

## **Елькова А.В.**

педагог-психолог

ГКОУ МО "Хотьковская общеобразовательная школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

### **Конспект психоразвивающего занятия «Одиночество»**

**Цель:** сформировать представления о возможных сложностях в процессе взаимодействия с людьми.

#### **Задачи:**

- создание условий для осознания подростками эмоциональных состояний;
- развитие коммуникативных умений;
- развитие рефлексии.

#### **Личностные результаты:**

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность и способность к ведению переговоров).

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД**

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели
- с помощью учителя или сверстников определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

##### **Познавательные УУД**

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- смысловое чтение: резюмировать главную идею текста.

##### **Коммуникативные УУД**

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- создавать письменные тексты с использованием необходимых речевых средств.

**Ход занятия.**

**Ритуал приветствия. «Хорошее настроение»**

Подростки с психологом приветствуют друг друга пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

**Разминка. «Запиши наоборот».** Психолог читает цепочку из нескольких качеств, подросткам нужно запомнить и записать их в обратном порядке: доброжелательность, воспитанность, приветливость, тактичность, вежливость, трудолюбие. Определяются участники, которые сумели выполнить задание без ошибок.

**Основная часть.**

**Упражнение «Какого человека можно назвать...»** Подростки записывают в тетрадь какое-либо качество, затем рассуждают, что оно обозначает, о каком человеке можно сказать, что он обладает этим качеством. Качества могут быть такими: оптимизм, контактность, целеустремленность.

**Упражнение «Закончи предложение».** Участники заканчивают предложения:

«Для подростка одиночество — это...»

«Для мамы одиночество — это...»

«Для учителя одиночество — это...»

Формулирование темы занятия. Беседа о том, что такое одиночество? Кто и в каких ситуациях испытывал это чувство? Психолог говорит подросткам о том, что одиноким себя можно чувствовать, даже находясь среди людей, например, в классе. Он просит придумать ситуации, в которых один из учеников чувствует себя одиноким. Далее подростки по очереди «превращаются в одинокого», стараясь как можно ярче описать его мысли и чувства. Некоторые чувства и мысли можно записать на доске. После все вместе определяют, кому удалось наиболее точно сыграть роль одинокого человека.

«Если я окажусь одиноким...» Подростки письменно заканчивают это предложение. Затем вслух зачитывают и обсуждают с классом свое мнение.

**Работа со сказкой.** Подростки слушают и обсуждают сказку.

Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море (Д. Лаврова)  
В далекой Синей-Синей стране за синими-синими горами лежало синее-синее море. Это было самое красивое море на свете. Каждый, кто его видел, думал, что попал в сказку, — настолько оно очаровывало своим необыкновенно глубоким

синим цветом. При взгляде в его прозрачные голубые воды даже у самого злого и бессердечного человека начинало что-то стучать в груди и на глаза наворачивались слезы. Люди уходили от моря с необыкновенно легким сердцем, с хорошим настроением, а главное, с желанием сделать кому-нибудь что-то доброе и полезное. Поэтому жители Синей-Синей страны очень гордились и любили свое чудесное море.

Море было не только очень красивым, но и очень гостеприимным. В нем жили миллионы существ, самых-самых разных и необыкновенных. Здесь были причудливые морские звезды, лежащие в задумчивости на ветвях кораллов, и забавные морские коньки, и деловые крабы, вечно занятые какими-то своими серьезными мыслями, и веселые морские ежики, и еще много-много других обитателей глубин. Всем им было очень хорошо в этом синем море, потому что это был их дом.

Но больше всего море любили рыбки, которых было здесь великое множество. Никто не знал море так хорошо, как они.

Рыбки целыми днями носились по бескрайним морским просторам, любуясь красотами дна и открывая все новые интересные места. Только ночью они успокаивались и засыпали: кто-то зарывался в мелкий чистый песок, кто-то заплывал в холодные морские пещеры, кто-то прятался в цветных водорослях или кораллах. И морская жизнь как будто замирала.

Однако как только первые солнечные лучи пробивались сквозь толщу воды, всё опять оживало, и все снова казались счастливыми и беззаботными...

Но жила в этом море одна маленькая рыбка, которая совсем не чувствовала себя счастливой. Она считала себя самой неприметной и некрасивой среди других рыбок. У нее не было ни переливающегося хвостика, ни ажурных плавничков, даже ее чешуя в отличие от чешуи ее разноцветных подружек была обычного серого цвета. Эта маленькая рыбка очень страдала от одиночества, потому что никто не дружил с ней, ее никогда не приглашали играть и разговаривали с ней совсем мало. Вообще все вели себя так, как будто ее просто не существует. А ей так хотелось присоединиться к стайке веселых подружек, поиграть с ними в «прятки», поплавать наперегонки или просто попутешествовать по морскому дну! Но ее просто не замечали... А она из-за своей застенчивости боялась подойти и заговорить сама. Ей казалось, что раз она такая некрасивая, то ее обязательно прогонят. Представляете, как же было одиноко и тяжело маленькой, маленькой рыбке в таком огромном, огромном море?

И вот однажды ей стало настолько тоскливо, что она вдруг перестала различать цвета, перестала видеть окружающую ее красоту. Ничто не радовало ее, ничто не интересовало. Даже великолепное синее-синее море стало казаться ей обычной большой серой лужей, в которой живут и плавают такие

же серые и бледные стаи рыб. И меньше всего на свете ей хотелось с ними разговаривать...

И решила эта рыбка уплыть туда, где она ничего этого больше не увидит. Она плыла очень долго и увидела пещеру. Нырнув внутрь, рыбка оказалась в полной темноте, но почему-то ей совсем не стало от этого лучше, и от отчаяния она заплакала.

Вдруг она услышала чей-то ласковый голос.

— Почему ты плачешь? — спросил голос.

— Потому что мне одиноко, — ответила рыбка.

— А почему тебе одиноко?

— Потому что никто не хочет играть со мной и еще потому, что я не могу смотреть на такое серое, некрасивое море. Лучше уж не видеть его совсем.

— Серое, некрасивое море? — переспросил голос. — О каком море ты говоришь? Некрасивых морей не бывает, а наше море вообще самое красивое на свете. По крайней мере, мне так кажется.

Тут наша рыбка вдруг подумала, что за последнее время это первое существо, которое с ней охотно разговаривает. Она сразу перестала плакать.

— А почему же ты тогда сидишь в этой пещере? — спросила рыбка.

— Потому что иногда просто хочется побыть одному. Но я ни за что не останусь здесь навсегда. Жизнь слишком интересна и прекрасна, чтобы прятаться от нее. Ты говорила, что с тобой никто не играет? Почему? — спросил голос.

— Потому что я серая и некрасивая и никто меня не замечает, — ответила рыбка.

— Но это неправда. На самом деле ты просто очаровательная и с тобой очень интересно!

— Откуда ты знаешь? — удивилась рыбка.

— Не знаю, но именно такой ты мне кажешься. А давай с тобой дружить?

— вдруг спросил голос.

Рыбка растерялась от неожиданности — ей никто никогда не говорил таких слов.

— Давай... А ты кто? — спросила она.

— Я — такая же маленькая рыбка, как и ты.

— И ты счастлива?

— Да, очень, — отвечал новый знакомый. — Давай выплывем из пещеры?

— Давай, — согласилась рыбка.

Когда они выплыли из пещеры, то наконец увидели друг друга.

Новый знакомый нашей рыбки оказался серым сомиком, но он почему-то показался ей очень симпатичным. Ей и в голову не пришло бы назвать его обычным и неинтересным. Она с любопытством разглядывала его.

— Почему ты говорила, что некрасивая? — очень удивился сомик. —  
Смотри!

Он подплыл к какому-то стеклянному кусочку на дне. Наша рыбка взглянула туда и не поверила своим глазам. Оттуда на нее смотрела чудесная, очень изящная рыбка с необыкновенной серебристой чешуей.

— Неужели... неужели это я? — не могла поверить рыбка.

— Конечно, ты. Просто раньше ты этого не замечала, не хотела замечать. Природа не создает ничего серого и некрасивого. Главное — хотеть видеть эту красоту, и тогда ты обязательно ее увидишь, — отвечал сомик.

Наша рыбка счастливо улыбнулась, оглянулась и... замерла: море вдруг опять вспыхнуло всеми цветами радуги! Оно сияло и переливалось. Таким красивым рыбка его еще никогда не видела.

— Спасибо, спасибо тебе, сомик! — воскликнула она, — Слушай, а давай пойдем гулять?! Я могу показать тебе много интересного, чего ты еще точно не видел!

— Конечно, пойдем! — с радостью согласился сомик.

И они поплыли прочь от темной пещеры. И не было во всем огромном синем-синем море более счастливых существ, чем две эти маленькие рыбки.

### **Вопросы для обсуждения**

— Какая мысль в сказке показалась вам самой главной?

— Как вы понимаете фразу «главное — хотеть видеть красоту»?

— В чем эта сказка могла бы быть вам полезной?

### **Рефлексия.**

Обсуждение того, какие качества человека могут помочь справиться с одиночеством.

Подведение итогов занятия. Прощание.