

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 состояния 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»).