

 *взаимопомощь*

Методические рекомендации

**С заботой**

 *ЖИЗНЬ*

**к себе и окружающим**

8-11 классы

 *коллективизм*

 *взаимоуважение*



25 ноября 2024 г.

## **ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **для обучающихся 8-11 классов по теме**

### **«С ЗАБОТОЙ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ»**

**Цели занятия:** формирование у обучающихся осознанного отношения к заботе о себе и об окружающих, ценностных установок о внимательном отношении к своему эмоциональному состоянию и чувствам других людей, развитие у обучающихся навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

**Формирующиеся ценности:** жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

**Основные смыслы.** Забота о себе – необходимое условие для внутреннего равновесия и позитивных отношений с окружающими. Осознавая свои границы и учась бережно относиться к своим эмоциям, можно научиться лучше понимать чувства других и действовать в духе взаимопомощи и уважения. Способность поддерживать друзей, делиться добротой и вниманием делает нас крепче и счастливее.

Эмоциональное состояние является важной частью поведения любого человека, влияет на его самочувствие и здоровье. Неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать свое эмоциональное состояние.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Партнер занятия:** ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

**Рекомендуемая форма занятия:** беседа, обсуждение, работа в группах. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение творческих и интерактивных заданий.

**Комплект материалов:**

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- презентация.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

### Часть 1. Мотивационная.

Учитель организует просмотр видеоанонса занятия от Виталии Корниенко.

Для подготовки обучающихся к разговору по теме занятия, учитель предлагает им дать определение понятию «забота», опираясь на их личный опыт. Ответы могут варьироваться от простого ухода за собой до более глубоких философских рассуждений о внимании к другим людям.

Далее следует перейти к различным аспектам заботы, предложив ребятам подумать, в чем может проявляться забота о себе и почему заботиться о себе необходимо. Важно, чтобы обучающиеся назвали не только способы проявления заботы о своем физическом здоровье (занятие спортом, полноценный сон, здоровое питание и т.д.), но и о психологическом самочувствии (общение с друзьями, чтение книг, хобби, творчество и т.д.). Задача учителя – направить разговор таким образом, чтобы ученики самостоятельно пришли к важным выводам о необходимости уделять внимание заботе о себе.

В продолжение разговора учитель демонстрирует видеосюжет «Однажды» из киножурнала «Ералаш» и просит ребят подумать, как он связан с темой занятия.

На примере этого видеосюжета можно обсудить с ребятами разницу между заботой о себе и эгоизмом. Важно подвести их к пониманию, что герой видеосюжета, который ест мандарин, проявляет скорее эгоизм, нежели заботу о себе. Эгоизм подразумевает сосредоточенность исключительно на собственных интересах без учета интересов и чувств других людей. Добавление слова «только» к фразе «забота о себе» превращает ее в описание эгоизма, поскольку подчеркивает концентрацию исключительно на собственных нуждах и желаниях, игнорируя потребности окружающих.

Важно направить обсуждение таким образом, чтобы обучающиеся осознали, что забота о себе – это не синоним эгоизма. Забота о себе предполагает внимание к собственным потребностям, но при этом не исключает уважения и внимания к другим людям.

Далее стоит поговорить с ребятами о связи счастья и успешности человека с проявлением заботы о других людях. Важно обратить внимание ребят, что счастье и успех часто зависят от гармонии в отношениях с другими

людьми, а также от ощущения собственной полезности и значимости для общества.

Важным аспектом темы является понимание связи между заботой о других и заботой о самом себе. Необходимо направить обсуждение так, чтобы школьники пришли к выводу, что полноценная и гармоничная жизнь невозможна без сочетания заботы о себе и заботы об окружающих. Баланс этих двух составляющих важен для достижения счастья и успеха.

## **Часть 2. Основная.**

Основная часть занятия начинается с обсуждения заботы о себе как важного условия для последующего проявления заботы о других.

Использование правила «кислородной маски» в самолете служит наглядной иллюстрацией того, что забота о своем здоровье и благополучии является необходимой предпосылкой для оказания поддержки другим. Это помогает школьникам понять, что самопомощь не является эгоизмом, а наоборот, важнейшим условием для эффективного взаимодействия с окружающими.

В дополнение сказанного учитель предлагает ребятам объяснить смысл выражения «Невозможно налить из пустого сосуда». Итогом анализа смысла этого выражения должно быть понимание обучающимися того, что ресурсы человека ограничены и, чтобы делиться чем-то с другими, будь то время, внимание или поддержка, необходимо сначала наполнить «собственный сосуд» – заботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии.

Важнейший момент занятия заключается в понимании того, что две формы заботы (о себе и об окружающих) не противоречат друг другу, а напротив, тесно взаимосвязаны. Забота о себе – это основа для успешной помощи другим, и оба аспекта важны для гармоничной и полноценной жизни.

В продолжение обсуждения взаимосвязи между заботой о себе и заботой об окружающих учитель демонстрирует фильм «Поговорим?», снятый Движением Первых.

При обсуждении смысла фильма можно попросить обучающихся ответить на следующие вопросы:

- Как сюжет фильма соотносится с темой разговора?
- О ком из героев фильма можно сказать, что они проявляют заботу и о себе, и об окружающих? В чем это проявляется?

- У кого из героев фильма недостаточно внутренних ресурсов для поддержки и помощи близким? Как это отражается на остальных героях фильма?

- О ком из героев фильма можно сказать, что это человек, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта?

В процессе обсуждения важно обратить внимание на понимание обучающимися смысла понятия «эмоциональное выгорание» и его влиянии на способность человека проявлять заботу о других людях, а также понятия «эмоциональный интеллект» и его значении для успешного взаимодействия с окружающими.

Подводя итоги обсуждения фильма, учитель акцентирует внимание на необходимости конструктивного и безопасного выражения своих эмоций, а также на важности понимания и принятия чувств других. Кроме того, важно напомнить школьникам, что в определенных ситуациях полезно обратиться за помощью к близким.

Далее учитель демонстрирует видеointервью с профессиональным психологом О.А. Ульяниной, в котором она говорит о построении гармоничных отношений, уважении к личным границам человека, умении слушать и понимать других, а также делится советами по конструктивному разрешению конфликтов.

Личные границы – ключевой аспект здоровых отношений. Важно, чтобы обучающиеся осознавали, что каждый человек имеет право на собственное пространство, мнение и чувства, и нарушение этих границ может привести к конфликтам и недопониманию. Задача учителя – направить обсуждение в сторону понимания того, что личные границы – это не только физическое пространство, но и эмоциональные, психологические и социальные рамки, которые каждый человек устанавливает для себя. Можно предложить ребятам привести конкретные примеры, когда они чувствуют, что кто-то нарушает их личное пространство или комфорт. Это может касаться как физических действий, так и вербальных.

Важно обратить внимание ребят на то, что взаимоотношения между людьми должны сопровождаться уважением к личным границам друг друга. Умение понимать, где проходят границы другого человека, и не допускать нарушение собственных границ – важные составляющие эмоционального интеллекта.

### Часть 3. Заключительная.

В заключительной части занятия учитель беседует с ребятами о том, что достижение личных целей и реализация мечты – это важная форма заботы о самом себе. Занимаясь тем, что приносит удовольствие и удовлетворение, человек поддерживает свое психоэмоциональное и физическое здоровье, что, в конечном итоге, отражается на его взаимодействии с окружающими и желании проявлять к ним заботу.

Завершая занятие, учитель рекомендует обучающимся посмотреть короткометражный фильм «Продавец грез». История из фильма служит ярким примером того, как выбор между своей мечтой и внешними ожиданиями может повлиять на всю дальнейшую жизнь. Это помогает школьникам лучше понять, насколько важно прислушиваться к своим внутренним желаниям и стремиться к тому, что действительно приносит радость.

### ПОСТРАЗГОВОР

1. Составить календарь заботы: запланировать на каждый день время для себя и возможность сделать что-то приятное для близких.
2. Составить список книг и фильмов на тему занятия, поделиться им с одноклассниками.
3. Провести конкурс эссе на тему «Забота меняет мир».
4. Посмотреть и обсудить фильм «Продавец грез».

### ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

**Литература.** И.А. Гончаров, роман «Обломов». И.С. Тургенев, роман «Отцы и дети». Л.Н. Толстой, роман-эпопея «Война и мир». М.А. Булгаков, роман «Белая гвардия».

**Обществознание.** Человек и его сущность. Духовная культура. Духовный мир человека. Влияние группы на поведение человека. Межличностные конфликты и способы их решения. Отклоняющееся поведение и социальный контроль.

**История.** Повседневная жизнь в период революции и Гражданской войны. Изменения в общественных настроениях. Повседневная жизнь в период революции и Гражданской войны. Изменения в общественных настроениях. Повседневная жизнь населения в 1930-е гг. Общественные настроения. Единство фронта и тыла. Эвакуации.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материалы Федерального подросткового центра:

1. Эмоциональный интеллект: [https://vk.com/wall-225078919\\_88](https://vk.com/wall-225078919_88)
2. Как помочь подростку открыть свои чувства: [https://vk.com/wall-225078919\\_84](https://vk.com/wall-225078919_84)
3. Способы работы с эмоциями: [https://vk.com/wall-225078919\\_120](https://vk.com/wall-225078919_120)
4. #Могу чувствовать <https://disk.yandex.ru/i/BQFKKov9unWgvw>,  
<https://disk.yandex.ru/i/T-TY-lk7j39t-A>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Благодарность близким и друзьям за их поддержку, заботу и умение понимать. Развитие чувства признательности к тем, кто помогает сохранять внутреннюю гармонию и вдохновляет на заботу о себе.