Подростковый Клуб

5-6 класс

Миргородская Ксения Леонидовна

Ребята, приветствую вас!

Сегодня у нас с вами итоговое занятие. И мы вспомним многое из того, о чем шла речь на наших занятиях.

Подростковый клуб

Ты – человек, достойный уважения! Прочитай и запомни следующие слова.

Я – это Я. Такого, как Я, никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такого нет.

У меня есть ноги, чтобы ходить и бегать, руки, чтобы писать, играть и обниматься. Глаза, чтобы внимательно смотреть на мир вокруг, уши, чтобы слушать.

У меня есть вкус, чтобы разбираться, какая еда вкусная, а какая – нет, обоняние, чтобы различать запахи.

У меня есть мозг, чтобы думать и язык, чтобы разговаривать.
У меня есть сердце, чтобы радоваться и огорчаться.

У меня есть душа, чтобы понимать других людей и заботиться о животных.

У меня есть родители, близкие люди, друзья, любимые дела.

У меня есть всё, чтобы стать счастливым!

Я – это Я, и это здорово!

Подростковый клуб

Помните, на одних из наших первых занятий мы говорили с вами о чертах характера? Если ты хочешь что-то изменить в своём характере, то тебе будет полезно узнать, что все люди хотят общаться и дружить с теми, кто:

- ✔ часто улыбается, имеет много интересных увлечений;
- ✔ доброжелателен, не ссорится и не злится;
- ✔ умеет поделиться не только различными привлекательными вещами, но и своим хорошим настроением;
- ✔ смело вступается за правду и сам старается не лгать;
- ✔ внимательно относится к другим, замечает их настроение;
- ✔ не обижается по пустякам, но и имеет чувство собственного достоинства, то есть уважает себя.

Прочитай и запомни!

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого(й) же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это...

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Я знаю кое-что во мне, что озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе...

...Когда Я вглядываюсь в свое прошлое; смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что делал(а); как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом(й)...

...Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

Подростковый клуб

Ребята, помните, я предлагала вам вести дневник успехов? Если вы его ведете – здорово! Он вам поможет в этом упражнении.
Вспомни один день из своей жизни. Например, вчерашний или два дня назад. Постарайся воспроизвести в своей памяти события этого дня, свои мысли, чувства, действия, вспомнить людей, с которыми ты общался, дела,
Которые тебе удалось или не удалось выполнить.
Заполни таблицу, записав то, что ты вспомнил, в соответствующие колонки.

Мне нравится то, что…	Мне не нравится то, что…

Подростковый клуб

Постарайся находить каждый день время на то, что тебе нравится.
Это так же важно, как заботиться о своём здоровье. Когда будешь делать то, что тебе приятно, скажи себе: «Сейчас я занят любимым делом. Я делаю то, что мне нравится!» Порадуйся вволю, поделись своими приятными чувствами с друзьями и родителями.

Подумай что из того, что тебе не нравится, можно было бы вообще не делать?
Как ты можешь сделать так, чтобы тебе понравилось делать то, что делать все равно надо? Может быть, можно не ссориться с бабушкой или братом и сказать себе: «Мне не нравится ссориться, я не буду тратить на это время. Я лучше потрачу его на то, что для меня ценно, что мне нравится».

Подумай, какие дела тебе не нравятся, но делать их все равно надо? Такие дела есть у всех, даже у взрослых. Не всегда взрослым нравится ходить на работу, мыть посуду, убирать квартиру. Как ты можешь сделать так, чтобы тебе понравилось делать то, что делать все равно надо? Может быть, ты украсишь свое рабочее место? А может, повесишь над своим столом специальный плакат, и за каждый выученный урок будешь приклеивать на него наклейку и говорить себе: «Какой я молодец! Выучил еще один урок, победил свою лень»? Но самые интересные способы для себя ты, конечно, придумаешь сам!

Если тебе что-то не нравится, это нормально.
Если ты злишься, когда что-то происходит не так, как хотелось бы, это тоже нормально. Можно злиться, негодовать, обижаться и расстраиваться. Важно только так проявлять свои чувства, чтобы они не приносили вреда окружающим людям, животным и не портили вещи.

Победить недобрые чувства тебе помогут такие способы:

-Медленно посчитай до 10 и обратно

-Встань под душ

-Слепи что-нибудь из пластилина

-Разорви старую газету на множество кусочков

-Изо всех сил сожми кулаки, а затем медленно разжимай их

-Маленькими глотками выпей стакан воды, сока или компота

-Потанцуй под музыку

-Побоксируй с подушкой

-Выскажи свои чувства

-Попроси помощи

-Подумай о чем-нибудь приятном

Подростковый клуб

В таблице на следующем слайде представлены ситуации, в которые иногда попадают некоторые ребята. Может быть, они знакомы и вам. Вероятно, в таких случаях, люди испытывают гнев. Напротив каждой ситуации во второй колонке написано по два вредных совета. Прочитайте их. Постарайтесь к каждой ситуации подобрать один или несколько полезных советов, написанных в третьей колонке. Отметьте, какой из вариантов наиболее подходит вам. Если вам не подходит ни один вариант, напишите свой.

Подростковый клуб

Ситуации	Вредные советы	Полезные советы
Ситуация 1. Кто-то толкнул меня в спину, когда я играл на перемене. Никто не признается.	Растолкать всех, кто стоял сзади. Желательно устроить «кучу-малу». Закричать погромче: «Анна Петровна, а 6 "Б" толкается!»	Отойти в сторону, посмотреть в окно, посчитать до 10, вспомнить, как летом был на море. _____ _____ _____ _____
Ситуация 2. Все плохое, что могло случиться, сегодня случилось: плохая отметка в школе, ссора с другом, потерялись деньги на завтрак.	Поймать кошку и подергать ее за хвост. Поругаться с бабушкой и отказаться ужинать.	Пойти в свою комнату и устроить «бокс» с подушкой или большим плюшевым медведем. Принять душ. Поговорить со взрослым или с другом. _____ _____
Ситуация 3. Дедушка опять ворчит на меня, а я не понимаю, что я делаю не так.	Огрызаться до последнего. Затаиться и тихо пообещать, что все расскажешь бабушке сегодня вечером.	Посчитать до 10, сказать себе, как Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие», и тихо произнести: «Дед, я тебя очень люблю, может, тебе принести чаю?» _____ _____
Ситуация 4. На перемене Вика опять назвала меня дураком.	Развернуться и стукнуть ее хорошенько. Пожаловаться учительнице.	Поразмышлять о том, не влюблена ли в тебя Вика, и спокойно сказать ей: «Кто обзывается, тот сам так называется». _____ _____ _____ _____
Ситуация 5. Все раздражает меня сегодня, особенно младшая сестра. Лезет ко мне и мешает делать уроки.	Крикнуть маме: «Забери этого крокодила, если хочешь, чтобы я сделал сегодня уроки!» Стукнуть ее хорошенько, и пока она будет плакать, я успею сделать математику.	Подойти к маме и попросить ее побыть с сестренкой, пока ты делаешь уроки. Поиграть с ней в школу, делая при этом свои уроки. Порисоватьили поиграть во что-нибудь, включив тихую спокойную музыку.
Ситуация 6. На моем дне рождения Мишка отпускал обидные шуточки.	Сообщить об этом его маме немедленно. Вылить ему на голову стаканчик газировки.	Вызвать Мишку на дуэль. Оружие — скрученные в трубочку старые газеты.

Подростковый клуб

Ситуации	Вредные советы	Полезные советы
Ситуация 1. Кто-то толкнул меня в спину, когда я играл на перемене. Никто не признается.	Растолкать всех, кто стоял сзади. Желательно устроить «кучу-малу». Закричать погромче: «Анна Петровна, а 6 "Б" толкается!»	Отойти в сторону, посмотреть в окно, посчитать до 10, вспомнить, как летом был на море. _____ _____ _____ _____
Ситуация 2. Все плохое, что могло случиться, сегодня случилось: плохая отметка в школе, ссора с другом, потерялись деньги на завтрак.	Поймать кошку и подергать ее за хвост. Поругаться с бабушкой и отказаться ужинать.	Пойти в свою комнату и устроить «бокс» с подушкой или большим плюшевым медведем. Принять душ. Поговорить со взрослым или с другом. _____ _____
Ситуация 3. Дедушка опять ворчит на меня, а я не понимаю, что я делаю не так.	Огрызаться до последнего. Затаиться и тихо пообещать, что все расскажешь бабушке сегодня вечером.	Посчитать до 10, сказать себе, как Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие», и тихо произнести: «Дед, я тебя очень люблю, может, тебе принести чаю?» _____ _____
Ситуация 4. На перемене Вика опять назвала меня дураком.	Развернуться и стукнуть ее хорошенько. Пожаловаться учительнице.	Поразмышлять о том, не влюблена ли в тебя Вика, и спокойно сказать ей: «Кто обзывается, тот сам так называется». _____ _____ _____ _____
Ситуация 5. Все раздражает меня сегодня, особенно младшая сестра. Лезет ко мне и мешает делать уроки.	Крикнуть маме: «Забери этого крокодила, если хочешь, чтобы я сделал сегодня уроки!» Стукнуть ее хорошенько, и пока она будет плакать, я успею сделать математику.	Подойти к маме и попросить ее побыть с сестренкой, пока ты делаешь уроки. Поиграть с ней в школу, делая при этом свои уроки. Порисоватьили поиграть во что-нибудь, включив тихую спокойную музыку.
Ситуация 6. На моем дне рождения Мишка отпускал обидные шуточки.	Сообщить об этом его маме немедленно. Вылить ему на голову стаканчик газировки.	Вызвать Мишку на дуэль. Оружие — скрученные в трубочку старые газеты.

Подростковый клуб

Ситуация 7. Учительница пения за последний урок трижды сообщила всему классу, что я «некарузо».	Сказать ей: «Кто обзывается, тот сам так называется». Поклясться больше никогда не ходить на уроки пения. Покричать так, чтобы стало легче дышать, пока весь гнев из тебя не выйдет.	Успокоиться, посчитав от 10 до 1. После урока подойти к учительнице и спросить ее: «Что такое «некарузо»?» Спросить, нет ли у нее записи песни на кассете, чтобы ты мог позаниматься дома. Умыться водой из-под крана.

Ответственность человека лучше всего проявляется в тех выборах, которые он совершает.

Прочитай и запомни.

Я ДЕЛАЮ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР.

ЭТО ЗНАЧИТ:

- я сам решаю, а не подчиняюсь чужому решению;
- своим выбором я изменяю ситуацию;
- я отвечаю за последствия.

Например, кто-то ударил тебя, а ты ударил в ответ. Каждый отвечает за своё действие.

Он ударил – он нарушил правило, и он за это отвечает.

Кто отвечает за то, что ты ударил в ответ?

Что ты мог бы ещё сделать? Помни, что каждым решением ты меняешь ситуацию.

В данном случае, будет драка или нет – зависит не от того, кто её начал, а от того, кто решил отвечать или не отвечать ударом.

Выбери наиболее подходящий ответ для каждой ситуации. Выбор объясни.

Ситуация	Ты выбираешь:
1. Ты считаешь, что школьное правило несправедливо.	а) поговорить с учителем об этом правиле; б) поговорить с другими детьми об этом правиле; в) ничего не делать.
Обоснование ответа:	
2. Твой учитель спрашивает тебя, кто написал нежелательные слова на стене.	а) сказать, кто это сделал; б) посоветовать тому, кто это сделал, признаться в проступке учителю; в) не сделать ни то, ни другое.
Обоснование ответа:	
3. Хороший друг рассказал секрет, о котором ты просил его не говорить.	а) откажешься разговаривать со своим другом; б) скажешь другу, как ты на него злишься; в) скажешь кому-нибудь другому, что злишься.
Обоснование ответа:	

Подростковый клуб

Каждый день нашей жизни мы делаем выборы. Подумай о нескольких выборах, которые ты сделал за этот день. Например, что есть на завтрак, какую одежду надеть, с кем играться, какую передачу по телевизору смотреть, какими чувствами поделиться с другими, какие чувства держать при себе и т. д.

Возможность выбора – одна из лучших возможностей человека и также одна из самых сложных. Очень важно научиться делать хорошие выборы, которые помогут позаботиться о себе.

Выбери, какие из следующих решений показывают, что ты заботишься о себе:

- Ты съел так много конфет, что у тебя заболел живот.
- Ты простужен, поэтому ты решил пораньше лечь спать.
- Тебе одиноко, поэтому ты решил позвонить другу по телефону.
- Ты хочешь произвести впечатление на своего нового друга. Он попросил тебя
- украсть что-нибудь из магазина, а ты так и сделал.

Хороший выбор также показывает, что ты заботишься и уважаешь и других людей. Выбери, какие решения показывают, что ты заботишься о другом человеке:

- Ты хочешь взять у своей сестры велосипед. Сначала ты спрашиваешь у нее разрешение.
- Ты пообещал своему брату, что поможешь ему с домашним заданием. Затем позвонил твой друг и позвал тебя в кино с его семьей. Ты решаешь пойти в кино, вместо того чтобы помочь своему брату.
- Самый короткий путь в школу – через сад соседа. Через него невозможно пройти, не наступив на растения. Ты спешишь, поэтому решил пробраться через сад.
- Все в классе обижают нового ученика. Ты думаешь, что он такого не заслуживает. Ты говоришь об этом всем остальным.

У нас всегда есть выбор, но иногда наш выбор ограничен обстоятельствами. Мы не всегда можем выбирать, что случится с нами, но мы можем выбрать, как нам реагировать.

Все люди иногда делают неправильные выборы. Но, для того, чтобы сильнее, умнее, лучше, нужно быть готовым к риску и возможной неудаче.

Есть два вида рисков.

Первый риск - риск «Слабо». Такие риски включают хвастовство перед другими. Риски на «слабо» могут быть очень опасными.

Приведи примеры опасных («слабо») рисков, которые были в твоей жизни или жизни твоих знакомых.

Второй вид может рассматриваться как положительный риск, возможность для роста. Он призывает нас снизить нашу защиту и отказаться от наших страхов в надежде на награду. Примеры положительных рисков включают встречу с новыми людьми или катание на лыжах в первый раз.

Приведи примеры положительных рисков в своей жизни или жизни известных тебе людей. Что ты можешь сказать о результатах таких рисков?

Я – хозяин своей жизни!

Я не всегда могу выбирать, что случится со мной, но я могу выбрать, как реагировать на то, что со мной случилось.

Способность выбирать - одна из лучших возможностей, имеющихся у меня.

Когда я делаю хороший выбор, я показываю, что я забочусь о себе и других.

Я не должен реагировать так, как я привык, я могу найти новые способы.

Я могу принимать решения, которые принесут мне счастье и не ранят других.

Я не должен чувствовать себя одиноким. Есть люди, которые могут мне помочь.

Я могу быть в близких отношениях с другими.

Я могу вырасти и стать человеком, которым я хочу быть.

Я - замечательный, особенный, я способен на многое.

Моя жизнь – бесценна, и она – в моих руках!

До новых встреч!

Ваша Ксения Леонидовна

При подготовке занятия использованы ресурсы: Ковалевская, А.В. Чувствуй! Говори! Доверяй!: арт-альбом / А.В. Ковалевская. - Минск: В.И.З.А. ГРУПП, 2011. - 142 с.

Подростковый клуб