*Наталья Николаевна Акатьева,*

*Педагог-психолог Кунгурского филиалаГБУ ПК «ЦППМСП»*

*МАУ « ЦППМиСП» г.КунгураПермского края,*

**Мой Мастер-класс: "Улыбнись жизни, ты ей нравишься"**

**Цель:** формирование бережного отношения к собственной жизни, чувства сопричастности в сложных жизненных ситуациях; развитие навыков ведения конструктивной дискуссии.

**Материалы:** смайлики по числу участников, открытки «Заповеди Матери Терезы», видеозапись фрагментов фильма «Полианна»

**1.Приветствие.**Здравствуйте! Сегодня мы продемонстрируем проведение урока позитива. Идея его создания родилась из того, что подростки не всегда бережно относятся к собственной жизни. В нашем городе бывают случаи суицида среди подростков. Мы решили, что можем, как то влиять на эту ситуацию, поэтому мы проводим уроки позитива.

Цель нашего урока поговорить о ценности жизни.

**2. Упражнение «Смайлик»**

Мы раздаем вам наши чудесные смайлики. Напишите на них – ПОЗИТИВНУЮ фразу. А сейчас у вас есть минута, чтобы подарить/поменять  
свой смайлик с другими людьми,, это можно сделать несколько раз (свободно перемещайтесь по комнате)

- Что вы получили в результате обмена смайликами?

- Какое у вас настроение?

*Выслушать несколько ответов, самим тоже поучаствовать в обмене смайликами*

**3. Обсуждение фрагментов фильма «Полианна»**

Сегодня мы хотим с вами обсудить фильм "Полианна". Мы будем смотреть фрагменты и обсуждать увиденное.

**1.СТОП КАДР. *(до"с тех пор я играю в эту игру")***1. Что увидели в сюжете?  
2. Какими чертами характера обладает девочка? ( жизнерадостная, оптимистичная, неунывающая, добрая, позитивная, доброжелательная, душевная)  
3. О какой игре идет речь? (Учись радоваться)  
4. В чем заключается игра? ( В тревожных, негативных случаях можно найти и положительные, позитивные моменты)  
 **2. СТОП КАДР. *(ДО "да именно")***1. Что увидели в сюжете?  
2. Какие еще черты характера вы увидели у Полианны? ( не обидчивая, заботливая, внимательная, активная, упорная)  
3. Что происходит с тетушкой когда она общается с Полианной? (она меняется, как в поведении – раскрывает шторы, поднимается на кровати, разговаривает, так и в настроении – улыбается)  
4. Какие мысли у вас появились после просмотра сюжета? (мои - позитивное настроение заразительно, люди нуждаются в участии, если ты положительно настроен к миру, он подстраивается под тебя и тоже начинает радоваться)  
 **3. СТОП КАДР*. (ДО "обещаю всегда это")***  
1. Что увидели в сюжете?  
2. Какие еще черты характера вы увидели у Полианны? ( помогающая, сопереживающая, смелая, ответственная)

3. Какие ассоциации у вас возникли, после просмотра этого отрывка? (мои – моя доброта меняет людей)

**4. СТОП КАДР. *(ДО «Не хочу лежать в постели»)***

1.Что случилось в этом сюжете?  
2. Что чувствует Полианна? (горечь, боль, тоску, тревогу)

3. Какие мысли могут у неё быть? (зачем жить, если я не смогу больше быть полезной другим)  
 **5. СТОП КАДР. (*ДО "Теперь я поняла")***1. Что происходит в этом отрывке?  
2. Как реагируют жители этого городка? ( сочувствуют, то что без Полианны стало пусто, скучно, они приходят оказать поддержку, сказать добрые слова, поделиться своими радостями)  
3. Как относятся жители к этой трагедии? (они сопереживают, несут игрушки, цветы, им важно, чтобы Полианна поправилась)  
4. Какие ключевые слова вы услышали? (Она научила нас радоваться)

5. Какие метафоры у вас появились после просмотра этого отрывка? (мои – твои дела, энергия, потраченные на других, возвращаются, мир добр, люди желают тебе добра, есть люди, которые окажут тебе поддержку в трудной ситуации)  
 **6. СТОП КАДР (*ДО КОНЦА)***  
1. Какие у вас возникли чувства после просмотра?  
2. Какие возникли мысли? ( помогать окружающим, если сделал добро, то оно к тебе вернется, быть оптимистичным, уметь видеть в негативном позитив)  
 **7. ОБСУЖДЕНИ ВСЕГО ПРОСМОТРЕННОГО**

- Что тебе в твоей жизни напоминает сюжет этого фильма?

- С какими наиболее яркими переживаниями ты столкнулся во время просмотра?

- Какие моменты фильма вызвали наиболее сильные эмоции?

- Какие метафоры ассоциации появляются после просмотра?

- Что ты почувствовал после просмотра?

- На что побуждает тебя этот фильм?

**4. Игра «Учись радоваться»**

А теперь давайте и мы сыграем в игру, в которую играла Полианна, а называется она "Учись радоваться". В любой ситуации надо находить позитивные моменты.  
1. Получили двойку..... (значит, научусь рассчитывать время на то, что выучу все уроки; выучу тему еще лучше; больше времени буду уделять урокам)   
2. Идет дождь...... (значит, займусь любимым делом, доделаю реферат… )  
3. Закончились деньги на интернете......  
4. Поругались с родителями........  
5. Отменилась поездка на море.....

**5. Работа с цитатой**

Улыбка - это кривая, которая выпрямляет все.

**Ф. Диллер**

(разрезанную по словам цитату предлагаем составить, чтобы получилась фраза)

- О чем тебе говорит эта фраза?

-Кому бы в своей жизни ты хотел сказать эти слова?

**6. Составление списка позитивных для жизни советов**

Давайте составим список полезных советов, чтобы нести позитив в жизнь. Предлагаем составить свой позитивный рецепт, написать его на стикере, озвучив, прикрепить к ватману.

(на ватмане пишутся советы)

1. Улыбайся – и мир улыбнется тебе
2. Дари добро…

**7. Подведение итогов**

Закончите фразу

Я узнал … (скажите соседу справа)

Я хочу… (соседу слева)

Я буду … (двум человекам в группе)

Поделюсь…. (кому успеете)