

Занятие с обучающимися образовательных организаций по превенции кризисного поведения подростков и развития компонентов жизнеспособности

Тема: «Сегодня отличный день, чтобы изменить жизнь к лучшему!»

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. Способствовать формированию навыка позитивного мышления.
4. Способствовать развитию эмоционального интеллекта, критичности восприятия и оценки ситуации, ответственности при принятии решений.

Занятие интерактивное с использованием дискуссионных методов, просмотра и обсуждения тематического короткометражного фильма.

Занятие может быть проведено следующими специалистами ОО: педагогом-психологом, социальным педагогом или классным руководителем.

Ход занятия

I. Мотивационно-организационный этап (вступление)

Слайд 1

Приветственное слово ведущего.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я рада вам сообщить, что у нас **сегодня отличный день, чтобы стать еще лучше, чем мы есть сегодня!** У нас есть возможность пообщаться друг с другом в творческом, свободном, дружелюбном формате.

Когда мы общаемся с другими людьми, мы не только обмениваемся информацией, эмоциями, мыслями, опытом, но еще и развиваемся, совершенствуемся.

Сегодня наше занятие направлено на знакомство с методами позитивного мышления и способами, которые позволяют научиться контролировать негативные эмоции. Сильные негативные переживания могут мешать успешно учиться, общаться и просто жить.

От себя могу сказать, что я постараюсь на занятии создать условия для открытого разговора с вами в легком, позитивном и полезном ключе. Надеюсь, и каждый из вас проявит искренний интерес к открытому, доброжелательному общению. Только каждый из нас принимает решение, как воспринимать данную ситуацию «здесь и сейчас».

Предлагаю посмотреть один короткометражный фильм. «Влияние эмоций» <https://www.youtube.com/watch?v=Hhcf21UIODs>
(Обсуждение после просмотра)

II. Основной этап

Ведущий: Для того чтобы наше общение не превратилось в базар или брокерскую контору, предлагаю принять несколько простых правил общения.

Слайд 2

1. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.
2. Можно задавать вопросы ведущему, поднимая руку, не выкрикивая с места.
3. Никого не сравниваем, не оцениваем, не критикуем.
4. Вместо «Ты – высказывания» используем «Я – высказывание», то есть говорим от первого лица.

Ведущий: Ребята, сейчас обратитесь с вопросом к самим себе. Важно ли вам ввести еще какое-то правило, чтобы вы чувствовали себя более уверенно и спокойно? Если есть, то предложите это правило, чтобы мы могли его рассмотреть и ввести.

Слайд 3

Сейчас мы рассмотрим с вами один из методов общения, который позволяет говорить о своих негативных переживаниях без претензий и упреков собеседнику.

Когда нами овладевают негативные эмоции, нам трудно выразить свои мысли, позицию и потребности. Чаще мы по привычке используем «Ты – высказывания», которые могут воспринимать как обвинение, критика. «Ты – высказывания» автоматически вызывают защитную реакцию и мешают спокойно вести разговор с собеседником.

«Я – высказывание» имеет структуру. Я чувствую волнение, когда выхожу к доске, потому что возникают мысли о возможных ошибках. Мне хотелось бы, чтобы одноклассники были доброжелательными.

Примеры

«Ты – высказывание»: «Замолчи! Ты не слушаешь меня!»

«Я – высказывание»: «Мне неприятно, когда меня перебивают. Мне тогда кажется, что меня не уважают. Мне будет приятно, если ты выслушаешь меня до конца».

«Ты – высказывание»: «Ты меня бесишь!»

«Я – высказывание»: «Я злюсь, когда на меня повышают голос, потому что я пугаюсь и стараюсь защититься. В следующий раз, пожалуйста, давай говорить спокойно и не переходить на крик»

Ведущий: Сейчас предлагаю всем взять листочки и выполнить задание. Переформулируйте «Ты – высказывание»: «Ты меня постоянно игнорируешь» на «Я – высказывание»: «Меня расстраивает, когда ты на перемене не общаешься со мной, не обращаешь внимание на меня. Мне бы

хотелось, чтобы ты заранее предупреждал, что тебе хочется побыть одному и отдохнуть на перемене».

(Можно предложить детям (по желанию) озвучить «Я – высказывание»).

Слайд 4

Ведущий: Ребята, человек постоянно растет и развивается. В процессе развития личности время от времени возникают разные вопросы. Например, Кто я? Какой я? Какая моя роль в этой жизни? Что я хочу, что я могу? Какие у меня возможности? Какое мое предназначение?

Слайд 5

В поиске ответов на вопросы мы познаем себя, узнаем свои слабые и сильные стороны.

Предлагаю сейчас каждому из вас назвать по одному качеству, которое позволяет человеку справляться с трудными жизненными ситуациями или дает возможность человеку помогать другим людям.

(ДИАЛОГ С ДЕТЬМИ)

Ведущий: Спасибо, ребята, за ваши ответы и активность. Мы рассмотрели с вами внутренние позитивные ресурсы, которые помогают человеку, прежде всего, быть человеком.

Все мы знаем, что мы не одиноки в этом мире. Нас окружают люди, которые могут помочь, поддержать, выслушать, подсказать, как решить жизненный вопрос.

Слайд 6

Сейчас я вас прошу на листке бумаги нарисовать 3 больших круга или фигуры, которые изображены на слайде. В первом круге напишите: Я – ... Мои позитивные качества... За что я себя уважаю и могу гордиться собой... Это ваши личные, внутренние ресурсы. Во втором круге напишите: ДРУЗЬЯ... Я ценю их за ... Я доверяю им, потому что ... В третьем круге напишите: СЕМЬЯ / ДРУГИЕ ВЗРОСЛЫЕ Я ценю их за ... Я доверяю им, потому что ... Два последующих круга – это ваши внешние ресурсы.

Слайд 7

Ведущий: Ребята, еще есть внешние ресурсы, такие, как специализированные службы, которые оказывают психологическую помощь населению. Например, вы можете обратиться за психологической помощью: на всероссийский телефон доверия **8-800-2000-122** и... Помните, ребята, что на эти телефоны нужно звонить только тогда, когда реально вы нуждаетесь в помощи. Если вы будете звонить для баловства, то кто-то, кому на самом деле нужна помощь, могут не дозвониться.

Ребята, данную информацию вы также можете подсказать тем, кто ее не знает, но нуждается в ней.

Слайд 8

Ведущий: Мы должны помнить, что **выход есть из любой ситуации**, главное - искать то или того, кто может помочь. Наша жизнь устроена так, что мы почти каждый день сталкиваемся с разными ситуациями, которые могут вызывать у нас беспокойство, тревогу и другие неприятные

переживания. Любые эмоции в жизни человека нужны и важны, даже отрицательные.

Слайд 9

Ребята, зачем же нам нужны отрицательные эмоции? *(Можно предложить детям привести примеры)* Они указывают нам на то, что у нас есть какая-то проблема и побуждают думать, искать решение проблемы.

Слайд 10

Печаль и грусть позволяет нам сопереживать и быть чувствительными к чужой боли, страданиям, быть милосердными.

Слайд 11

Гнев предупреждает о том, что «что-то» **требует от нас особого внимания**. Злость мотивируют на поиск справедливости, когда нас обманули или поступили с нами непорядочно. Злость также может давать нам энергию для победы в соревнованиях.

Слайд 12

Страх нам сигнализирует об опасности и заставляет нас быть осторожными и помогает сохранить жизнь.

Но так бывает не всегда. Гнев может создать изматывающие переживания. Печаль - вогнать в депрессию. Страх может препятствовать достижению цели и формировать постоянную тревогу, нерешительность. Полностью от эмоций избавиться, конечно же, невозможно, но необходимо научиться их осознавать и контролировать. Это позволит продуктивно заниматься учебной, общением при разных эмоциональных нагрузках. Важно научиться эмоции поддерживать на оптимальном уровне для счастливой жизни.

Ребята, на ваш взгляд, по каким причинам людям трудно контролировать свои эмоции? *(Обсуждение)*

Трудности в контроле эмоций бывают в трех случаях:

- 1) из-за психического заболевания,
- 2) из-за негативных убеждений в том, что эмоции невозможно контролировать,
- 3) просто из-за отсутствия навыка, умения контролировать эмоции.

Ребята, когда мы переживаем сильные негативные эмоции, например, печаль или тревогу, то нам может казаться, что это будет длиться очень продолжительно и у нас нет сил справиться с ситуацией. Однако, эмоции в чистом виде – это лишь всплески, которые длятся несколько десятков секунд. Например, все мы видели, как плачут маленькие дети, и стоит только их отвлечь, заинтересовать новой игрушкой, они сразу успокаиваются. Поэтому после возникновения эмоции, если мы начинаем постоянно о ней думать, вспоминать, то мы сами ее усиливаем. Важно задаться вопросом: что я могу изменить, чтобы ситуация стала комфортней. Например, изменить свое отношение к происходящему или увидеть в ситуации положительную

сторону. При сильном эмоциональном напряжении, тревоге у человека появляются психологические и физические проявления.

Ребята, на ваш взгляд, какие реакции возникают у человека в эмоционально напряженном состоянии? (*Обсуждение*)

Слайд 13

Как ты реагируешь на свое беспокойство?

■ Психологические:

Трудности с концентрацией внимания.

Повторяющиеся негативные мысли.

Навязчивые представления худшего варианта развития ситуации.

■ Физические:

Трудности усидеть на месте.

Учащенное сердцебиение.

Неприятные ощущения в животе.

Дрожь в руках или теле.

Головокружение, бессонница, влажные ладони, напряжение в мышцах.

Слайд 14

В то же время у каждого из нас есть свои способы совладания с эмоциями и переживаниями. Какие-то способы у нас включаются автоматически на интуитивном уровне, какие-то мы научились специально делать. Каким-то методам нас научили взрослые или друзья.

Я прошу вас сейчас каждого назвать по одному любому методу, который вы используете, чтобы успокоиться. (ДИАЛОГ С ДЕТЬМИ)

Слайд 15

Что помогает тебе справляться с беспокойством, тревогой, страхом, отчаянием лучше всего?

■ Разговор с другом или близкими людьми, кому доверяю.

■ Прогулка.

■ Рисование.

■ Уединение и молчание.

■ Физические упражнения.

■ Глубокое дыхание.

■ Пение или крик.

■ Отвлечься на музыку или интересный фильм.

■ Разговор с самим собой. Полезные мысли. **Пожелание самому себе.**

Ребята, можно для себя любимого придумать искренние слова поддержки, записать их на диктофон и слушать в трудные минуты или написать на красивой маленькой открытке и читать, при необходимости.

Слайд 16

Согласно теории и практике позитивной психологии, люди, мыслящие позитивно, отличаются хорошей иммунной системой, дольше живут, имеют больше хороших привычек. Сейчас мы познакомимся с несколькими приёмами позитивного мышления.

Слайд 17

Формула 1. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее.

Пример. **Учитель неожиданно вызвал к доске, а ты не понял тему.**

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 18

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? (Пример. Вам пришлось переехать и сменить школу, где вы никого не знаете. Это стресс, тяжело переживать, вы скучаете по друзьям и одноклассникам. В то же время ситуация позволяет с разных сторон подойти к пониманию этой ситуации. Переезд позволил ...).

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

Слайд 19

Формула 3. «Незамеченный ресурс». Известны ли вам примеры из жизни, когда люди жили в очень сложных жизненных ситуациях, но становились успешными, несмотря на преграды. Пример. Ольга Скороходова, советский учёный, педагог, литератор, кандидат педагогических наук, единственный в мире слепоглухой научный сотрудник.

Слайд 20

Мурыгин Григорий, до травмы вообще не занимался спортом. В 16 лет Григорий попал под поезд. Молодой парень остался без ног, но не отчаялся. Он стал героем домашней Паралимпиады-2014.

Алексей Бугаев, один из молодых спортсменов, входящих в топ "Самые знаменитые параолимпийцы России". Признание парень получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и супер-комбинации (горные лыжи).

Слайд 21

Это ярчайший пример того, что в жизни возможно все! Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

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

Слайд 22

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?

(Пример 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, какие есть варианты выхода из конфликта. **3-й «кирпичик»:** если действительно хочется сохранить дружбу, то отметить, 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 23

Упражнение «Я- исследователь!»

Ведущий обобщает: да, ребята, умение решать вопросы — это очень нужное качество для современного школьника и взрослого человека. Это умение тесно связано с интересом 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.

1-й шаг. (слайд 24)

Оглядеться, скорее всего найдется хотя бы один человек, с кем можно поговорить.

2-й шаг. (слайд 25) 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, каким образом можно записаться в тот или иной кружок.

3-й шаг. (слайд 26) Проявить заинтересованность, активность в новом начинании. Когда вкладываешь силы в какое-то дело, которое тебя интересует, всегда есть результат!

4-й шаг. (слайд 27) Заявить. Поделиться этим результатом с ребятами, с которыми общие интересы, взрослыми, поделиться в социальных сетях!

5-й шаг. (слайд 28) Найти единомышленников и идти дальше в своем развитии.

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, умениями, 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! Спасибо вам за активность, позитивность и силу внимания.

Слайд 29

1. Общероссийский единый телефон доверия (круглосуточно)
Телефон: **8-800-2000-122**
2. Городской центр образования и здоровья «Магистр». Оказание консультативной психологической помощи детям, подросткам и их родителям.
Телефон: 304-71-24 (добавочный номер 610 #)
3. Городская служба экстренной психологической помощи «Телефон Доверия» ежедневно с 14-00ч. до 8-00ч.
Телефон: 276-35-16; 204-90-95
4. Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник».
5. Телефон: 276-02-11
6. Единый справочный центр ОНЛАЙН консультирования
Телефон: 206-38-84

Организация обратной связи для оценивания эффективности занятия (устный опрос, анкета и/или другие варианты)