

Государственное казенное общеобразовательное специальное учебно-воспитательное учреждение
города Октябрьска Самарской области

Интегрированный урок
**«Творчество и
психологическое здоровье»**

Подготовили:
Педагог-психолог Т.В.Манаева
Учитель литературы С.М.Сатаева

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК

«Творчество и психологическое здоровье»

Место проведения: кабинет литературы ГКО СУВУ г.Октябрьска

Участники:

- Воспитанники ГКО СУВУ г.Октябрьска;
- Учитель литературы, педагог-психолог.

Цель: Познакомить учащихся с возможностями литературного творчества для профилактики депрессивных и стрессовых состояний.

Задачи:

- знакомство учащихся с понятием метафоры и ее возможностями в литературном творчестве;
- диагностирование уровня стрессоустойчивости учащихся;
- определение понятий поведенческих и психологических защит, стадий переживания горя;
- ознакомление с понятием сублимации;
- обучение основам написания стихотворных произведений;
- развитие познавательных способностей и креативности учащихся;
- мотивация к изучению общеобразовательных предметов;
- повышение уровня психологической культуры.

Оборудование и техническое обеспечение:

- видеопроектор, экран, компьютер;
- видео и слайд презентации;
- стулья и столы для учащихся;
- магнитная доска, магниты для крепежа;
- лист ватмана с изображением окна;
- вырезанные из цветной бумаги «осенние листья», двусторонний скотч»
- альбомные листы и карандаши.

ПЛАН ИНТЕГРИРОВАННОГО УРОКА

1. Введение. Взаимосвязь литературного творчества и психологии.
2. Определение метафоры. Примеры метафор из литературных произведений.
Создание своих метафор.
3. Проективная методика «Человек под дождем». Интерпретация рисунков.
4. Стресс. Его двойственность и возможности для развития личности.
5. Способы поведенческих и психологических защит.
6. Стадии переживания горя. Сублимация.
7. Стихотворение Л.Филатова «Посвящается внучке Оле...».
8. Практическая часть: написание стихов, оформление стенда «Окно».
9. Заключение.

ХОД УРОКА

1. Введение.

Сегодня мы начинаем цикл интегрированных уроков, когда один урок ведут несколько преподавателей. Интеграция – означает объединение. Цель этих уроков – показать, что между всеми науками есть связи – прямые или косвенные. Физика невозможна без математики. Биология без химии. Литература без истории. Сегодня мы проведем урок, который покажет вам одну из многочисленных связей между литературой и психологией. Тема сегодняшнего урока «Творчество и психологическое здоровье».

2. Определение метафоры. Примеры метафор из литературных произведений. Создание своих метафор.

Звучит музыка (Ф. Шопен – Мелодия дождя)

За окном осень. Мы поплотнее закрываем окна, чтобы стало тепло в доме. Тем самым отгораживаем себя от удивительного мира – волшебного красивого мира осени. Наши окна еще не затянуты инеем, но совсем скоро придет зима и разрисует их узорами...

Слайд 1 (Окно)

Пусть это окно станет символом сегодняшнего урока... Открытое окно...

- Как называется это словосочетание с точки зрения средств художественной выразительности? (*Метафора*)

- Выражение «открытое окно» - это метафора, и именно ей будет посвящён сегодняшний урок.

- Какие ассоциации вызывает это словосочетание? (*Новый взгляд, свежий воздух, окно в Европу, windows*).

Слайд 2

(тема урока: «Осень в метафорах».)

С метафорой мы уже знакомы. Давайте посмотрим, насколько хорошо.

Слайд 3

Варианты заданий.

1) Из данных определений выберите то, которое относится к метафоре:

- яркое образное определение предмета или явления (эпитет);
- перенесение свойств одного предмета или явления на другой по принципу их сходства (метафора).
- сближение двух явлений с целью пояснения одного с помощью другого (сравнение).

2) Ножка стола, ручка двери, рукав реки – в чем своеобразие этих метафор? (Утратили свою образность, не являются средством выразительности.)

Слайд 4

Примеры метафор в русской литературе:

Безымянный червь точил его сердце (Н.В. Гоголь)
Глаголом жги сердца людей (А.С. Пушкин)
Огнем душа твоя полна (М.Ю. Лермонтов)
Она была - живой костер из снега и вина (А.А. Блок)
Повисли перлы дождевые (Ф.И. Тютчев)
Парадом развернув моих страниц войска (В.В. Маяковский)

- Волшебная метафора позволяет создать образ, который можно не только увидеть, представить, но и услышать. Так что, если хотите прослыть душой компании (еще одна метафора), не стесняйтесь обогащать свой язык. Кстати, ученые давно доказали, что метафоры активизируют творческую часть мозга. А человека, который в своей речи использует подобные приемы, охотнее слушают.

Слайд 5

Давайте с вами попробуем себя тоже в роли писателей, и попробуем составить метафоры к словам. Можете взять за основу слова из слайда.

Осень золотая, собирается дождь, хмурится небо, мокрый асфальт, перелетные птицы, морозящий дождь, красное солнце, рассыпалась золотом.

3. Проективная методика «Человек под дождем». Интерпретация рисунков.

- Добавим немного личного творчества. Займемся рисованием. У вас есть лист бумаги и карандаши. Нарисуйте человека под дождем. Эта методика не требует от вас быть художником. Но, все таки, попробуйте передать настроение этого человека. Что этот человек делает, какие эмоции он испытывает? Отрадите на рисунке его поведение. Вам не обязательно отдавать рисунок мне или показывать другим. Этот рисунок только для вас. (*выполнение тестового рисунка*)

Если вы закончили – посмотрите на свой рисунок. Скорее всего мы не найдем здесь ни одного похожего. Потому что мы все разные. Этот человек – вы сами. И он отражает ваше состояние в ситуации стресса.

4. Стресс. Его двойственность и возможности для развития личности.

- Стрессы окружают нас буквально на каждом шагу: на работе, в школе, на улице, в транспорте, дома. Мы переживаем конфликты, ссоры, моменты когда страдает наша самооценка. Стресс может быть плохой оценкой, провалом на экзамене, болезнью или смертью близких. Наверняка каждый из вас испытывал стресс, когда попал сюда и переживал малоприятные эмоции сидя в изоляторе.

- Но в ситуации стресса у человека всегда есть два пути: человек может опустить руки и уйти в болезни, или даже лишиться себя жизни, но может и использовать ситуацию стресса как возможность развития.

В переводе с японского слово «Стресс» имеет два значения: 1- опасность; 2 – возможность. Бог не дает испытаний больше тех, что мы можем выдержать.

(примеры рисунков человека под дождем)

5. Способы поведенческих и психологических защит.

Человек не так уж беззащитен от своих переживаний и тревог. Существует разные механизмы защит от таких переживаний Их можно классифицировать на 2 группы: 1. Поведенческая защита и 2. Психологическая защита. Давайте остановимся на этом поподробнее.

1. Поведенческая защита

-Агрессия

- Вербальная - ругань (социально приемлемая)
- Физическая - нападение (социально неприемлемая)

- Аутоагрессия

- Психосоматические заболевания (болеют те, кому это выгодно)
- Аддиктивное поведение (наркомания, алкоголизм, общение в интернете, религиозные секты) Все виды зависимостей.
- Аутодиструкция (провокация на насилие к себе, рискованное поведение, экстрим, слишком частая травматичность детей)
- Суицид (издевательство над смертью)

- Бегство

- Бегство в прямом смысле (поссорилась с мужем – ушла к маме, конфликт на работе – заявление на стол)
- Бегство в болезнь (ипохондрия, вегето-сосудистая дистония, человек считает себя больным, но симптомов нет, слабость, вялость, симуляция)

2. Психологическая защита.

- Вытеснение: Задействован механизм памяти.

Забывание или вытеснение из памяти всего плохого. Остается только хорошее. Человек ведет себя так как будто ничего не произошло. Это поведение ведет к неврозам. Пример из фильма «Мосгаз»

- Фиксация: Нарушение динамики. Человек перестает двигаться в своем переживании – заостряется внимание на определенном моменте травмирующего события. Ступор – что воля, что неволя – все равно. Пример с плакальщицами – заставить поплакать, водить детей на похороны. Пусть больно – пусть прорвется.

- Обесценивание: Под влиянием психотравмирующего события происходит обесценивание некоторых психических ценностей.

Пример: Блокадный Ленинград – люди ели людей, в 1937 году –отрекались от родственников.

Не торопитесь их осуждать, может быть переживание было настолько велико, что этот механизм был единственным для сохранения жизни.

6. Стадии переживания горя. Сублимация.

Стадии переживания горя Кюблер-Росс:

1.Отрицание (шок, мы не верим, что это происходит с нами) «Этого не может быть! Это не со мной»

2.Гнев (поиск виноватого, гнев может быть направлен и на себя, на окружающих, на жизнь, на бога) «Почему я? Это не справедливо!»;

3.Торги или сделка (переговоры об отсрочке того, что неизбежно. Такое часто бывает, когда люди узнают о своей смертельной болезни. Тайное соглашение или договор с Богом, другими, или жизнью: «Я сделаю все, если ты дашь мне больше времени, еще несколько лет.»

4.Депрессия (стадия, в которой человек склонен чувствовать печаль, страх, сожаление, чувство вины и другие негативные эмоции, безразличное отношение, замкнутость, потеря веры и т. д.) «Какой смысл пытаться?»

5.Принятие (осознание того что потеря неизбежна, но надо жить)

- Сублимация (замена одной деятельности на другую) Сублимация – это один из процессов в психологии, помогающий бороться с внутренним напряжением. Мы зачастую используем этот процесс, даже не зная о его существовании. Благодаря сублимации мы превращаем негативные импульсы во что-то полезное для себя или общества. Энергия сублимируется (перенаправляется) на положительные и социально полезные действия.

Сублимация – занятие любой творческой деятельностью. Фрейд утверждал, что благодаря этому защитному механизму возникла цивилизация. Многие произведения искусства были рождены благодаря сублимации.

Хорошим примером теории сублимации могут служить произведения Леонардо да Винчи. Вследствие отсутствия интереса к личной жизни, учёному, художнику и инженеру удалось создать большое количество шедевров.

Как много написано красивых и грустных песен о любви, которые занимают первые позиции мировых музыкальных рейтингов. Сколько культовых книг написано после пережитого серьёзного стресса. Многие гении культуры и искусства создавали свои шедевры, находясь в глубокой депрессии или борясь с трудностями.

7. Стихотворение Л.Филатова «Посвящается внучке Оле..»

Последнее стихотворение Леонида Алексеевича Филатова.

Это чудесное стихотворение Филатов написал на больничной койке.

В этом стихотворении – всё, что нужно знать о любви и желании жить:

Посвящается внучке Оле..

Тот клятый год уж много длился лет,
я иногда сползал с больничной койки.
Сгребал свои обломки и осколки
и свой реконструировал скелет.

И крал себя у чутких медсестер,
ноздрями чую острый запах воли,
Я убежал к двухлетней внучке Оле
туда, на жизнью пахнувший простор.

Мы с Олей отправлялись в детский парк,
садились на любимые качели,
Глушили сок, мороженое ели,
глазели на гуляющих собак.

Аттракционов было пруд пруди,
но день сгорал, и солнце остывало,
И Оля уставала, отставала
и тихо ныла, деда погоди.

Оставив день воскресный позади,
я возвращался в стен больничных гости,
Но и в палате слышал Олин голос:
«Дай руку деда, деда, погоди...»

И я годил, годил, сколь было сил,
а на соседних койках не годили,
Хирели, сохли, чахли, уходили,
никто их погодить не попросил.

Когда я чую жжение в груди,
я вижу, как с другого края поля
Ко мне несется маленькая Оля
с истошным криком: «Деда-а-а, погоди-и...»

И я гожу, я все еще гожу,
и, кажется, стерплю любую муку,
Пока ту крохотную руку
в своей измученной руке еще держу.

26 октября 2003 года Леонида Алексеевича не стало.
Ему было всего 56 лет.

8. Практическая часть: написание стихов, оформление стенда «Окно».

Давайте сейчас попробуем написать стихотворения. Пусть темой будет грустная осень за окном. Перед вами листочки из цветной бумаги. Пользуясь метафорами, которые мы составляли в начале урока, напиши свое стихотворение (четверостишие). После этого закрепите ваши стихи на нашем стенде-«окне».

(дети под музыку пишут стихи)

9. Заключение.

Любая сублимация может перерасти в способ заработка, ведь любая проблема дана для чего-то. Может быть, как раз для того, чтобы открыть в себе новые таланты. Нужно обязательно заставить себя сделать шаг навстречу жизни, делиться своими переживаниями, не носить их в себе, а делиться ими с миром.