организм выделяет кортизол – «гормон стресса», который при хронически повышенном уровне ведет к ослаблению иммунитета, нарушениям сна и обмена веществ.

Стресс увеличивает частоту сердечных сокращений и кровяное давление, повышая риск гипертонии и сердечных заболеваний, а также вызывает спазмы сосудов, что может приводить к головным болям и ухудшению кровообращения. Длительное напряжение приводит к истощению нервных клеток, проявляется снижением концентрации, раздражительностью и проблемами с памятью, а также нарушением сна, которое является распространенным последствием стрессовых состояний. Мышечное напряжение, боли в спине и шее, головные боли часто возникают при длительном эмоциональном напряжении, а желудочно-кишечные расстройства, такие как гастрит или синдром раздраженного кишечника, также связаны со стрессом.

Поддержание эмоциональной стабильности возможно через физическую активность, которая помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение, дыхательные техники и медитацию, которые снижают уровень кортизола и улучшают концентрацию, социальную поддержку, теплые отношения с окружающими, которые повышают устойчивость к стрессу, рациональное питание, баланс питательных веществ, способствующий сохранению энергии и эмоциональной стабильности, а также соблюдение режима сна, который способствует восстановлению нервной системы.

Эмоциональная стабильность играет важную роль в поддержании физического здоровья, а понимание механизмов влияния стресса и

использование методов его коррекции помогут педагогам заботиться не только о своих учениках, но и о себе.

Практическое задание: участники оценивают свой уровень баланса и анализируют способы его поддержания.

Осознание личного уровня баланса, выявление факторов, влияющих на эмоциональную устойчивость, и формирование стратегий для его поддержания.

1. Самооценка уровня баланса

Участники заполняют мини-анкету, где оценивают:

уровень стресса (от низкого до высокого);

качество сна;

физическую активность;

эмоциональное состояние (настроение, раздражительность);

уровень поддержки со стороны окружающих.

2. Анализ влияющих факторов

Обсуждение результатов в небольших группах или парах.

Определение основных стрессоров и факторов, которые помогают сохранять баланс.

3. Разработка индивидуальных стратегий

Участники формулируют минимум три способа улучшения баланса, например:

Внедрение новых расслабляющих практик (дыхание, йога, прогулки).

Улучшение режима сна и питания.

Регулярное взаимодействие с поддерживающими людьми.

4. Рефлексия и выводы

Краткое обсуждение в общем кругу.

Каждый участник делится одним конкретным шагом, который готов предпринять для поддержания баланса.

2. Основной блок – методы поддержания гармонии

Дыхательные практики помогают эффективно управлять стрессом и напряжением. В сложных ситуациях дыхание становится поверхностным и учащенным, что усиливает тревожность. Техники, такие как диафрагмальное дыхание, метод 4-7-8 и квадратное дыхание, позволяют регулировать уровень кортизола, успокаивать нервную систему и восстанавливать концентрацию. Освоение этих методик дает педагогам возможность быстро снижать уровень напряжения и сохранять эмоциональный баланс.

Физическая активность в повседневной жизни играет ключевую роль в поддержании энергии и работоспособности. Простые действия, такие как утренняя разминка, динамические перерывы между занятиями и осознанное внимание к осанке, помогают снизить усталость и повысить концентрацию. Регулярное движение улучшает кровообращение, повышает уровень энергии и способствует снижению стресса.

Психологическая настройка помогает формировать позитивное восприятие педагогического процесса. Способность видеть ценность своей

работы и управлять эмоциями снижает стресс и повышает удовлетворенность профессией. Фокусировка на успехах, когнитивное перепрограммирование негативных мыслей и практика благодарности позволяют сохранять мотивацию и предотвращать профессиональное выгорание.

Здоровые привычки, связанные с питанием, сном и движением, непосредственно влияют на уровень энергии и устойчивость педагогов. Сбалансированное питание с достаточным количеством белков, витаминов и антиоксидантов поддерживает силу и работоспособность. Полноценный сон, продолжительностью не менее семи часов, способствует восстановлению нервной системы. Регулярная двигательная активность снижает уровень стресса и повышает общий тонус. Простые корректировки образа жизни помогают педагогам сохранять здоровье, эмоциональную устойчивость и работоспособность.

Практическое задание: участники разрабатывают персональный план укрепления внутренней гармонии.

Ресурсное колесо

Участники рисуют круг и делят его на четыре сектора: физический, эмоциональный, социальный и интеллектуальный ресурс.

В каждом секторе записывают, что дает им энергию (например, спорт, поддержка коллег, новые знания).

Баланс ресурсов

Оценивают уровень наполненности каждого сектора (от 1 до 10).

Анализируют, какие области требуют больше внимания.

Пополнение ресурсов

Участники выбирают два сектора, которые нуждаются в усилении.

Разрабатывают конкретные способы пополнения энергии (например, добавление прогулок в расписание, общение с единомышленниками).

Личный ресурсный план

Каждому участнику предлагается записать одно действие, которое он начнет применять сразу.

Обсуждение в мини-группах, обмен идеями.

3. Интерактивное упражнение – «Энергия педагога»;

Групповая работа: анализ факторов, поддерживающих физическую и психологическую устойчивость в педагогической деятельности.

Определение факторов устойчивости

Участники делятся на небольшие группы.

Каждая группа определяет три главных аспекта, поддерживающих физическое и психологическое здоровье педагогов (например, организация рабочего времени, эмоциональная саморегуляция, поддержка коллег).

Записывают их на плакате или в цифровом документе.

Анализ влияния факторов

Группы обсуждают, каким образом каждый фактор влияет на работоспособность, стрессоустойчивость и мотивацию.

Рассматривают примеры из личного опыта.

Разработка стратегий укрепления устойчивости

Каждая группа предлагает практические решения для усиления факторов устойчивости.

Формулируют рекомендации, которые можно внедрить в повседневную педагогическую деятельность.

Презентация и обсуждение

Группы представляют свои идеи коллегам.

Общее обсуждение и выбор наиболее полезных стратегий.

Ролевые игры: моделирование стрессовых ситуаций и отработка техник восстановления.

Сценарии стрессовых ситуаций и их решения

Ситуация 1: Конфликт с родителем *Описание:* Родитель недоволен оценками своего ребенка и агрессивно выражает претензии. *Решение:* Оставаться спокойным, не вступать в эмоциональный спор.

Использовать технику «активного слушания»: признать эмоции родителя («Я понимаю, что вас это беспокоит»).

Предложить конструктивное решение («Давайте обсудим, как помочь вашему ребенку»).

Ситуация 2: Перегруз на работе

Описание: много рабочих задач, ощущение усталости и нехватки времени.

Решение: определить приоритеты, использовать метод «важное vs срочное». Делегировать часть задач, если это возможно. Ввести микро-перерывы для восстановления (дыхательные техники, короткая прогулка).

Ситуация 3: Неожиданная проверка

Описание: внезапное посещение проверяющего органа, напряжение и страх ошибки.

Решение: глубокое дыхание, техника «4-7-8» для снятия напряжения.

Фокус на действиях, а не на эмоциях: подготовить материалы, спокойно отвечать на вопросы.

Осознание того, что проверка – это обычный процесс, а не личная атака.

Ситуация 4: Трудный ученик

Описание: ученик постоянно нарушает дисциплину, мешает вести урок.

Решение: установление четких границ поведения и спокойное их обозначение; поиск причины поведения ученика, беседа в доверительной обстановке; использование техник ненасильственного общения («Я замечаю, что тебе трудно сосредоточиться, как я могу помочь?»).

Отработка техник восстановления

Дыхательные упражнения – помогают быстро снизить уровень стресса.

Переключение внимания – временный выход из стрессовой ситуации, фокус на позитивных аспектах.

Рациональный анализ – вместо эмоций искать решение («Что я могу сделать сейчас?»).

Заключительная часть – рефлексия

Открытое обсуждение личных выводов. Итоговая фраза: «Гармония внутри – залог профессионального роста!»

Приложение 29

Семинар-практикум для педагогических работников «Как справиться с конфликтной ситуацией»

Целевая аудитория: преподаватели, воспитатели, методисты

Цель: дать педагогам инструменты для эффективного управления конфликтами в образовательной среде, помочь им развить навыки эмоционального интеллекта и конструктивного общения.

1. Введение (15 минут)

Приветствие и знакомство с участниками.

Вопрос к аудитории: *Какие конфликты чаще всего возникают в образовательной среде?*

Обсуждение важности управления конфликтами в работе педагога.

Определение целей семинара:

Как понимать причины конфликтов?

Как сохранять спокойствие и управлять эмоциями?

Как эффективно находить решения?

2. Теоретический блок: причины и механизмы конфликтов (20 минут)

Виды конфликтов в педагогической практике:

Между педагогами и учениками.

Между коллегами.

Взаимоотношения с родителями обучающихся.

Эмоции и их роль в конфликте.

Стратегии управления конфликтами: избегание, компромисс, сотрудничество.

3. Практическая часть (40 минут)

Разбор кейсов:

Сложный ученик: как наладить диалог?

Родители с претензиями: как вести себя уверенно, но уважительно?

Конфликт в коллективе: как разрешить ситуацию без ущерба для отношений?

Ролевые игры:

«Активное слушание»; – учимся слышать собеседника и понимать его позицию.

«Техника конструктивного ответа»; – тренируем формулирование спокойных и убедительных аргументов.

4. Личностные аспекты разрешения конфликтов (25 минут)

Как сохранять самообладание в стрессовых ситуациях?

Методы саморегуляции и управления эмоциями.

Практическое задание: «Личный стиль общения»; – участники анализируют, как они реагируют на конфликты и какие стратегии им подходят.

5. Заключение (15 минут)

Выводы: ключевые принципы эффективного управления конфликтами.

Практические рекомендации для педагогов. Обсуждение опыта участников: какие инструменты можно применять уже сегодня?

Приложение 30

