

Колесник С.Н.,
педагог-психолог ГБОУ СО СОШ
имени ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А.
села Георгиевка м.р. Кинельский Самарской области

**Психологическое занятие,
направленное на профилактику дезадаптации обучающихся,
находящихся в трудных жизненных ситуациях»
«Неприятность эту мы переживём...»**

Цель работы: формирование у подростков умения справляться с трудностями.

Задачи:

1. Настрой обучающихся на активную жизненную позицию, уверенность в своих силах, удачу и успех.
2. Формирование умения обращаться за помощью в трудных ситуациях.
3. Формирование умения позитивно мыслить, менять отношение к неприятным ситуациям, извлекать из них пользу.
4. Определение конструктивных способов разрешения трудных ситуаций.

Целевая аудитория: учащиеся 7–9 классов.

Продолжительность занятия: 2 урока.

Оборудование: банковские резинки по числу участников, листочки бумаги для каждого участника, ручки, банка.

Актуальность

Подростковый возраст относится к кризисным периодам в жизни человека. Подростки очень восприимчивы к различного рода стрессовым факторам, которые исходят из жизненных ситуаций. Отсутствие опыта, незнание способов преодоления трудных ситуаций создают риски для появления дезадаптации. Необходимо объяснять подросткам, что без преодоления трудностей нет развития, что брать что-то от жизни — это значит отдавать взамен усилия, старания. Важно готовить подростков к жизни,

раскрывая их личностные ресурсы, рассматривая варианты способов успешного преодоления сложностей.

Ход занятия

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята! Я рада встрече с вами. Есть ли среди вас те, кто ни разу в жизни не сталкивался с трудностями? У кого в жизни никогда не появляются проблемы?

Практически у всех людей возникают проблемы и трудности, которые приходится решать и преодолевать. Значит, это занятие для вас.

Начинаем с разминки.

1. Позитивный настрой на занятие

«Поменяйтесь местами те...» *(Примечание: для поднятия настроения, можно попросить участников (прежде, чем меняться местами) похлопать руками по коленям, произнося: «Ой-ой-ой!»)*

- кто встал сегодня «с той ноги»,
- у кого сегодня хорошее настроение,
- кто любит слушать музыку,
- у кого вчера что-то получилось из задуманного,
- кто любит спорт,
- у кого есть что-то яркое в одежде,
- кто любит школьные перемены,
- кто любит поспать,
- кто умеет радоваться жизни,
- кому сегодня сказали: «Добрый день!»

Ведущий:

Жизнь — это бесценный дар природы. Но, к сожалению, в жизни бывает не все гладко. В ней чередуются белые и темные полосы. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают и неприятные события.

Трудно себе представить жизнь без проблем и трудностей. Предлагаю вашему вниманию очень поучительную притчу о том, какую пользу могут принести трудности.

2. Причта «Урок бабочки» (Видео)

Однажды в коконе появилась маленькая щель. Случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Обсуждение смысла притчи.

Вывод: Трудности не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее.

3. Обсуждение сказки Леонида Пантелеева «Две лягушки»

Ведущий: Часто оказываясь в какой-то сложной ситуации, человек думает, что ситуация безвыходная. Но, выход всегда можно найти. Как говорится: «Не страшно, что вы зашли в тупик, страшно, что вы там и остались».

Давайте вспомним сказку Леонида Пантелеева «Две лягушки». В этой сказке рассказывается о двух лягушках, которые попали в кувшин со сметаной и не могли выбраться, 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.

Обсуждение: В чем главная мысль сказки?

Вывод: Главная мысль сказки заключается в том, что в подобных ситуациях не надо сдаваться, стоит идти до конца к поставленной цели. Ленивая лягушка, попав в западню, быстро сдалась и утонула. А другая оказалась настойчивой и боролась за свою жизнь из всех сил. Она предпочла не пассивные, а активные действия, сумела сбить сметану в масло и выбраться на свободу. Сказка учит никогда не падать духом и всегда надеяться на спасение.

4. Упражнение-разминка «Помощь»

Каждому участнику даётся банковская резинка и предлагается надеть её на мизинец и большой палец левой руки так, чтобы резинка была с внешней стороны ладони. Участники должны попытаться снять её без помощи правой руки.

Решение данной ситуации: попросить помощи у других.

Вывод: нередко лучшее решение проблемы — просьба о помощи.

5. Упражнение «Необитаемый остров»

Ведущий: Ребята! Представьте, что вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать вашего возвращения домой? О ком сильнее всего будете беспокоиться вы?

У вас есть возможность послать письмо с почтовым голубем. Кому вы напишете это письмо с призывом о помощи? Почему?

Обсуждение.

Вывод может быть таким: родители — это самые близкие нам люди. Дом — единственное место, где тебя ждут, верят, любят и прощают.

Ведущий: Предлагаю послушать ещё одну мудрую притчу об отношении к сложностям, которые преподносит жизнь.

6. Притча «О кофе...»

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

— Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й кастрюли.

— Что изменилось? — спросил он свою дочь.

— Яйцо и морковь сварились, а кофе растворились в воде, — ответила она.

— Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так и люди: сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

— А кофе? — спросила дочь

— О! Это самое интересное! Кофе полностью растворились в новой враждебной среде, и изменило ее — превратило кипяток в ароматный напиток.

Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Ведущий: Ребята! Следующим упражнением мы будем учиться позитивно мыслить, менять отношение к неприятным ситуациям, извлекать из них пользу.

7. Упражнение «Зато...»

Каждый участник рассказывает о какой-то неприятности и пытается посмотреть на неё с другой стороны, снизить значимость, извлечь пользу, найти привлекательную сторону, использовать метод сравнения «могло быть и хуже», завершив рассказ: «Зато...».

8. Упражнение «Банка»

Ребятам предлагается анонимно записать свои проблемы или трудности и сдать ведущему листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Необходимо найти как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы.

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

При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, все трудности можно исправить и преодолеть.

9. Рефлексия

Продолжить фразу: «Я понял(а), что...»

Ведущий: Ребята, благодарю вас за участие в нашем занятии и хочу завершить его словами:

«Никогда не увидит радугу тот, кто все время смотрит вниз».

У каждого человека на затылке сидит нужда, а на носу удача, если голову вниз опустишь, нужда перевесит и скинет удачу с носа. А если встаешь с утра, нос вверх поднимешь — удача перевесит и скинет нужду и все у тебя будет хорошо, и счастье и любовь никогда не исчезнут... Главное — нос повыше держать!