

Занятие с обучающимися образовательных организаций по превенции кризисного поведения подростков

Цель занятия: развитие жизнеспособности подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи занятия:

1. Способствовать развитию у обучающихся позитивного восприятия собственной личности и личности других людей.
2. Способствовать развитию навыков совладания со стрессом.
3. Формировать навыки позитивного мышления.
4. Способствовать развитию эмоционального интеллекта, критичности восприятия и оценки ситуации, ответственности при принятии решения.

Интерактивное занятие может быть проведено следующими специалистами ОО: педагогом-психологом, социальным педагогом или классными руководителями.

Необходимое оборудование: флипчарт, мультимедийное оборудование.

Рекомендации по организации занятия:

1. Предложенные упражнения можно выбирать с учетом особенностей социально-психологической атмосферы в классе;
2. Упражнения предназначены для проведения 2-х занятий;
3. Упражнения можно проводить с обучающимися одного класса, распределив их по четырем или пяти группам, в зависимости от количества детей в классе.

Ход занятия.

I. Мотивационно-организационный этап (5 минут).

Слайд № 1.

Друзья! Подходит к завершению учебный год, и совсем скоро вы перейдете в обучении на ступеньку выше. Чем старше становится человек, тем больше у него возникает вопросов:

Слайд № 2(вопросы появляются на слайде по щелчку кнопки мыши)

- Кто я в этом мире?
- Какова моя роль?
- Что я могу, хочу?

- Какие у меня возможности? Каково мое предназначение?

Уже сейчас вы сталкиваетесь с различными жизненными трудностями, обстоятельствами. Каждый из вас по-своему к ним относится: кто-то уже умеет опираться на свои сильные качества или ресурсы, а кто-то этому еще учится.

Сегодня мы поговорим о том, какие у вас есть возможности, чтобы справляться с теми задачами, которые ставит перед вами не только школа, но и жизнь!

Чтобы наше общение было продуктивным, предлагаю придерживаться следующих правил:

Слайд № 3 (правила появляются на слайде по щелчку кнопки мыши).

- Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.

- Можно задавать вопросы ведущему, поднимая руку, не выкрикивая с места.

- Не сравниваем, не оцениваем, не критикуем никого.

- Согласны? Отлично! Начинаем работать!

II. Основной этап

Слайд № 4.

1. Упражнение «Мои ресурсы» (на слайде демонстрация положительных личностных качеств) - **7 минут.**

- Ребята, назовите, пожалуйста, качества и характеристики, которые вы считаете своими сильными сторонами.

Лист флипчарта делится на 2 части.

На одной части листа ведущий специалист записывает качества и характеристики, которые ребята считают своими сильными сторонами («**Чем я могу похвастаться**»). Когда первая часть упражнения будет выполнена, ведущий предлагает ответить на вопрос: «**Каким образом эти качества могут мне помочь в различных жизненных ситуациях**». Высказывания обучающихся ведущий фиксирует на второй части листа.

В завершающей части упражнения ведущий делает **обобщение**: успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.

2. Просмотр видеосюжета https://disk.yandex.ru/i/yxWh_WAsf9TB2w

«Дождь и солнце» (для позитивного настроения).

После просмотра видеосюжета ведущий может спросить у ребят: понравился ли им данный видеосюжет, какие эмоции он вызвал.

3. Упражнение «Позитивное мышления» - 20 минут.

Слайд № 5.

Ведущий сообщает: согласно теории оптимизма, люди, мыслящие позитивно, отличаются хорошей иммунной системой, лучшей сопротивляемостью болезням, дольше живут, имеют больше хороших привычек. Встречаются люди, которые, попадая в трудную жизненную ситуацию, думают, что из нее нет выхода, и опускают руки. На самом деле у человека всегда есть выбор. При этом, человек не всегда может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, — это «формулы позитивного мышления». Ведущий предлагает обсудить их.

Слайд № 6.

Формула 1. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? (Например: у вас сломался сотовый телефон. Это плохо. С другой стороны, у вас наконец-то появилось время для того, чтобы почитать любимую книгу, сделать то, что давно откладывалось из-за нехватки времени).

Ведущий предлагает детям привести свои примеры, отражающие истинность данной формулы.

Слайд № 7.

Формула 2. «Проблема как друг». Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни? (Например, рассмотрим такую ситуацию: произошла серьезная ссора с другом. Это тяжело переживать. В то же время ситуация позволяет с разных сторон подойти к пониманию этой ссоры. Ссора научила быть более сдержанным в проявлениях своих эмоций, в высказывании критики. Вы поняли, что в ситуации с другом нужно проявлять такое качество, как умение слышать и принимать позицию другого человека. Проблема (ссора с другом) научила по-другому реагировать на происходящее).

Ведущий предлагает детям привести свои примеры, отражающие истинность данной формулы.

Слайд № 8 (*информация появляется на слайде по щелчку кнопки мыши*).

Формула 3. «Незамеченный ресурс». Известны ли вам примеры жизненных успехов людей, с которыми судьба обошлась жестоко, но они выстояли, добились больших жизненных успехов? (Я могу привести в качестве примера истории жизни «успешных» людей, с которыми судьба обошлась жестоко. Ольга Скороходова - от природы слепоглухонемая - стала учёным, литератором, защитила кандидатскую диссертацию по педагогике; Слайд № 9 (*информация появляется на слайде по щелчку кнопки мыши*). Алексей Бугае, один из молодых спортсменов, входящих в топ "Самые знаменитые параолимпийцы России". Признание спортсмен получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и супер-комбинации (горные лыжи).

Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др. Все они сумели добиться успеха наперекор судьбе!
(ведущие педагоги могут привести собственные примеры).

Ведущий предлагает детям привести свои примеры успешных людей, которые смогли использовать свои ресурсы и тем самым преодолеть свои ограничения.

Слайд № 10 (*информация появляется на слайде по щелчку кнопки мыши*).

Формула 4. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

Вернемся к примеру, с ссорой. «Стена» - это следствие ссоры, плохое эмоциональное состояние. 1-й «кирпичик»: остановиться, подумать. Какова доля ответственности у каждой из конфликтующих сторон. 2-й «кирпичик»: вспоминаем, что было хорошего в дружбе; 3-й «кирпичик»: если действительно хочется сохранить дружбу, то нужно себе сказать, что людей идеальных не бывает. У каждого человека свои сильные и слабые стороны. Друг не может всегда следовать только твоим желаниям и ожиданиям, важно это понять и принять.

Слайд № 11 (информация появляется на слайде по щелчку кнопки мыши).

Формула 5. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему? (Например: поговорить с кем-то из близких, кому доверяете. Если нет таких людей, то можно обратиться к специалистам, которые смогут помочь. Дать номер «телефона доверия»).

Ведущий предлагает детям привести свои примеры, отражающие истинность данной формулы.

4. Упражнение «Я- исследователь!» - 7-10 минут

Слайд № 12.

Ведущий обобщает: да, ребята, у м е н и е решать вопросы - это очень нужное качество для современного школьника и взрослого человека. Это умение тесно связано с и н т е р е с о м к себе, к тем ситуациям, в которые попадает человек, к своим исследовательским возможностям.

Предлагаю сейчас поисследовать историю, которая достаточно часто встречается у ваших сверстников.

«Меня тревожит мысль, что я могу оказаться без поддержки окружающих, меня тяготит мысль одиночества».

Для того, чтобы решить любую задачу или вопрос, необходимо их разбить на отдельные шаги (слайд).

Слайды (с 13 по 17 включительно).

1-й шаг. Оглядеться, скорее всего найдется хотя бы один человек, с кем можно поговорить.

2-й шаг. Подумать, где и каким образом можно реализовать свои интересы (кружки, секции, клубы, волонтерские движения, исследовательские и творческие центры, т.п.). Поговорить с родителями, классным руководителем, социальным педагогом, психологом в школе, друзьями и узнать о том, каким образом можно попасть в тот или иной кружок или студию.

3-й шаг. Проявить заинтересованность, активность в новом начинании. Когда вкладываешь силы в какое-то дело, которое тебя интересует, всегда есть результат!

4-й шаг. Заявить о себе, о своих первых достижениях. Поделиться информацией с ребятами или взрослыми, с которыми у тебя есть общие интересы. При желании – заявить о себе в социальных сетях!

5-й шаг. Найти единомышленников и идти дальше в своем развитии.

Ведущий оказывает поддержку обучающимся, мобилизует на дальнейшую работу: ребята, вы отличные исследователи своего жизненного пути! Предлагаю двигаться дальше в нашей беседе.

5. Упражнение «Управление отрицательными эмоциями» - 15 минут.

Слайд № 18 (информация появляется на слайде по щелчку кнопки мыши).

Ведущий акцентирует внимание школьников: мы сейчас говорили, как же хорошо быть оптимистом, уметь опираться на свои положительные, ресурсные качества. Человек чаще всего живет с опорой на положительные эмоции, например, радость, доверие.

Достаточно часто человек испытывает и отрицательные эмоции.

Слайд № 19.

Как вы считаете, отрицательные эмоции нужны человеку? Или с ними нужно бороться? Избегать?

Предлагаю обсудить эту тему, так как мы часто сталкиваемся с такими эмоциями, как грусть, страх, тревога, злость и т.д.

После высказываний ребят ведущий сообщает, что, по мнению психологов, негативные эмоции необходимы для полноценной жизни.

Отрицательные эмоции часто побуждают человека действовать, что-то менять в жизни и таким образом **развиваться как личности**.

Для каждой из основных эмоций, как положительной, так и отрицательной, есть веская причина.

Какими бы неприятными они ни были, нельзя отрицать, что негативные эмоции служат важным целям в нашей жизни.

Давайте посмотрим, что полезного могут дать негативные эмоции:

Слайд № 20.

Гнев предупреждает о том, что «что-то» требует твоего особого внимания. Например, в отношениях. Обрати внимание на то, какие ситуации злят тебя. Подумай, по какой причине. Что «задевает» тебя, причиняет боль?

Важно проанализировать эту эмоцию, что можно поменять в своем поведении или реакции. Хорошо найти разрядку эмоции гнева (физические упражнения, активные занятия, дыхательные упражнения, т.п.). Важно помнить, что идти на поводу у гнева, часто проявлять эти эмоции по отношению к другим людям не принесет пользы никому!

Слайд № 21.

Злость «активирует» аналитическое мышление. Когда что-то или кто-то тебя разозлил, то в этот момент «проясняется» мышление и повышается способность видеть решения, варианты, объективно смотреть на события. Но! До момента, пока злость не перешла в неконтролируемую ярость или сильный гнев. В этом случае сознание и мышление, наоборот, «затуманиваются».

Слайд № 22.

Страх усиливает внимание и быстроту реакции. С древних времен страх — индикатор вероятной опасности. Поэтому, когда мы боимся, то все наши рецепторы обостряются.

Слайд № 23.

Таким образом, в любой негативной эмоции можно найти положительные стороны. Но, конечно же, это не повод начать жить в сплошном негативе. Согласись, есть огромная разница между:

- тем, что ты умеешь осознавать, управлять и направлять в нужное тебе русло любую эмоцию;
- и тем, что ты «погружаешься» в негативные чувства, начинаешь их «прокручивать», жалеть себя и заикливаться на этом.

В эмоциональной сфере важен баланс. Губительны перегибы в любую сторону. Поэтому важно уметь прислушаться к самому себе, понять, что именно ты чувствуешь, и как ты можешь использовать это чувство во благо себе и окружающим людям.

6. Совместный просмотр и анализ видеосюжета (<https://www.youtube.com/watch?v=Hhcf21UIODs> – «Влияние эмоций»)

Ведущий предлагает вопросы для обсуждения после просмотра фильма:

- Ребята, как вы считаете, можно ли «заразиться» эмоциями?
- Может ли человек управлять своим эмоциональным состоянием?
- Что для этого ему необходимо сделать?

III. Завершающий этап- 5 минут.

Ведущий обобщает: каждый из нас в этой жизни является то «отдающим», то «принимающим». Счастлив тот человек, который умеет делиться, а также брать или получать от жизни что-то ценное.

- Давайте подумаем, что мы можем получать от жизни хорошего, интересного, важного? (внимание, заботу, любовь, поддержку, подарки, знания, надежных товарищей...)
- Чем каждый из вас может поделиться? (также вниманием, заботой, поддержкой, участием, способностями, успехами, подарками и т.д.)

Часто в жизни так складывается: сколько мы отдаем другим людям, например, внимания, заботы, чуткости, столько и получаем этих проявлений от них.

Ведущий поддерживает обучающихся: Молодцы!

Слайд № 24.

1. Упражнение «Поддержка».

Ведущий вместе с обучающимися проводит упражнение: предлагаю встать, потереть ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Давайте направим эту добрую энергию всем присутствующим в этом пространстве. Почувствуйте, что вы не только делитесь своим теплом, но и получаете ту добрую силу, которую направляют ребята!

Ведущий предлагает школьникам обратиться к своему воображению: в завершение нашего занятия предлагаю обратиться к воображаемому образу.

- Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, как и выдох.

Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

Ведущий завершает занятие: ребята, желаю вам успехов, уверенно идти по жизни и помнить, что из любой ситуации есть выход, стоит только обратиться к своим сильным качествам, успешному опыту, а также к тем людям, которых вы уважаете и цените, и к специалистам, которые умеют помогать другим.

Ведущий обращает внимание ребят на телефоны доверия.

Слайд № 25.

- Общероссийский единый телефон доверия (круглосуточно) **8-800-2000-122**
- Городская служба экстренной психологической помощи «Телефон Доверия» **204-90-95** ежедневно с **14-00ч.** до **8-00ч.**

