

Занятия для учащихся 4-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений.

Занятие №1.

Цель занятия: содействие формированию у учащихся навыков идентификации и выражения собственных чувств и чувств окружающих.

Ход занятия.

В начале занятия ведущий объясняет детям, что сегодняшняя встреча посвящена таким вопросам как, умение выражать свои чувства, понимать чувства окружающих, внимательно относиться друг к другу.

Упражнение 1. «Вырази себя в жесте» (10 минут).

Цель — активное включение в работу на занятии, развитие внимательного отношения друг к другу.

Ведущий: «Давайте, чтобы поближе познакомиться, для начала поиграем. Для этого все встанем в круг лицом к лицу. Теперь каждый из нас, делая шаг вперед, произносит свое имя и продемонстрирует свой внутренний мир в каком-нибудь жесте. Например, я первый это сделаю и скажу: «Сергей, во-о-о!» Теперь каждый из вас сначала повторит все имена и жесты, которые были до него, и в конце концов представит себя в жесте».

Ведущий: «Молодцы! Видите, что мы смогли кратко «рассказать» друг другу о себе через определенный жест».

Далее ведущий просит назвать ребят, какими способами мы можем передавать друг другу информацию о себе — что нам радостно или грустно, хорошо или плохо. Дети предлагают свои варианты (через демонстрацию эмоций, вербальные высказывания, стиль одежды и т.д.). Ведущий подводит итог и отмечает, что несмотря на то, что нам кажется, что общаемся мы только словами, очень много информации окружающие получают от нас через другие сообщения (жесты, мимику, стиль одежды и т.д.). И для того, чтобы нам было легче общаться друг с другом, а иногда и помочь, мы должны внимательно относиться к сигналам, которые «посылают» нам окружающие.

Но относиться внимательно надо также и к себе самому, ведь иногда нам бывает не очень хорошо, что-то нас беспокоит и тяготит, а окружающие этого не замечают. Следующее упражнение может помочь нам в этом.

Упражнение 2. «Камешек в ботинке» (15 минут)

Цель: обучение детей говорить о тех вещах, которые их тревожат, раздражают, вызывают негативные мысли и чувства.

Ведущий: «Давайте рассмотрим ситуацию, когда к нам в обувь попадает камешек. Сначала он не особенно вам мешает, поэтому вы не снимаете ботинок... Когда вы снимаете обувь, вы забываете, что камешек вам немного мешал, и спокойно занимаетесь своими делами. Когда же вам снова нужно выйти на улицу, вы снова надеваете ботинок, в котором до сих пор находился камешек, и опять забываете его выкинуть. Но через какое-то время вы замечаете, что вам очень больно. И в конце концов этот малюсенький

камешек превращается в огромную глыбу, поэтому вы наконец выкидываете его. Но теперь на ноге может быть маленькая ранка. Вот так маленькая проблема может перерасти в большую.

Также происходит и в обычной жизни, когда мы сердимся на кого-то, нам что-то не нравится. Это нас сначала не очень волнует, но позже это может стать настоящей большой проблемой. Поэтому лучше, когда люди обращаются к проблеме тогда, когда впервые ее замечают. Если вы говорите нам: «У меня камешек в ботинке», значит, мы все знаем, что вам что-то мешает. Мы можем поговорить об этом. Поэтому давайте сейчас хорошо подумаем, есть ли в данный момент что-то, что мешает вам. Скажите: «В данный момент у меня нет камешка» или «У меня камешек в ботинке (например, у меня болеет мама)». Ведущий может обсудить все «камешки», которые появились у учащихся. В общении между ребятами и учителем может также использоваться эта фраза, как свидетельство того, что в данный момент ребенка что-то беспокоит.

Далее ведущий говорит: «Наша жизнь состоит из приятных и не очень приятных событий, которые вызывают соответственно приятные или не очень приятные чувства и переживания. Задача любого человека — научиться переживать как счастливые моменты своей жизни, так и возникающие неприятности. А помочь в этом нам может умение рассказывать о своих жизненных событиях, которое мы можем потренировать в следующем упражнении.

Упражнение 3. «Дерево радостей и печалей» (25 минут)

Цель: обучение детей рассказывать о своих чувствах, анализировать их.

Материалы: листы А3 формата с нарисованным деревом (без листвы), карандаши, цветная бумага (светлых и темных тонов), клеящие карандаши.

Группа делится на команды по 3-4 человека. Каждая команда получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член команды наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги: на них надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная — для печалей. Затем результат работы команд вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. Вот возможные варианты вопросов:

- как я могу выразить свои чувства?
- как я переживаю эти чувства?
- могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?
- что мне дает переживание радостных или печальных событий?

Во время дискуссии ведущий побуждает учащихся к активному обсуждению поставленных вопросов, подводя участников к следующим выводам:

1. Как положительные, так и отрицательные переживания дают человеку большой ресурс, называемый человеческим опытом.

2. Люди могут поразному выражать свои чувства (как вербально, так и

невербально).

3. Иногда для переживания негативных эмоций необходима помощь друзей, родителей, учителей и надо внимательно относиться друг к другу, чтобы не пропустить такие моменты.

4. Не всегда окружающие могут заметить, что тебе плохо, поэтому необходимо сообщать о своих чувствах, чтобы люди смогли помочь.

Занятие №2.

Цель занятия: формирование у учащихся представления об уникальности каждого человека, живущего на Земле, неповторимости собственной личности.

Необходимые материалы: 2 листа формата А3 с заголовками «Я неповторим», «Мой неповторимый мир», цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Вступление (5 минут).

Ведущий: «Ребята, сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, что каждый человек неповторим: у каждого есть свои родители (или близкие люди), свои привычки, любимые занятия, у нас разный цвет волос, глаз. Другого такого же человека как вы нет, то есть каждый из вас — уникален. У каждого есть свое имя. Может, кто-то из вас знает, почему его назвали именно этим именем? Сейчас мы готовы послушать вас. Скажите, нравится ли вам имя, выбранное для вас родителями?»

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (15 минут).

Все дети, кроме одного ведущего садятся в круг, ведущий становится в центр. Ведущий называет различные признаки — черты характера, внешность, желания, вкусы (например, те, у кого светлые волосы, зеленые глаза, черные туфли, кто любит мороженое и т. д.). Учащиеся, чьи особенности были названы, встают и меняются местами. В это время ведущий пытается занять одно из освободившихся мест, после чего ведущим становится тот, кому не досталось места.

В завершении игры ведущий обязательно должен подвести итог: не бывает двух одинаковых людей — детей, взрослых, несмотря на то, что у нас могут быть одинаковые вкусы и желания, интересы, сходные черты характера. Из-за того, что это существует каждый человек неповторим — он уникален и поэтому его жизнь бесценна. Также надо относиться с уважением и к другим людям — не похожим на нас, но от этого не менее ценным.

3. Проективная игра «Я и мой мир»*.

1 этап - 10 минут.

Ведущий раздает учащимся лист с заголовком «Мой неповторимый мир» и просит каждого ребенка нарисовать «свой внутренний мир» - что для него важно, где он любит проводить время, чем любит заниматься, какие люди есть в этом мире, кто из окружающих значит для него больше и т. д.

2 этап — 10 минут.

Ведущий просит учащихся объединиться в группы по 4-5 человек и

показать свои рисунки друг другу. Ведущий следит, чтобы каждый ребенок показал свой рисунок, получил признание и одобрение сверстников.

* - в ходе упражнения ведущий может через анализ представленных работ учащихся, их активности в процессе выполнения данного упражнения выявить ребят, имеющих признаки эмоционального неблагополучия (сниженную активность, нежелание выполнять задание, отсутствие или недостаток значимых для ребенка людей, контактов, интересов) и т. д.

4. Завершающая часть (5 минут).

Ведущий просит участников по кругу называть положительное качество соседа справа, стараясь при этом не повторяться и называть качество, присущее именно этому человеку. Например, «ты — добрый, отзывчивый, умный и т.д.».

По итогам двух занятий ведущий обязательно подводит общий итог, в котором проговаривает следующие моменты:

- все люди разные (уникальные) и поэтому жизнь любого человека бесценна;
- несмотря на то, что мы отличаемся друг от друга по цвету волос, кожи, языку, тембру голоса, национальности и т.д., все мы заслуживаем уважения и также должны уважительно относиться друг к другу;
- уважительно относиться друг к другу — это, в том числе, умение понимать и принимать чувства и эмоции других людей;
- в жизни бывают такие моменты, когда нам грустно, мы чем-то расстроены. Об этом окружающие могут догадываться (так как многое о себе мы сообщаем в жестах, мимике, особенностях походки), но лучше, все же, уметь рассказывать об этом другим, чтобы люди смогли тебе помочь преодолеть разные неприятности, а твой опыт их переживания сможет помочь еще кому-то из твоих товарищей.

Занятия для учащихся 6-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений

Занятие №1

Цель занятия: содействие формированию эмпатии сверстникам в трудных жизненных ситуациях, содействие формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок*.

Ход занятия.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о такой серьезной теме, как переживание жизненных трудностей. Они встречаются в жизни каждого из нас, и, конечно, нет на свете людей, которые не переживали бы временных неудач. Но для начала давайте с вами познакомимся. Для этого мы выполним такое задание:

Упражнение «Комплимент» (5 минут).

Ведущий (держит в руках маленький мяч): «Сейчас мы будем передавать этот мячик, и говорить соседу комплимент. Знаете ли вы, что такое комплимент?» (учащиеся предлагают свои варианты) «Вы правы, комплимент – это приятное сообщение о каких-либо ваших достоинствах (чертах характера, умениях, особенностях одежды, внешности и т.д.). Задание такое: передаем мячик соседу, при этом отмечаем в нем какое-либо положительное качество – делаем комплимент. Получающий комплимент должен поблагодарить и, в свою очередь, обращаясь к следующему участнику сказать ему тоже что-то хорошее, какие достоинства он мог бы отметить».

Ведущий: «Молодцы! Итак, ребята, как мы уже отметили ранее, сегодня мы обсуждаем такую тему, как переживание жизненных неудач. Какие же неудачи (трудности) могут быть в жизни подростка?» (учащиеся предлагают свои варианты).

Ведущий: «Молодцы, спасибо! Действительно, в жизни подростка иногда случаются различные неприятности, которые окружающим взрослым (и даже иногда сверстникам) могут показаться несущественными и незначительными. Но это вовсе не означает, что случившееся на самом деле пустяк, так как ситуация каждого человека неповторима, как и он сам: у нас нет одинаковых родителей, друзей, опыта, каждый переживает неудачи по-разному и степень этих переживаний тоже будет различна. Поэтому каждый человек, переживающий неприятности (даже если нам они кажутся несерьезными) заслуживает внимания и сочувствия. Ребята, что такое «сочувствие»? (учащиеся предлагают свои варианты) Послушайте, как звучит это слово – «со-чувствие», то есть переживание чувств другого вместе с ним. Когда кто-то готов разделить переживание наших чувств, это вызывает признательность и благодарность».

Ведущий: «Давайте теперь вместе подумаем, что чувствует человек, который испытывает неприятности, переживает неудачу, а иногда и большое

горе?» (учащиеся предлагают свои варианты, в ответах звучат такие слова, как «обида», «одиночество», «отчаяние», «беспомощность», «злость» и т.д.).

Ведущий: «Здесь прозвучали слова «одиночество», «беспомощность», поэтому, конечно, человек испытывающий неприятности хочет, чтобы кто-то оказался рядом и поддержал его. Но мы не всегда можем понять, что другому человеку плохо, ведь есть среди нас те, кто не высказывается открыто о своих неприятностях или считает, что жалобы на жизнь – это признак слабости. Давайте вместе подумаем, что нам может указывать на то, что человек, находящийся рядом испытывает серьезные трудности?» (учащиеся называют свои варианты, ведущий записывает их на доске) Это будут вербальные высказывания («все надоело», «все плохо», «не могу больше» и т.д.), внешние признаки (может быть неряшливость в одежде, изобилие черного цвета), а также эмоциональные изменения (отсутствие интереса к ранее любимым занятиям, скука, постоянно подавленное настроение).

Ведущий: «Спасибо! Итак, мы видим, что, кроме открытых высказываний, свидетельством эмоционального дискомфорта могут быть внешние признаки, а также изменения в поведении, когда человек не хочет ни с кем общаться, становится раздражительным, унылым и грустным. Что же можно сделать для такого человека?» (варианты ответов учащихся – постараться утешить, посочувствовать, предложить помощь и т.д.).

Ведущий: «Совершенно верно! А теперь давайте с вами подумаем, как лучше поговорить с человеком, который чем-то сильно расстроен: что лучше сказать, каким тоном, чего говорить не стоит, так как этим состоянием не улучшишь. Сейчас я предлагаю вам поучаствовать в упражнении, которое называется «Успокой Бирбала».

Упражнение «Успокой Бирбала» (25 минут).

Ведущий: «Древняя индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Для этого упражнения нам необходимо выбрать Бирбала, которого по очереди будут пытаться утешить остальные участники. Еще нам понадобятся двое наблюдателей, которые будут внимательно следить за происходящим, а потом должны будут высказать свои мнения о том, кто из «утешителей» был наиболее эффективен и почему. Задачей остальных участников будет использование различных способов, которые, по их мнению, были бы эффективны в ситуациях оказания помощи человеку, испытывающему негативные чувства».

Анализ упражнения: ведущий вместе с участниками организует обсуждение, какие способы были наиболее удачны и почему. Вопросы для анализа:

- Какие слова и высказывания были уместны, почему?

- Какие фразы усиливали неприятные переживания, почему?
- Что бы хотел услышать сам Бирбал от «утешителей»?

После окончания упражнения ведущий подводит его краткий итог, акцентируя внимание на том, как лучше разговаривать с человеком, испытывающим неприятности.

Ведущий: «Спасибо, вы молодцы! Итак, мы увидели, что может помочь нам пережить неприятности – это внимание окружающих, их равнодушие и забота. Но есть еще один важный момент в переживании неудач, и он зависит только от нас – это личное отношение к случившейся ситуации: кто-то из нас, сильно расстраивается и считает, что ничего нельзя сделать, а кто-то начинает искать выход, решение проблемы. Вспомните старинную притчу о двух лягушках, упавших в кувшин с молоком...(ведущий рассказывает притчу). Что различного было в этих персонажах?» (ответы учащихся). «Совершенно правильно, восприятие негативной ситуации. Позиции были разные – активная («все равно не сдамся!») и пассивная («что бы я не сделал – все равно ничего не получится...»). Давайте вместе попробуем поучиться позитивно мыслить даже в трудной ситуации, а поможет нам в этом следующее упражнение:

Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» (10 минут)

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы заболели накануне важного мероприятия, получили плохую оценку. Обычно в такой ситуации мы сильно расстраиваемся, теряем контроль над собой, что может привести к состоянию, когда «опускаются руки». Но можно реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя словесные позитивные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово-действие-состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

Ведущий: «Спасибо, ребята! Сегодня на занятии мы с вами начали разговор о переживании жизненных трудностей. Нет людей, которые не испытывают жизненных неудач, это не зависит от пола, возраста, от уровня образования, благосостояния и т.д. Главное – научиться переживать это время, а помочь нам в этом могут окружающие – одноклассники, педагоги, наши близкие. Сегодня мы пробовали утешить Бирбала, увидели, какие способы были наиболее эффективны, что можно говорить человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, чего говорить не стоит; но независимо от того, какие слова вы подбираете – остаться равнодушным к человеку, посочувствовать ему, заметить его грусть – это первый шаг к изменению его состояния. В конце сегодняшней встречи я хочу предложить вам домашнее задание: мы завершили наше занятие упражнением на позитивное мышление - постарайтесь теперь сами при возникновении неприятной ситуации (если

она случится) сформулировать позитивные словесные формулы. В начале следующего занятия мы поделимся своими достижениями друг с другом.

Занятие №2

Цель занятия: выработать навык анализа жизненных трудностей с разных точек зрения, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Давайте вместе вспомним, о чем шла речь на прошлом занятии, что вы запомнили (учащиеся вспоминают содержание прошлого занятия). Молодцы, спасибо! Еще у нас было с вами домашнее задание – тренировка позитивного мышления в трудной ситуации (ведущий напоминает о том, что дает позитивное мышление — ставит человека в активную позицию). Сейчас у вас есть возможность поделиться тем, что получилось (учащиеся рассказывают о своем опыте).

Ведущий: «Спасибо ребята, вы молодцы! На прошлом занятии мы говорили о том, что жизненные трудности периодически возникают у каждого из нас, что помочь другому человеку в трудной ситуации можно даже вниманием и сочувствием, откровенным разговором. Конечно, иногда случаются более серьезные проблемы (утрата близких людей, потеря значимых отношений, здоровья и т.д.), когда человеку может потребоваться профессиональная помощь. Знаете ли вы, кто может оказывать профессиональную помощь?» (ответы учащихся).

Ведущий: «Вы совершенно правы, это – психологи. К психологу можно обратиться на прием (например, в наш центр). Еще в нашей стране существует общероссийский телефон доверия, он создан для того, чтобы подростки, находящиеся в трудной ситуации могли получить помощь специалистов. Знаете ли вы этот номер? Если не знаете, давайте вместе запишем (ведущий на доске пишет номер ТД). Звонки на ТД бесплатны, вы можете не называть своего настоящего имени (здесь соблюдается принцип анонимности). В случаях, когда помощь необходима вашим сверстникам, и они по каким-либо причинам не могут позвонить туда сами – вы можете сделать звонок самостоятельно, попросив помощи у консультанта, как себя вести с вашим приятелем, что нужно сказать и сделать. Помните, что шалости с ТД, когда подростки звонят просто от скуки, могут лишить возможности людей, кому по-настоящему необходима помощь, шанса связаться с консультантом.

Далее: «На прошлом занятии мы познакомились с принципом позитивного мышления, когда пытались сформировать активную позицию в условиях возникших неприятностей. Сегодня я предлагаю вам еще одно упражнение, которое позволит нам взглянуть на проблемную ситуацию с разных точек зрения. Ведь при возникновении неприятностей мы обычно воспринимаем ее, как негативный этап, являющийся серьезным препятствием

на жизненном пути. Сейчас мы с вами убедимся, что это не всегда только так.

Упражнение «На пне в лесу» или «Разум – Бог каждого» (25 минут)

Ведущий: «Следующее упражнение имеет два названия. Первое – «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе «Разум – Бог каждого», потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может – он сам себе хозяин в своем отношении к жизни. Интрига игры – в противопоставлении двух различных суждений, отношений к проблеме. Их высказывают поочередно два человека, сидящие на противоположных «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветки-руки в случае согласия с высказываниями и не делают этого при несогласии. Любое суждение имеет смысл и значение - все зависит от ракурса рассмотрения вопроса.

Ведущий предлагает возможные темы (проблемы) для обсуждений, например:

- «Мне обидно, когда на меня кричат, потому что...- Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...»;

- «Мне очень плохо от того, что мои родители развелись, потому что...- Мои родители развелись и это нормально, потому что...»;

- «Я поссорился с лучшим другом и это плохо, потому, что... - Ссора с лучшим другом позволит мне...»;

- «Я очень переживаю из-за того, что потерял новый мобильный телефон...- «Я потерял новый мобильный телефон и это нормально, потому что...».

После окончания игры ведущий анализирует упражнение, задавая следующие вопросы:

- Что нового для вас было в этом упражнении?

- Какие выводы вы для себя сделали?

- Что помогало находить положительные моменты в негативных событиях?

Ведущий: «Молодцы ребята, мы очень активно поработали, а самое главное увидели, что на возникающие трудности можно посмотреть под разным углом, что все ситуации неоднозначны – все зависит от нашего восприятия, мы сами – творцы своего счастья. Давайте сейчас, в завершении нашего занятия выполним одно замечательное упражнение, которое даст нам почувствовать оптимизм, укрепит нашу уверенность.

Упражнение «Дотянуться до звезд» (5 минут).

Ведущий: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...Протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед

собой...Теперь выберите другую звездочку, которая напоминает о другой мечте...Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду...Положите ее рядом с первой» (можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд»). После выполнения упражнения участники могут поделиться своими впечатлениями друг с другом (по желанию).

Завершение (10 минут).

В конце второго занятия ведущий подводит итоги двух занятий, побуждая учащихся поделиться тем, что они узнали, что больше всего запомнилось. Обязательно делается акцент на следующих моментах:

- проблемные ситуации – естественные события нашей жизни, ни один человек не живет без трудностей;

- пережить неприятности могут окружающие люди, при этом очень важно уметь заметить изменение эмоционального состояния, так как не все умеют говорить о них открыто;

- важно уметь правильно выстроить разговор с человеком, переживающим проблемы;

- в кризисной ситуации может потребоваться помощь специалиста – психолога;

- обратиться к психологу также может любой равнодушный человек для того, чтобы получить рекомендации, как правильно оказать помощь другу;

- номер ТД:

- проблемная ситуация имеет несколько сторон, не только негативных;

- у человека очень много ресурсов для достижения целей («доставания своих звезд»).

Занятия для учащихся 8-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия среди подростков

Занятие 1.

Цель занятия: профилактика эмоционального неблагополучия учащихся через переосмысление жизненных ценностей.

Задачи:

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Ход занятия:

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.
Задание ведущего: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики... », - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло стореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! (Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на

самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... (Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Здесь участникам занятия дается возможность придумать продолжение, они могут озвучить то, что они придумали. Обсуждаем почему именно так развивался сюжет, что это значит для самих учащихся.

Затем мы говорим, что в нашей истории было следующее продолжение.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко...

Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) (Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять

безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; задача «товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)

Далее проводится анализ впечатлений учащихся, комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы учащихся с последующим обобщением психолога).

2. Игра «Выйди из круга».

Цель: стимуляция способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной

самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Занятие 2.

Дискуссия на тему «Кризис, суицид»

Цели: формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.

Ведущий: «Наше занятие посвящено сегодня серьезной теме — теме сложных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются все люди. Можно называть эти ситуации кризисными. С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели и т. п.)

Вопрос: «Какие кризисные ситуации могут быть в жизни подростка?»

Кризисные ситуации - под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит череда жизненных неудач.

Вопрос: «Как вы думаете, с какими чувствами сталкивается человек в состоянии кризиса?» (гнев, отчаяние, разочарование, обида, беспомощность, одиночество и т. д.)

«К сожалению, в ситуации кризиса человек может испытывать настолько сильные негативные переживания, которые часто приводят его к

мысли о безысходности ситуации, невозможности изменения своего состояния теми способами, которые ему известны и помогали раньше. В этот момент человек в силу чрезмерных переживаний может всерьез задумываться о том, что жизнь не удалась, что спасения нет, и принимает решение о том, что единственный способ прекратить страдания — это совершение акта самоубийства.

Что вы можете сказать о таком страшном акте, как добровольное лишение себя жизни, какие чувства и эмоции возникают у вас при этом? Как вы думаете, почему люди выбирают такой отчаянный шаг, который противоречит нашему инстинкту самосохранения? (учащиеся предлагают свои варианты)

Как вы относитесь к такому выбору человека, как суицид? (дети отвечают по-разному — кто-то резко отрицает такое решение, кто-то говорит о суицидентах, как о героях, романтиках и т. д.)

Ведущий предлагает обсуждение следующих вопросов:

1. «Суицид — это сила или слабость?»
2. «Как вы думаете, что человек, решившийся на уход из жизни, хочет доказать окружающим? Какой реакции ждет от них?»
3. «Как вы думаете, что на самом деле переживают люди после того, когда человека уже нет в живых?»

После обсуждения данных вопросов ведущий подводит промежуточный итог, констатируя следующие факты:

- суицид — неконструктивный выход из проблемной ситуации
- суицид — это слабость
- после совершенной попытки с. остаются люди, которые будут страдать

Дальше: «Наша жизнь устроена так, что в ней всегда есть место и радостям, и разочарованиям, поэтому человек должен уметь переживать не только счастливые, но и тяжелые времена. Кто может ему в этом помочь?»

Во-первых — сам человек. Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть что-то, что помогает справляться с трудностями (мы называем это ресурсами), но часто люди не осознают и не видят их значимости.

Вопрос: «Кто или что может являться для человека ресурсом?» (обсуждение возможных ресурсов)

Во-вторых - окружающие, которые могут заметить, что человеку, находящемуся рядом, плохо (одноклассники, учителя, друзья).

Вопрос: «По каким признакам можно заметить, что человеку, который рядом плохо, он находится в опасности?» (обсуждение).

Существуют определенные признаки, свидетельствующие о том, что с человеком может случиться беда, эти сигналы (их несколько) – как крик о помощи, который необходимо вовремя увидеть:

- постоянно подавленное настроение
- потеря интереса к той деятельности, которая раньше доставляла удовольствие

- высказывание мыслей о нежелании жить, отчаянии, ненужности
- повышенный интерес к теме смерти (прослушивание грустной музыки и т. д.)
- нарушения сна, снижение аппетита
- символическое прощание, дарение ценных человеку вещей
- чувство одиночества, потери смысла жизни
- отсутствие планов на будущее
- желание уединиться и ни с кем не разговаривать
- частые ссоры с родителями, друзьями, одноклассниками
- пропуски занятий, снижение успеваемости

Каждый из вышеперечисленных признаков может проявляться и у благополучных людей - иногда хотеть побыть в одиночестве, быть в плохом настроении, потому, что что-то расстроило, ссориться с родителями и т. д. В данном случае мы говорим о том, что опасность может грозить человеку тогда, когда этих признаков сразу несколько (от трех и более).

Всегда необходимо помнить, что человеку, оказавшемуся в трудной ситуации (а в такой ситуации может оказаться любой человек – независимо от возраста, пола, уровня благосостояния), когда кажется, что мир рушится и некому помочь, внимательное отношение, разговор «по душам», принятие и сочувствие могут оказать решающее действие и предостеречь от фатального шага.

Еще очень важно помнить, что каждый из нас должен знать телефоны кризисных служб (телефоны доверия), где можно получить помощь специалистов-психологов. Знаете ли вы, кто такие психологи? (определение понятия «психолог»).

Итак, подводя итог нашему занятию, еще раз необходимо отметить, что несмотря на то, что в нашей жизни часто случаются неприятности, многочисленные трудности могут серьезно осложнять нашу жизнь и иногда кажется, что выхода нет, стоит помнить о том, что именно проживание непростых периодов делает человека сильнее, это та способность, которая позволила нашим предкам – тем, благодаря кому мы живем в настоящий момент, перенести все жизненные испытания.

Завершение занятия - демонстрация м/ф про барашка от «Пиксар».

Занятие №3 (продолжительность занятия — 2 урока).

Основной целью последней встречи будет являться активизация внутренних ресурсов подростков, повышение самооценки, осознание ценности жизни.

1. Упражнение «Обо мне» (10 мин.).

Цель: упражнение направлено на то, чтобы дети смогли узнать что хорошее видят в них окружающие, за что ценят, уважают. Это также

способствует сплоченности классного коллектива, настраивает участников на активную работу во время занятия.

Ход упражнения: на спину каждому участнику крепится листок, учащиеся берут ручки. Ребята ходят по комнате и пишут друг другу что хорошее они могут сказать о них, указывая на сильные стороны человека.

После этого дается возможность прочесть то, что написали; можно поделиться впечатлениями о прочитанном, но это не является обязательным пунктом.

2. Упражнение «Зеркало» (35 мин).

Цель: активизация внутренних ресурсов, повышение самооценки.

Это очень эффективное упражнение, помогающее подросткам увидеть свои внутренние ресурсы, осознать свои сильные стороны, а так же узнать, как их воспринимают окружающие.

Как правило, в ходе этого упражнения ребята узнают, что к ним относятся гораздо лучше, чем они считали. Возможность узнать какие сильные стороны видят в них другие повышает самооценку, учит быть более внимательными (осознавать) к своим ресурсам, что повышает адаптационные способности учащихся, мотивирует на преодоление неудач и достижение успехов.

Вполне вероятно, что в ходе упражнения кто-то из ребят услышит о себе что-то, что ему неприятно (ты застенчивый..., ты грубый...). Ведущий не должен оставлять эти моменты без внимания, предлагая обсудить услышанное в групповом режиме или индивидуально (психолог обсуждает с подростком можно-ли этот вопрос вынести на всеобщее обсуждение или же подросток хотел бы поговорить индивидуально). Если учащийся решил обсудить это в групповом режиме, то этот вопрос озвучивается в круге, ведущий просит высказаться по очереди всех желающих, напоминая при этом, что наши слова не должны оскорблять другого человека. Помимо этого ведущий показывает пример того, как необходимо говорить по данному вопросу: «Мне неприятно, что ты иногда можешь просто подойти и толкнуть. Я хотела бы, чтобы меня никто не трогал без моего разрешения. На самом деле я хотела бы с тобой общаться, ты очень интересный молодой человек». Основная суть заключается в том, чтобы сказать как на вас влияет поступок или поведение данного человека, а также предложить ему альтернативу данного поведения. Несомненно, подростки могут быть более резки в высказываниях, сглаживать острые углы — задача ведущего. Высказаться должны все, нет необходимости приходить к какому-либо общему решению, для всех участников группы это будет являться пищей для размышлений. Честное обсуждение позволит каждому участнику группы взять ответственность за свое поведение на себя.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает учащимся разделить на 2 группы. Участники садятся друг напротив друга, при этом один ряд будет постоянным, в другом ряду ребята постоянно меняются, перемещаясь на 1 стул вправо.

Задача детей проговаривать друг другу ответы на следующие вопросы.

- Кого я вижу перед собой? (данный вопрос — тренировочный, он помогает детям настроиться на упражнение, подростки должны просто описать соседа: «я вижу перед собой мальчика, с голубыми глазами, брюнета, он стильно одет, улыбается мне» и пр.);
- Каким ты был в детстве? (отвечая на данный вопрос дети фантазируют о прошлом, представляют жизнь своего напарника, что существенно сближает, учит эмпатии, принятию);
- Я думаю, что ты считаешь, что я... (данный вопрос позволяет поделиться своими мыслями по поводу того, как мы воспринимаем отношение напарника к себе. При ответе на данный вопрос у ребят появляется опыт открытого общения, а так же возможность услышать отклик другого человека по поводу своих мыслей);
- Я думаю, что тебе кажется, что я о тебе думаю... (при данном ответе ребята говорят о том, как им кажется их воспринимает напарник. Этот ответ существенно повышает социальную грамотность детей, он демонстрирует им в чем они ошибались, в чем были правы, а также помогает найти пути решения тревожащих их проблем во взаимоотношениях. Даже в случае, если в партнеры мог достаться лучший друг, это является необычным опытом, который учащиеся в дальнейшем могут использовать);
- Твоя самая сильная черта, на мой взгляд... (ответ на данный вопрос активизирует внутренние ресурсы, помогает научиться воспринимать себя с положительной точки зрения, мотивирует на достижение успехов).
- В 30 лет ты будешь... (при ответе на вопрос проецируется модель будущего человека, у него появляется возможность взглянуть на перспективы, которые видят для него другие, оценить свои желания, свое отношение к ним. В дальнейшем подросток, уже самостоятельно задумается о своем будущем, начнет планировать необходимые действия для достижения того или иного результата).

3. Упражнение «Коллаж» (40 мин.)

Цель: построение картины будущего, мотивация на достижение успеха.

В ходе выполнения данного упражнения учащиеся могут визуализировать свои желания и потребности, что существенно влияет на результативность предпринимаемых действий.

В течение 20 минут дети делают коллаж из вырезок журнала. Цель задания звучит следующим образом: «К тридцати годам я достиг, смог, у меня есть...». Ребята делают вырезки из журналов, размещают их на листах формата А2, наклеивают, придумывают название своему коллажу. Затем все садятся в круг, первый желающий показывает свой коллаж. Сначала группа говорит, что они считают по поводу человека сделавшего этот коллаж, какой он (исходят только из коллажа, а не от конкретно взятого подростка), к чему стремиться в жизни. Затем, ведущий просит автора коллажа рассказать, что

он хочет от жизни. Главное условие рассказывать про свою работу в прошедшем времени: «Мне тридцать лет, у меня есть то-то, то-то...». Свершившаяся форма повествования, позволяет поверить, что результат достижим.

Таким образом, все занятия в комплексе действуют на повышение самооценки, на направленности подростка на достижение успеха, что несомненно влияет на повышение адаптационных способностей личности.

Занятия по профилактике эмоционального неблагополучия для учащихся 10 класса

Занятие 1

Цель занятия: формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок

1. Мотивация учащихся на разговор.

Ведущий: «Период взросления, юности — серьезный этап в жизни человека. Вам предстоит выбор профессионального пути. В других учебных заведениях, на будущей работе, в ваших будущих семьях, которые у вас появятся вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая»

Учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но... Психолог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение победило.

Притча Л. Пантелеева о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно.

А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать му мучительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж

отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

Ведущий: «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета успешного человека.

Откуда берутся успешные люди? Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростков, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко.

Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути»

Ведущий: «Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?»

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

5. Заключение

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек

может
извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Занятие 2

Цель занятия: содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Ведущий: «Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливицков» от «невезучих». Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации (на доске вывешивается плакат.)

- 1) Критическая оценка ситуации.
- 2) Конструктивные выводы.
- 3) Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик»

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор: «Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты».

Антон: «Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность».

Психолог: «Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью?» (Обсуждение.)

Антон: «Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком».

Психолог: «Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном?» (Обсуждение.)

Автор: «Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся не проданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал напутину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на новой машине ездит».

Психолог: «Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы?» (Обсуждение.)

Денис: «Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шкоде (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог: «Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним?» (Обсуждение.)

Денис: «Мне просто не повезло».

Психолог: «Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события?» (Обсуждение.)

Автор: «На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине.

Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком».

Психолог: «Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни?» (Обсуждение)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?» (методика: моторная проба Шварцландера)

Инструкция: «На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18 x 8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2 x 2 клетки.

Пронумеруйте полученные сеточки No 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке No 1 вы сможете закрыть за 10 секунд, и напишите эту цифру рядом — это будет ваш уровень притязаний (УП). Например, УП No 1 = 7.

Начинаем работу с сеточкой No 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 1, причем крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой No 1 — это будет ваш уровень достижений (УД) No 1. Например, УД No 1 = 9. Таким образом, вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты.

Далее с учетом вашего опыта вновь ставите себе задание и предполагаемый результат записываете около сеточки No 2: УП No 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 2 и записываете результат: УД No 2 = ... С учетом вашего нового опыта вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 3: УП No 3 = ... Затем за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 3 и записываете результат: УД No 3 = ... (При работе с сеточкой No 3 инструкция остается неизменной, но педагог дает на выполнение задания вместо 10 секунд только 8, и учащиеся искусственно оказываются в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, но некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.)

Далее с учетом вашего очень обширного опыта вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 4: УП No 4 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное

количество клеточек в сеточке No 4 и записываете результат: УД No 4 =

Анализ. Сравниваются результаты УП No 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП No 4 и No 3, после того как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями. Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП No 4 был не ниже, чем УП No 2 и УД No 1 и 2, а может быть, даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

Психолог во время занятия объясняет общие позиции анализа, а каждый из подростков может проконсультироваться индивидуально после урока относительно своих результатов. Подростка необходимо не только проинформировать, но и дать ему рекомендации. Неуспех учащегося не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание. Эта графическая методика многократно применялась в работе с подростками и всегда вызывала живой интерес ребят. Она проста в применении и экономична по времени.

5. Упражнение «Банка»

Предложить ребятам анонимно записать свои «трудности» и сдать учителю листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы

живы, все можно исправить и преодолеть.

Занятие №3

Дискуссия по теме «Кризисные ситуации»

Цель занятия: формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые участники группы! Сегодня на нашем занятии мы поговорим о таких моментах нашей жизни, которые называются кризисными состояниями. Каждый человек в течении жизни переживает очень много различных ситуаций, как приятных, так и очень болезненных.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы учащихся).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Сейчас я предлагаю вам дискуссию по методу Джеффа, в процессе которой мы с вами будем обсуждать наше отношение к жизненным трудностям.

Дискуссия по методу Джеффа.

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу класса, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!

5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Ведущий: «Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (Размышления и ответы учащихся)»

Ведущий: «Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (здесь можно обсуждать с учащимися, на самом ли деле это красиво и романтично), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Таким образом, подводя итог небольшому теоретическому блоку мы можем говорить о том, что суицид — это тоже выход из кризисного состояния, но какой это выход? Конечно, не конструктивный. А так как кризисные состояния — один из жизненных этапов, то нам необходимо выработать способы его преодоления (переживания)».

Упражнение «Разрешение проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Ведущий: «Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Далее происходит распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы. Давайте посмотрим, как в этом случае развиваются события.

Упражнение «Проблема 1».

Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла.

Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы.

Ведущий: «В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записаны).

Упражнение «Проблема 2».

Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Далее идет рассмотрение путей решения проблем с точки зрения выбора стратегии:

1. Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошло, и

я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

2. Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Далее ведущий предлагает Алгоритм разрешения проблемы (на примере любой группы):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Далее ведущий предлагает психологические рекомендации по преодолению кризисных состояний.

Ведущий: «Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

- 1) преодолеть негативные чувства;
- 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные

эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное («если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (психолога или психотерапевта).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не

подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные релаксирующие техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Рефлексия занятия: учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы учащихся). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.