**Ф.И.О.** Елизова Наталья Семеновна

**Должность:** педагог – психолог

 **Конспект**

**коррекционно – профилактического занятия**

**(для обучающихся с легкой умственной отсталостью 9 классов, 15 - 16 лет)**

**Тренинг «Смысл жизни»»**

Тренинговое занятие ориентировано на подростковый и юношеский возраст. Оно может использоваться как в диагностических целях, так и в качестве интерактивного метода обучения.

Предлагаемое занятие помогает установить эмоциональный контакт с подростками, выйти на обсуждение экзистенци­альных вопросов смысла и ценностей жизни, предназначения человека. Занятие способствует формированию культуры диалога, дискуссии, обучает аргументированию, отстаиванию своей позиции, имеет развивающий характер. Оно дает импульс к развитию воображения, творческих способностей. В результате тренинга возможен вос­питательный эффект, так как он позволяет проектировать будущие отношения с другими людьми, формирует представление о более со­вершенной модели устройства общества. Таким образом, тренинговое занятие как метод интерактивного обучения по­зволяет:

* актуализировать процесс социального самоопределения;
* способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем;
* помочь овладеть навыками групповой дис­куссии.

Современный мир отличается высокой динамикой и нестабильностью, что создает неопределенность и сложности для подростков в поиске смысла жизни. Воздействие социальных сетей, потребление контента, давление со стороны сверстников и семьи - всё это влияет на формирование ценностей и целей у подростков. Подростковый период - это время интенсивного физического, психического и социального развития, сопровождающееся формированием личности, ценностных ориентаций и поиска смысла жизни. В это время подростки сталкиваются с новыми вызовами, которые требуют от них осмысления своего места в мире и построения жизненных планов. Неопределенность и трудности с поиском смысла жизни могут привести к психологическим проблемам у подростков, таким как депрессия, тревога, суицидальные мысли. <https://urok.1sept.ru/articles/705609>

**Цель:** создание условий для осознания подростками жизненных ценностей, формирование ответственного отношения к ним, привитие общечеловеческих ценностей, а также профилактика суицидальных склонностей.

**Задачи:**

* Профилактические - формировать у обучающихся подросткового возраста позитивное и ответственное отношение к собственной жизни; познакомить с понятием «Жизненные ценности»;
* Коррекционные – нивелировать обесценивание собственной личности и жизни, умение осознанно выбирать важнейшие жизненные ценности.

**Методы работы:**

* практические
* ценностная ориентировка
* тренинг

**Возрастная группа: 15-16 лет.**

**Время проведения:** 40 мин

**Оборудование:** **бумага, маркеры, стимульный материал: таб­лички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.**

**Ход тренингового занятия**

**1. Приветствие** <https://urok.1sept.ru/articles/705761>

Упражнение на приветствие друг друга участников тренинга **«Сегодня замечательный день»**

Инструкция: необходимо при передаче друг другу мячика представиться, назвать свое имя, поприветствовать участников группы, затем закончить предложение «Сегодня замечательный день, потому что…»

**2.** Ведущим произносится всту­пительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков, юношества.

**Игра «Защита ценностей»** <https://urok.1sept.ru/articles/699233>

Участники делятся на две большие команды.

* Задача первой команды - перечислить на листе бумаги как можно больше духовных ценностей.
* Задача второй команды - перечислить на листе бумаги как можно больше материальных ценностей.
* Каждая команда устно придумывает как можно больше аргументов в **защиту своих ценностей**.

**3. Игра «Моя планета»**

Участники делятся на 4 -5 команд по 4 – 5 человек.

Объяснение правил игры.

А) Обращение: «Вы являетесь представите­лями разных планет. Понимание смысла жиз­ни на ваших планетах разное…»

Б) В течение 10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей, их ценности. Аргументировать свое вы­ступление можно, опираясь на цитаты, вы­сказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным.

В) Участники команд представляют свою пла­нету. Другая команда может задавать им во­просы, уточнять, критиковать. *(Возможна дис­куссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога).*

Г) Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравивше­еся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?» *(кроме планеты, которую представляли сами)*

**4. Упражнение «Спасибо за приятное занятие».** <https://urok.1sept.ru/articles/705761>

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я предлагаю вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

На этом наш тренинг подходит к концу, но… не ваш личностный рост! Всего вам доброго!

**Список использованной литературы:**

1. Корнилова, Т. В. Подростки групп риска / Татьяна Васильевна Корнилова, Елена Леонидовна Григоренко, Сергей Дмитриевич Смирнов. — СПб. [и 5 др.] : Питер, 2005. — 336 с. — (Практическая психология).
2. Меннингер, К. Война с самим собой : [пер. с англ.] / Карл Меннингер. — М.: Эксмо-Пресс, 2001. — 477, [2] с. — (Психология. XX век).
3. Морозова, Е.И. Проблемные дети и дети-сироты : Советы воспитателям и опекунам / Елена Ивановна Морозова. — М.: НЦ ЭНАС, 2002. — 54, [1] с. — (Коррекционная школа).
4. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование занятия, тренинги / авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. — Волгоград : Учитель, [2009]. — 207 с. — (В помощь школьному психологу).
5. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Лидия Бернгардовна Шнейдер. — М.: Академический Проект : Трикста, 2005. — 334 с. — (Психологические технологии).