

# Занятия для учащихся 8-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия среди подростков

## Занятие 1.

**Цель занятия:** профилактика эмоционального неблагополучия

учащихся через переосмысление жизненных ценностей.

**Задачи:**

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация

условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;

- расширение репертуара конструктивных способов совладающего

поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

**Ход занятия:**

**1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».**

**Цели:** диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация

условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

**Задание ведущего:** С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она

скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно!

**(Метафорический кризис:** непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики... », - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». **(Метафорический кризис:** обида, зависть, крушение надежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! **(Метафора:** метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... **(Бессознательные процессы)**

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (**Долгая пауза**). (**Метафорический кризис: шанс изменить жизнь**)

**Здесь участникам занятия дается возможность придумать продолжение, они могут озвучить то, что они придумали.** Обсуждаем почему именно так развивался сюжет, что это значит для самих учащихся.

**Затем мы говорим, что в нашей истории было следующее продолжение.**

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи.

Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец...

Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко...

Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие

волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно **(Пауза)** **(Метафора:** Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь!

Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., **(Пауза)**...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., **(Пауза)** и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо **(Долгая пауза)**. Человек поднял

Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (**Метафора:** признание индивидуальности; придача «товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью...

(**Долгая пауза**). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (**Метафора:** торжество)

Далее проводится анализ впечатлений учащихся, комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

**Обсуждение в круге:** Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы учащихся с последующим обобщением психолога).

## Мотиваторы (7 минут)

Цель: выявить мотивы, формирующие позицию счастья, удачи, достижения успеха.

Перед вами 8 составляющих смысла нашей жизни:

**ОБРАЗОВАНИЕ, ДЕНЬГИ, СЧАСТЬЕ, ЛЮБОВЬ, ЗДОРОВЬЕ, СЕМЬЯ, ЖИЗНЬ, РОДИТЕЛИ**

Отметьте на них цифрами степень важности этих составляющих для вас.

Вы идёте к достижению своей цели, Представьте, что ваша цель находится на высоком холме далекой страны. И вам придётся потрудиться, чтобы попасть туда. Что бы осилить первое препятствие получить карту вам необходимо отдать одно из составляющих смысл вашей жизни, что это будет? Отложите это.

Вы идёте дальше, у вас заканчиваются силы, и что бы пополнить запас сил вы должны отдать ещё одно составляющее смысл вашей жизни, что это будет? Отложите это.

Ваш путь продолжается, но перед вами новое препятствие. Бурная глубокая река и что бы её переплыть вы должны отдать ещё одно составляющее смысл вашей жизни, что это будет? Отложите это.

Ваш путь продолжается, но перед вами новое препятствие. Огромная крутая скала и что бы её преодолеть вы должны отдать ещё одно составляющее смысл вашей жизни, что это будет? Отложите это.

Ваш путь продолжается, но перед вами новое препятствие. Дремучий тёмный лес и что бы его перейти вы должны отдать ещё одно составляющее смысл вашей жизни, что это будет? Отложите это.

Вы уже совсем близко к достижению своей цели. Но перед вами новое испытание. Бескрайняя пустыня и что бы её перейти вы должны отдать ещё одно составляющее смысл вашей жизни, что это будет? Отложите это...

На каком этапе вы остановились? Или вы дошли до конца? То, что у вас осталось и есть действительный смысл вашей жизни.

<b>ОБРАЗОВАНИЕ</b>	
<b>ДЕНЬГИ</b>	
<b>СЧАСТЬЕ</b>	
<b>ЛЮБОВЬ</b>	
<b>ЗДОРОВЬЕ</b>	
<b>СЕМЬЯ</b>	
<b>ЖИЗНЬ</b>	
<b>РОДИТЕЛИ</b>	

Имя _____
Возраст _____
Хобби _____
Любимое время года _____
Цвет предпочтения _____
Мечта _____

---

<b>ОБРАЗОВАНИЕ</b>	
<b>ДЕНЬГИ</b>	
<b>СЧАСТЬЕ</b>	
<b>ЛЮБОВЬ</b>	
<b>ЗДОРОВЬЕ</b>	
<b>СЕМЬЯ</b>	
<b>ЖИЗНЬ</b>	
<b>РОДИТЕЛИ</b>	

Имя _____
Возраст _____
Хобби _____
Любимое время года _____
Цвет предпочтения _____
Мечта _____

## **2. Игра «Выйди из круга».**

**Цель:** стимуляция способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

**Психолог говорит группе:** «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда – полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.



## Занятие 2.

Дискуссия на тему «Кризис, суицид»

Цели: формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации,

информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.

Ведущий: «Наше занятие посвящено сегодня серьезной теме — теме сложных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются все люди.

Можно

называть эти ситуации кризисными. С какими словами у вас ассоциируется

понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели и т. п.)

Вопрос: «Какие кризисные ситуации могут быть в жизни подростка?»

Кризисные ситуации - под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для

здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить

после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода

из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит череда жизненных неудач.

Вопрос: «Как вы думаете, с какими чувствами сталкивается человек в состоянии кризиса?» (гнев, отчаяние, разочарование, обида, беспомощность,

одиночество и т. д.)

«К сожалению, в ситуации кризиса человек может испытывать настолько сильные негативные переживания, которые часто приводят его к

мысли о безысходности ситуации, невозможности изменения своего состояния теми способами, которые ему известны и помогали раньше.

В этот

момент человек в силу чрезмерных переживаний может всерьез задумываться

о том, что жизнь не удалась, что спасения нет, и принимает решение о том,

что единственный способ прекратить страдания — это совершение акта

самоубийства.

Что вы можете сказать о таком страшном акте, как добровольное лишение себя жизни, какие чувства и эмоции возникают у вас при этом? Как

вы думаете, почему люди выбирают такой отчаянный шаг, который противоречит нашему инстинкту самосохранения? (учащиеся предлагают

свои варианты)

Как вы относитесь к такому выбору человека, как суицид? (дети отвечают по-разному — кто-то резко отрицает такое решение, кто-то говорит

о суицидентах, как о героях, романтиках и т. д.)

Ведущий предлагает обсуждение следующих вопросов:

1. «Суицид — это сила или слабость?»

2. «Как вы думаете, что человек, решившийся на уход из жизни, хочет доказать окружающим? Какой реакции ждет от них?»

3. Как вы думаете, что на самом деле переживают люди после того, когда человека уже нет в живых?»

После обсуждения данных вопросов ведущий подводит

промежуточный итог, констатируя следующие факты:

суицид — неконструктивный выход из проблемной ситуации

суицид — это слабость

после совершенной попытки с. остаются люди, которые будут страдать

Дальше: «Наша жизнь устроена так, что в ней всегда есть место и

радостям, и разочарованиям, поэтому человек должен уметь переживать не только счастливые, но и тяжелые времена. Кто может ему в этом помочь?

Во-первых — сам человек. Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть что-то, что помогает справляться с трудностями (мы называем

это ресурсами), но часто люди не осознают и не видят их значимости.

Вопрос: «Кто или что может являться для человека ресурсом?»

(обсуждение возможных ресурсов)

Во-вторых - окружающие, которые могут заметить, что человеку, находящемуся рядом, плохо (одноклассники, учителя, друзья).

Вопрос: «По каким признакам можно заметить, что человеку, который рядом плохо, он находится в опасности? (обсуждение).

Существуют определенные признаки, свидетельствующие о том, что с человеком может случиться беда, эти сигналы (их несколько) — как крик о

помощи, который необходимо вовремя увидеть:

постоянно подавленное настроение

потеря интереса к той деятельности, которая раньше доставляла удовольствие

высказывание мыслей о нежелании жить, отчаянии, ненужности  
повышенный интерес к теме смерти (прослушивание грустной музыки и т. д.)

нарушения сна, снижение аппетита

символическое прощание, дарение ценных человеку вещей

чувство одиночества, потери смысла жизни

отсутствие планов на будущее

желание уединиться и ни с кем не разговаривать

частые ссоры с родителями, друзьями, одноклассниками

пропуски занятий, снижение успеваемости

Каждый из вышеперечисленных признаков может проявляться и у благополучных людей - иногда хотеть побыть в одиночестве, быть в плохом

настроении, потому, что что-то расстроило, ссориться с родителями и т. д. В

данном случае мы говорим о том, что опасность может грозить человеку

тогда, когда этих признаков сразу несколько (от трех и более).

Всегда необходимо помнить, что человеку, оказавшемуся в трудной ситуации (а в такой ситуации может оказаться любой человек – независимо

от возраста, пола, уровня благосостояния), когда кажется, что мир рушится и

некому помочь, внимательное отношение, разговор «по душам», принятие и

сочувствие могут оказать решающее действие и предостеречь от фатального

шага.

Еще очень важно помнить, что каждый из нас должен знать телефоны кризисных служб (телефоны доверия), где можно получить помощь специалистов-психологов. Знаете ли вы, кто такие психологи? (определение понятия «психолог»).

Итак, подводя итог нашему занятию, еще раз необходимо отметить, что

несмотря на то, что в нашей жизни часто случаются неприятности, многочисленные трудности могут серьезно осложнять нашу жизнь и иногда

кажется, что выхода нет, стоит помнить о том, что именно проживание непростых периодов делает человека сильнее, это та способность, которая

позволила нашим предкам – тем, благодаря кому мы живем в настоящий

момент, перенести все жизненные испытания.

Завершение занятия - демонстрация м/ф про барашка от «Пиксар».

Занятие №3 (продолжительность занятия — 2 урока).

Основной целью последней встречи будет являться активизация внутренних ресурсов подростков, повышение самооценки, осознание ценности жизни.

## 1. Упражнение «Обо мне» (10 мин.).

Цель: упражнение направлено на то, чтобы дети смогли узнать что хорошее видят в них окружающие, за что ценят, уважают. Это также способствует сплоченности классного коллектива, настраивает участников на активную работу во время занятия.

Ход упражнения: на спину каждому участнику крепится листок, учащиеся берут ручки. Ребята ходят по комнате и пишут друг другу что хорошее они могут сказать о них, указывая на сильные стороны человека.

После этого дается возможность прочесть то, что написали; можно поделиться впечатлениями о прочитанном, но это не является обязательным пунктом.

## 2. Упражнение «Зеркало» (35 мин).

Цель: активизация внутренних ресурсов, повышение самооценки. Это очень эффективное упражнение, помогающее подросткам увидеть свои внутренние ресурсы, осознать свои сильные стороны, а так же узнать, как их воспринимают окружающие.

Как правило, в ходе этого упражнения ребята узнают, что к ним относятся гораздо лучше, чем они считали. Возможность узнать какие сильные стороны видят в них другие повышает самооценку, учит быть более внимательными (осознавать) к своим ресурсам, что повышает адаптационные способности учащихся, мотивирует на преодоление неудач и достижение успехов.

Вполне вероятно, что в ходе упражнения кто-то из ребят услышит о себе что-то, что ему неприятно (ты застенчивый..., ты грубый...). Ведущий не должен оставлять эти моменты без внимания, предлагая обсудить

услышанное в групповом режиме или индивидуально (психолог обсуждает с подростком можно-ли этот вопрос вынести на всеобщее обсуждение или же подросток хотел бы поговорить индивидуально). Если учащийся решил обсудить это в групповом режиме, то этот вопрос озвучивается в кругу, ведущий просит высказаться по очереди всех желающих, напоминая при этом, что наши слова не должны оскорблять другого человека. Помимо этого ведущий показывает пример того, как необходимо говорить по данному вопросу: «Мне неприятно, что ты иногда можешь просто подойти и толкнуть. Я хотела бы, чтобы меня никто не трогал без моего разрешения. На самом деле я хотела бы с тобой общаться, ты очень интересный молодой человек».

Основная суть заключается в том, чтобы сказать как на вас влияет поступок или поведение данного человека, а также предложить ему альтернативу данного поведения. Несомненно, подростки могут быть более резки в высказываниях, сглаживать острые углы — задача ведущего. Высказаться должны все, нет необходимости приходить к какому-либо общему решению, для всех участников группы это будет являться пищей для размышлений. Честное обсуждение позволит каждому участнику группы взять ответственность за свое поведение на себя.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает учащимся разделиться на 2 группы. Участники

сидят друг напротив друга, при этом один ряд будет постоянным, в другом

ряду ребята постоянно меняются, перемещаясь на 1 стул вправо.

Задача детей проговаривать друг другу ответы на следующие вопросы.

Кого я вижу перед собой? (данный вопрос — тренировочный, он помогает детям настроиться на упражнение, подростки должны просто описать соседа: «я вижу перед собой мальчика, с голубыми глазами, брюнета, он стильно одет, улыбается мне» и пр.);

Каким ты был в детстве? (отвечая на данный вопрос дети фантазируют о прошлом, представляют жизнь своего напарника, что существенно сближает, учит эмпатии, принятию);

Я думаю, что ты считаешь, что я... (данный вопрос позволяет поделиться своими мыслями по поводу того, как мы воспринимаем отношение напарника к себе. При ответе на данный вопрос у ребят появляется опыт открытого общения, а так же возможность услышать отклик другого человека по поводу своих мыслей);

Я думаю, что тебе кажется, что я о тебе думаю... (при данном ответе ребята говорят о том, как им кажется их воспринимает напарник. Этот ответ существенно повышает социальную грамотность детей, он демонстрирует им в чем они ошибались, в чем были правы, а также помогает найти пути решения тревожащих их проблем во взаимоотношениях. Даже в случае, если в партнеры мог достаться лучший друг, это является необычным опытом, который учащиеся в дальнейшем могут использовать);

Твоя самая сильная черта, на мой взгляд... (ответ на данный вопрос активизирует внутренние ресурсы, помогает научиться воспринимать себя с положительной точки зрения, мотивирует на достижение успехов).

В 30 лет ты будешь... (при ответе на вопрос проецируется модель будущего человека, у него появляется возможность взглянуть на перспективы, которые видят для него другие, оценить свои желания, свое отношение к ним. В дальнейшем подросток, уже самостоятельно задумается о своем будущем, начнет планировать необходимые действия для достижения того или иного результата).

3. Упражнение «Коллаж» (40 мин.)

Цель: построение картины будущего, мотивация на достижение успеха.

В ходе выполнения данного упражнения учащиеся могут визуализировать свои желания и потребности, что существенно влияет на результативность предпринимаемых действий.

В течение 20 минут дети делают коллаж из вырезок журнала. Цель задания звучит следующим образом: «К тридцати годам я достиг, смог, у меня есть...». Ребята делают вырезки из журналов, размещают их на листах формата А2, наклеивают, придумывают название своему коллажу. Затем все садятся в круг, первый желающий показывает свой коллаж. Сначала группа говорит, что они считают по поводу человека сделавшего этот коллаж, какой он (исходят только из коллажа, а не от конкретно взятого подростка), к чему стремиться в жизни. Затем, ведущий просит автора коллажа рассказать, что

он хочет от жизни. Главное условие рассказывать про свою работу в прошедшем времени: «Мне тридцать лет, у меня есть то-то, то-то...». Свершившаяся форма повествования, позволяет поверить, что результат достигим.

Таким образом, все занятия в комплексе действуют на повышение самооценки, на направленности подростка на достижение успеха, что несомненно влияет на повышение адаптационных способностей личности.