

## Психологическая беседа

Тема беседы: Учитесь жить в гармонии с собой и окружающими

Педагог-психолог: Киреев Антон Павлович

Ценность: Покой

Качества: самообладание, уважение к себе, уверенность в себе

<p>Цель:Расширить знания слушателей о важности управления своими эмоциями путем обретения покоя, гармонии и равновесия</p> <p>Задачи:1. Раскрыть перед участниками беседы представление о таких понятиях, как эмоции, эмоциональное состояние</p> <p>2. Развить у присутствующих умение управлять своими эмоциями путем обретения покоя</p> <p>3. Воспитать потребность поступать честно с собой и окружающими</p>	<p><i>Ресурсы:(материалы,источники)</i></p>
<p>Ход беседы:</p> <p>Организационный момент.</p> <p>Позитивный настрой</p> <p><i>«Прогулка в лесу»</i></p> <p>Сядьте, держа спину прямо. Закройте глаза и дышите глубоко. С каждым вдохом старайтесь все больше расслабиться и стать спокойным. Сейчас мы идем в лес. Представьте, как вы идете к двери кабинета, открываете дверь, проходите по коридору и выходите на улицу. Вдыхаете свежий воздух, ощущаете дуновение ветра на волосах, и лучи солнца, мягко греющие лицо. Вы идете в сторону леса. Будьте осторожны, не наступайте на насекомых. Остановитесь на минуту и оглядитесь вокруг. Ощутите красоту и свежесть природы. Подойдите к какому-нибудь цветку, наклонитесь и посмотрите на него внимательно, какой он хрупкий и тоненький. Понюхайте его и вдохните его аромат. Идите дальше, замечая все, что есть вокруг. Углубляясь в лес, смотрите,</p>	<p><i>Анализ хода беседы</i></p> <p><i>Звучит медленная композиция</i></p>

как деревья становятся все выше и больше. Полюбуйтесь игрой света и тени, послушайте шелест листьев. В лесу мы себя чувствуем счастливыми и в безопасности. Мы выходим на поляну, здесь мы отдыхаем несколько минут. Сядьте на травку, закройте глаза, глубоко вдохните и обратите внимание на покой и тишину, которые вас окружают. Нам легко и спокойно, мы ощущаем счастье. Как удивительна природа, и мы понимаем, как должны любить и уважать ее, заботясь о том, чтобы не причинять зла ни одному живому существу. А сейчас приготовьтесь идти обратно. Поднимитесь и посмотрите вокруг еще раз. Медленно идите назад по той же тропинке, не наступая на насекомых. И вот мы дошли до дверей. Оглянитесь вокруг еще раз, глубоко вдохните свежий воздух, откройте дверь и вернитесь на свое место. Сохраните в себе это чувство тишины, покоя и удовлетворенности. Откройте глаза и улыбнитесь.

Вопросы:

- *Что вы сейчас почувствовали?*

- *Кто из вас желает поделиться со всеми своими переживаниями и мыслями в момент тишины?*

Позитивное высказывание (цитата)

**«Будь тем, кто ты есть!»**

*Шри Рамана Махарши*

Вопросы:

Какую главную мысль хотел показать нам автор?

Что будет, если испытывать эмоции, но при этом не нести за них ответственность?

Считаете ли Вы, что необходимо жить в гармонии с самим собой, совершать только доброе?

Важно ли нести ответственность за свои

действия?	
<p>Подарок детям от учителя</p> <p>Ученик спросил учителя:</p> <p>Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помогите мне быть таким. Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.</p> <p>Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши имя, с другой имя человека, с которым произошел конфликт, и положи этот картофель в пакет.</p> <p>И это все? – недоуменно спросил ученик.</p> <p>Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидешься, добавляй в него картофель. Ученик согласился.</p> <p>Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился еще несколькими картошками и стал уже достаточно тяжелым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налетом, некоторый пророс, некоторый зацвел и стал издавать резкий неприятный запах.</p> <p>Ученик пришел к учителю и сказал:</p> <p>Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжелый, а во-вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое. Но учитель ответил:</p> <p>То же самое происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя появляется тяжелый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камень становится все больше. Поступки превращаются в привычки, а привычки в характер, который порождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжелый,</p>	

чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться, или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень. Наши пороки порождает мы сами. И нужно ли нам таскать мешок гнилой картошки внутри?

Беседа по вопросам:

- Что вы испытываете, когда совершаете добрые дела?
- Какие чувства и эмоции возникают у вас, когда вы кого-нибудь обижаете?
- Что бы вы посоветовали человеку?
- Какие изменения происходят с человеком, который живет в гармонии с собой?

Показать ученикам видео-ролик «Самый сильный человек в мире» Ник Вуйчич:

Вопросы: 1. Каким человеком является Ник Вуйчич?

2. Как Ник Вуйчич преодолел свои страхи, неуверенность?

3. Почему герой является самым сильным человеком в мире?

4. Что хотел до нас донести своим примером и жизненным опытом Ник Вуйчич?

Творческая работа

*«Паспорт души»*

Присутствующим предлагается создать «паспорт» своей души по аналогии с паспортом гражданина, отражающим основные сведения о нем, заполнив предлагаемую таблицу:

Качества и эмоции,  
которые я скрываю

Качества и эмоции,  
которые другие люди

Качества и эмоции,  
которые я хочу

	замечают во мне	приобрести
--	-----------------	------------

Вопросы:

- Легко ли было заполнять «паспорт» души?
- Какую из граф было заполнять труднее всего? Почему?
- Есть ли желающие рассказать о том, что они записали в «паспорте»?
- Какие качества и эмоции, положительные или отрицательные, вы написали в первой графе?
- Подумайте, почему именно те качества и эмоции, которые вы указали во второй графе, люди чаще всего замечают в вас?
- Делаете ли вы попытки, чтобы приобрести недостающие вам качества и эмоции? Каким образом?

*Присутствующим предлагается поставить дату составления паспорта «души», чтобы по истечению времени посмотреть в него еще раз и оценить, насколько произошли изменения.*

6. Пение хоровое. Песня «Все будет хорошо»

*Песня «Все будет хорошо»*

*Исп. М.Фомин*

8. Заключительная минута тишины.

Посидите в тишине и подумайте о том, какие эмоции вы проявляете ежедневно, правильно ли вы поступаете по отношению к себе и к окружающим.

Спасибо за активную работу. Всем удачного дня и хорошего настроения!!!!