

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.