*Е.Е. Котлярова*

*социальный педагог*

*МБУДО «ЦВР г. Челябинска»*

**Занятие «Как стать счастливым»**

***Вид занятия:*** развивающее.

***Цель:*** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

***Задачи:***

***Образовательные:***

1. Расширить знания обучающихся о природе привычки, о положительных и отрицательных сторонах данного явления.
2. Способствовать формированию здорового образа жизни.
3. Формировать адекватную самооценку;

***Воспитательные:***

1. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
2. Помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от алкоголя, никотина.
3. Формировать способность к выражению своих чувств.

***Развивающие:***

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
2. Развивать коммуникативные навыки и умения.

***Методы и приемы:***

1. Словесный;
2. Игровой;
3. Наглядный;
4. Практический.

**Ход занятия**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, ребята.

***Упражнение: «Социометрия».***Упражнение позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Педагог дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

**Педагог: Что же такое хорошая жизнь?** Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и закончите фразу: «Счастливая жизнь – это…»

Как видим, здоровый образ жизни становится всё более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Сегодня речь у нас пойдёт о вредных привычках, которые плохо влияют как на взрослых людей, так и на подростков, и на детей.

Мы будем говорить о том, что это за привычки, какой вред они приносят. Как от них избавиться, поэтому нашу встречу мы назвали **«Как стать счастливым»**

**Восточная пословица гласит**: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что, сформировавшись, становятся потребностью.

*Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»*

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?
2. когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
3. Трудно ли вам во время учёбы в школе переключиться с одного предмета на другой?
4. Склонны ли вы довести да конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

*Обработка*. Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

*Интерпретация*.

**1-2 балла.** Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Не знакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что, ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

**3-5 баллов.** В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

**6-7 баллов.** Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы – надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Данный тест показал насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Это материал к размышлению. А теперь давайте рассмотрим, что такое привычка в целом.

Информирование. Привычка есть у каждого из нас и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Основные три.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдалённых последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь, всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от неё становится с каждым разом труднее.

И третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобство спешки.

По мнению доктора психологических наук В.Г. Асеева, привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, вас, безбилетного, впервые в жизни поймал контролёр. Вы оправдываетесь, на вас смотрят другие пассажиры, вам, неловко, и вы нервно начинаете потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого вы будете потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.

Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты человека, который является для него авторитетом, который им интересен. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с лёгкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться и т.п. главное – не быть «белой вороной».

Плохие привычки формируются куда легче хороших? Популяционные исследования, проведенные в последнее время в нашей стране, отмечают рост распространенности среди подростков таких вредных привычек, как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить. Причём часто потому, что не могут отказаться. Плыть по течению всегда легче, чем против него. Противостоять давлению всегда тяжело, но, если ты твёрдо знаешь, чего хочешь достичь, ты сможешь преодолеть любые препятствия. Следующее упражнение поможет нам задуматься над собственными жизненными целями. Каждый из вас получает по 3 листа бумаги. На них необходимо написать 3 цели, к которым вы стремитесь в жизни (по одной цели на листе), то, чего вы хотели бы достичь. Это могут быть материальные или духовные ценности, собственные чувства или отношения с окружающими.

*Упражнение:* «Жизненные цели»

Далее я буду выступать в роли оракула вашей судьбы, и действовать директивно. Вы вынуждены смиряться.

Наркологи и психологи утверждают, что алкоголь губит:

1. Деньги, поэтому отдайте мне те карточки, где написано слово «деньги» (рву)
2. Время – отдайте «время».
3. Здоровье.
4. Характер.
5. Независимость.
6. Чувства.
7. Самоуважение.
8. Уважение окружающих.
9. Спокойствие.
10. Благополучие семьи.
11. Честь Отечества.
12. Душу, приводя к сумасшествию.
13. Наконец, губит саму жизнь.

**Рефлексия:**

- Какие ощущения и переживания критической ситуации уничтожения жизненных целей испытали вы?

- Что можно сделать, чтобы не потерять свои жизненные ценности?

Психоактивные вещества, к которым, безусловно, относятся и наркотики, вызывают психическую и физическую зависимость. Они чрезвычайно токсичны для организма и приводят к развитию различных хронических болезней, нередко очень тяжелых. Еще страшнее то, что страдает от этой зависимости не только сам употребляющий, но и все его близкое окружение.

*Обсуждение:* С какими трудностями сталкиваются близкие зависимого? Чем им приходится жертвовать? *(Ответы детей)*

*Упражнение:* «Мой мир»

У каждого на столе лежит 12 листочков бумаги. Напишите на них 4 названия своих любимых блюд, 4 названия любимых занятий, 4 имени самых дорогих вам людей.

Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше представлять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить… и не только деньги. Поэтому я прошу отдать мне по одной карточке с любимым блюдом, занятием, именем дорогого человека.

Далее зависимость требует следующих жертв, поэтому отдайте мне ещё 3 листика.

***Далее забираю по 3 листика сама.***

Это символизирует то, что потребитель наркотиков не может сам контролировать ситуацию. Всё, что у вас осталось – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

*Рефлексия:*

- Как себя чувствовали во время игры?

- Как себя чувствуете сейчас?

- С кем (с чем) труднее всего было расставаться?

- Чтобы вы хотели сказать молодым людям, которые хотят попробовать ощутить кайф?

Человек рожден быть свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда. Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам и желаниям. Так, что же это – быть счастливым? (Ответы детей). **Быть счастливым – значит быть свободным от любой зависимости.**

**Рефлексия:**

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?