Психолого-профилактическое занятие с элементами тренинга

«Улыбнись жизни, ты ей нравишься»

Работа по профилактике

суицидального поведения

**Цель**: способствовать формированию позитивного мышления, отношения к жизни у обучающихся, формировать навык стрессоустойчивости к различным жизненным ситуациям.

**Оборудование**: шары, фотографии, цитаты с позитивным содержанием, цветные мелки, шкатулка, в которой лежат высказывания, способы снятия нервно-психического напряжения, сказка «Кое-что о счастье и удаче»

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. **Психолог:** дорогие ребята, сегодняшнее наше занятие называется «Улыбнись жизни, ты ей нравишься».

Действительно, в нашей жизни очень много позитива. Каждому приятно общаться с человеком улыбчивым, весёлым, жизнерадостным, чем с теми, кто всё время угрюм, печален и грустен. Ребята, назовите, пожалуйста, тот признак, по которому мы определяем настроение человека.

/Ребята называют улыбку, взгляд, позитивное настроение человека.\

**Психолог:** да, ребята, наша улыбка ничего не значит для нас, но она многое даёт людям. Я хочу рассказать вам о цене улыбки.

**Она ничего не стоит, но много даёт.**

**Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.**

**Она длится мгновение, а в памяти остаётся порой навсегда.**

**Никто не богат настолько, чтобы обойтись без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы от неё богаче.**

**Она – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.**

**И тем не менее, её нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока её не отдали.**

**А если в суматохе кто-нибудь не сможет одарить вас улыбкой, то просим Вас самим улыбнуться им. Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать!!!**

**Психолог:** дорогие ребята, а сейчас мы проведём упражнение «Коллекция тёплых слов». Подойдите к доске и напишите слова или фразы, от которых на душе становится теплее, которые могут поддержать в трудную минуту, заставить улыбнуться.

**/Звучит тихая музыка, дети подходят к доске и записывают слова и фразы/.**

**Психолог**: ребята, а сейчас прошу всех принять участие в упражнении «Позитивный оракул». Я подхожу к каждому из вас, и вы достаёте из моей волшебной коробочки положительные суждения и жизнеутверждающие высказывания. Затем вы прочитаете то высказывание, которое вам досталось.

**Психолог:** а сейчас цветными мелками нарисуйте на доске смайлики или солнышко, которые могут повысить нам настроение.

/**Ребята работают на доске/**

**Психолог:** ребята, иногда в жизни случается так, что происходят неприятности. Как быть человеку в таком случае: может ли улыбаться тот, у кого неприятности бывают в жизни. Что делать, как себя вести, как справляться с проблемами? Знаете ли вы, как выходить из нервно-психического состояния?

/Ответы детей/

**Психолог:** ребята, послушайте, пожалуйста, сказку для взрослых «Кое-что о счастье и удаче»

/Психолог читает сказку/

**Психолог:** а сейчас я вас познакомлю с такими способами, которые помогут вам в жизни избавляться от стрессовых ситуаций, снимать нервное напряжение.

/Способы снятия нервного напряжения/

**РЕФЛЕКСИЯ**.

**Психолог**: дорогие ребята, наше занятие подошло к концу. Хотелось бы услышать ваше мнение о том, что вы здесь сегодня услышали нового, что возьмёте с собой в дальнейшую жизнь, что в своих взглядах и поступках вы можете изменить?

/Ответы детей/

**Психолог:** а сейчас послушайте рецепт на каждый день и улыбнитесь.

**РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства и равнодушия.**

**Добавляем полные ложки (с верхом) оптимизма. Большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности ко всем, в основном, к ближним.**

**Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью.**

**Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания.**

**Подавать ежедневно с гарниром из тёплых и сердечных улыбок, согревающих душу и сердце.**

**РЕЛАКСАЦИЯ ( если класс плохо идёт на контакт и остаётся время, то можно релаксационное упражнение)**

**Упражнение «Улыбка»**

**Психолог: Я вам желаю, мои дорогие, идти по жизни легко, делиться своей улыбкой, уметь произносить тёплые слова, совершать добрые поступки, легко справляться со стрессами и неприятностями. Хорошего вам настроения!!!**

**Наше занятие окончено. Благодарю за внимание и за участие.**