

**Групповое занятие, с элементами тренинга для подростков 7-9  
классов**

**«Учимся преодолевать кризисные ситуации»**

*Данное занятие рассчитано на 60 минут. Проводится в тех классах, в которых был завершённый суицид или попытка суицида, либо какие-то другие кризисные ситуации.*

**Цель занятия:**

Развитие навыков оценки своего состояния и преодоления кризисных ситуаций.

**Задачи:**

1. сформировать отношение к кризису, как к возможности для саморазвития;
2. актуализация личностных ресурсов участников;
3. формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

**Ход занятия:**

**1. Упражнение 1 «Приветствие ведущего и игра-активатор «Море волнуется...»**

**Время:** 5-7 минут

Знакомство, установление контакта между участниками группы, выработка правил группы. Создание атмосферы группового доверия и принятия.

- Добрый день! Как ваши дела?

- Сегодня мы поговорим о том, что так хорошо знакомо каждому из вас – о том, что у каждого из нас могут быть сложные в жизни ситуации, когда все видится в черном цвете и кажется, что никто и ничто не может помочь.

Но прежде я хотела бы предложить вам поиграть в игру, которая называется «Море волнуется...». Кто не знает, как в неё играть? Я буду говорить: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, скульптура «\*», на месте замри». Вместо паузы я буду называть какую-нибудь эмоцию или чувство. А вы постараетесь это изобразить с помощью поз и мимики.

*Пояснение для ведущего*

*Следует оценить, кто из учеников лучше всего изобразил чувство или эмоцию, и предложить посмотреть на него остальным. Если ведущий считает, что ученики способны назвать достаточное количество эмоций или чувств, то можно передавать место водящего тому, кто изобразил эмоцию лучше всего. (Обязательно взять слово «кризис»).*

**Обсуждение:** Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Упражнение 2 «Я и моя Вселенная»**

**Время:** 7-10 минут

На листах формата А-4 подросток рисует Солнце, на солнышке пишет свое имя, рядом изображает другие планеты и звезды, на которых подписывает имена своих родных и близких, друзей и подруг.

*Пояснение для ведущего*

*Данное упражнение является диагностическим, т.к. планеты и звезды могут быть разного размера и цвета, их расположение говорит о степени близости отношений данного человека к другим, ближе или дальше они находятся от Солнца. По желанию 2-3 подростка могут рассказать о своем рисунке. Детям интерпретацию не озвучиваем.*

- Посмотрите какие разные у всех получились Вселенные, у кого-то рядом много родных и близких, у кого-то их 2-3 человека, но они есть (как показывает практика, никто еще не оставлял нарисованное одно Солнце, если все-таки при проведении данного упражнения Вы увидите, что ребенок никого не рисует, подскажите ему о тех людях которые его окружают: одноклассники, соседи, учителя, бабушки и дедушки, двоюродные братья и сестры и т.д., открой телефонную книгу и посмотри какие у тебя есть контакты) и, если вдруг вам стало грустно и плохо мы можем поговорить, позвонить, написать сообщение им.

## **2. Мини-лекция «Понятия «чувства» и «эмоции»**

**Время:** 3 минуты

Очень приятно, что вы после игры такие веселые, радостные, довольные. Вот такие состояния: веселый, довольный, радостный или, наоборот, грустный, печальный, испуганный, робкий и т.д. – называются эмоциями, чувствами человека. Знакомы ли вам эти слова?

Когда вы наблюдаете восход солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищите ответ на возникший вопрос или мечтаете о бедующем, вы так или иначе проявляете своё отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чувствах так же проявляется удовлетворенность, образом, чувства и эмоции представляют собой своеобразные отношения человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают самые различные области нашей с вами жизни. Это могут быть:

- общение со сверстниками
- взаимоотношения со взрослыми
- учеба
- спорт
- размышление о самом себе и своих качествах
- знакомство с природой и произведениями искусства
- путешествия и познание окружающего мира

## **Упражнение 3. «Спектр чувств»**

**Время:** 3 минуты

Спектр чувств и эмоций, переживаемых человеком, велик. Давайте-ка вместе подумаем и назовем те чувства, которые вы знаете, которые вы когда - то испытывали.

*Пояснение для ведущего*

*Следует стимулировать учеников к тому, что бы они называли как можно больше разных чувств. Все названные учениками чувства лучше записывать на ватмане или на доске (перечень чувств может оказаться полезным в*

дальнейшей работе, когда кому-либо из учеников будет необходимо описать свои чувства и он будет затрудняться в подборе их названий).

- Спасибо. Вы очень хорошо выполнили задание. Таким образом, мы видим, что любой человек может переживать самые различные чувства и эмоции. Некоторые из них нам нравятся, какие-то нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные, а теперь давайте разберем, что же такое кризис? Приведите пример кризисной ситуации (несчастливая любовь, потеря близкого человека, переезд в другой город, война и т.д.).

Любой кризис сопровождается определенным поведением: появляется нежелание никого видеть, чувство покинутости, ощущение, что никто не сможет помочь и, даже может появиться желание умереть. Появляется чувство одиночества, грусти, страха.

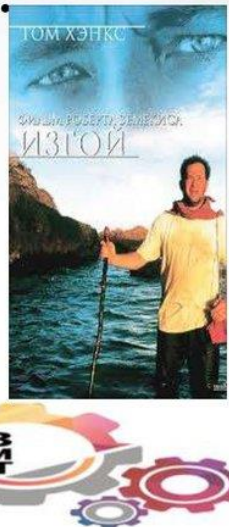
#### Упражнение 4. «Дневник Робинзона»

Время: 5 минут

Вместе с детьми вспоминаем о мореплавателе Робинзоне Крузо и его истории, зачитываем отрывок из его дневника.

## Робинзон Крузо - Жюль Верн или Даниель Дефо?...

Минус (-)	Плюс (+)
Я на необитаемом острове без всякой надежды на спасение	Но я жив, я не утонул, как все остальные с нашего корабля
Я изолирован от мира, я приговорен к одинокой жизни, полной невзгод и лишений	Но я не присоединился ко всем остальным с нашего корабля — они мертвы, а я нет
У меня совсем нет одежды	Но на острове настолько мягкий климат, что мне вряд захотелось бы что-нибудь надевать, будь у меня одеж



Даем попробовать подросткам самостоятельно придумать 2-3 «-» и «+» к данной ситуации.

*Пояснение для ведущего*

*Если дети сами затрудняются придумать ситуации можно найти положительное и отрицательное в том, что «на острове могут быть дикие животные», «одиночество», «отсутствие еды», «не знает точного своего местоположения» и т.д. Главное, чтобы они усвоили, что в любой ситуации может быть как отрицательное, так и положительное.*

#### Упражнение 5. «Хорошо-плохо»

Время: 3 минуты

Просим придумать любое предложение, например, «На улице наступила весна».

1-ый - «На улице наступила весна и это **хорошо**, потому что тает снег».

2-ой – «Тает снег и это **плохо**, потому что везде лужи».

3-ий – «Везде лужи и это **хорошо**, потому что можно пускать кораблики».

4-ый – «Можно пускать кораблики и это **плохо**, потому промочишь ноги и заболеешь».

5-ый – «Промочишь ноги и заболеешь и это **хорошо**, потому что пропустишь школу».

6-ой - «Пропустишь школу и это **плохо**, потому что не встретишься с друзьями».

7-ой – «Не встретишься с друзьями и это **хорошо**, потому что ты можешь позвонить им».

*Пояснение для ведущего*

*Данное упражнение вызывает обычно оживление в классе, смех и положительные эмоции. Заканчиваем обязательно со словами «и это хорошо». Делая выводы, напоминаем о том, что в любой ситуации может быть как отрицательное, так и положительное.*

### 3. Знакомство с картиной

Время: 5 минут



В.М. Васнецов Картина «Витязь на распутье»

- Что видите на картине В.М. Васнецова? Как вы думаете, что написано на камне? Какие слова могут быть написаны? (по мотивам русских народных сказок: налево пойдешь....., направо пойдешь....., прямо пойдешь....), но иногда люди забывают, что можно повернуть назад....., к тому с чего все начиналось.

Вывод: на любую проблему, есть, как минимум 3 выхода, надо только найти их.

**Упражнение 5. «Мешок идей» (Программа «Все, что тебя касается» авт. коллектив, 2011, с 180)**

**Время:** 10 минут

В мешочек складываются множество мелких предметов: мелок, спички, помада, скрепки, зеркало, мел, ручка и многое другое. Участник достает из мешка любой предмет, например скотч и говорит, как этот предмет может помочь ему в ситуации...

- Несчастливая любовь
- Предательство друга
- Длительный конфликт с родителями
- Провал на экзаменах
- Сломался компьютер
- Украли телефон
- Сломал ногу
- Залили соседи
- Обокрали квартиру
- Всеобщее игнорирование в классе

*Пояснение для ведущего*

*Данное упражнение помогает нам искать ресурсы для выхода из кризисных ситуаций- и в себе, и во внешнем мире. Мы можем бороться и занимать активную жизненную позицию, можем искать защиты, можем приспособиться к ситуации. Главное – пытаться найти выход. У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь.*

**Упражнение 6. «Дерево смыслов» (Н. Сакович: В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками. Речь, 2012.)**

**Время:** 10-15 минут

Можно использовать сухую ветку дерева, либо нарисовать дерево на флипчарте. Стикеры зеленого цвета в виде листочков деревьев. Подростки записывают на листочке за что и кому он благодарен в этой жизни и какая цель него есть в жизни, а затем прикрепить их к любой веточке дерева. Каждый участник должен использовать не менее 3 стикеров.

Примечание: дерево должно быть устойчивым. Для этого можно использовать любые вспомогательные материалы.

*Пояснение для ведущего*

*Все участники высказываются в свободном порядке. После высказываний участниками совершается ритуал прощания и завершения занятия.*

Список использованной литературы:

1. Микляева А.В. Я-подросток. Программа уроков психологии. СПб: Издательство «Речь», 2006.-336 с.
2. Программа «Все, что тебя касается» авт. коллектив, 2011, 237 с.

3. Сакович Н.А.: В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками. СПб: Издательство Речь, 2012
4. Сакович Н.А.: Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков.-М.: Генезис.2012.-288с