

Психологическое занятие с элементами тренинга «Что делать в ситуации кризиса?»

Рубацкая Валентина Олеговна,

педагог-психолог первой квалификационной категории ГУО «Средняя школа
№2 г.п.Шарковщина имени Героя Советского Союза Романа Степановича
Кудрина»

Цель: повышение устойчивости подростков в кризисных ситуациях, развитие способности к поиску индивидуальных адаптивных стратегий преодоления кризисных ситуаций в жизни.

Задачи:

- повысить информированность учащихся о кризисных ситуациях и возможностях получения помощи в кризисных ситуациях;
- показать подросткам риски кризисных ситуаций и возможные пути решения кризисных ситуаций;
- учить обращаться за психологической помощью в кризисных ситуациях и оказывать помощь сверстникам;
- развить у учащихся навыки участия в групповой дискуссии;
- способствовать познанию и осознанию учащимися своих личностных кризисов, овладению практическими навыками проработки своих кризисов.

Целевая группа: учащиеся 9-11 классов

Ход занятия:

1. Информация педагога-психолога для учащихся.

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис. Как правило, для разных возрастных периодов актуальны различные кризисные обстоятельства. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без психологической и социальной помощи и поддержки

К таким ситуациям относятся:

- 1.Кризисные ситуации семейной жизни: ссоры в семье; развод родителей; смерть или болезнь членов семьи.
- 2.Кризисные ситуации учебной деятельности: затруднения в учебе; предэкзаменационная ситуация; неудачи на контрольных, экзаменах.

3.Кризисные ситуации внутреннего мира личности подростка: ситуация обмана, предательства, краха идеалов, переоценки прежних ценностей, отношения к себе и другим.

4.Кризисные ситуации личной жизни: взаимоотношения со сверстниками, конфликты со сверстниками, взаимоотношения со значимым взрослым, конфликт со значимым взрослым (учителем, тренером).

5.Кризисные ситуации здоровья: болезни, травмы.

С какими кризисами столкнулись участники этих историй?

«Самая актуальная проблема для меня в последнее время: я не могу найти ту личность, которой я должна стать. Вы – единственная, кто об этом знаете. Если я не найду того, что ищу, я не знаю, как я буду вообще существовать. Много времени я об этом думаю, но я и делаю тоже. Я стараюсь найти свои недостатки и их исправить, потому что я не прощу себе, если этого не достигну. Ни одна душа об этом не знает».

«Начала раздражать одна девочка из нашего класса. Я думала, что я ее не выношу и, если она сейчас не отойдет, я ей выскажу все, что я о ней думаю. Чувствовала отвращение как к ее внешности, так и к поведению. Переживала о том, как я вообще могла с ней общаться. Что она чувствовала – мне было не интересно. С ней практически не общалась, даже не говорили ни «здрассе», ни «до свидания». Налаживать отношения я не собиралась. Стала дружить с другими. Она потом поссорилась с моей лучшей подругой, а значит и со мной. Потом они помирились, но я с этим не смирилась. Не думала о вариантах, только злилась. Может сейчас попыталась бы разобраться в причинах, попробовала бы представить, о чем думает она, чего хочет. Тогда об этом не думала».

Дискуссия

1. Надо ли избегать кризисов?
2. Какие слова точнее выражают то, что вы бы посоветовали человеку, переживающему кризисный период: «преодолеть кризис» или «использовать кризис»?
3. Как вы думаете, что характерно было бы для жизни человека, если бы ему удалось никогда не попадать в кризис?
4. Объясните, как вы понимаете выражение и выразите свое отношение к нему: «Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке» (Шекспир).

Упражнение «Поиск позитивного» (Е. Емельянова)

Цель: развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Инструкция: часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Когда он так

думает, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые не только помогают увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются **«Формулы позитивного мышления»**.

Формула № 1. Театр в табакерке: «Представьте, что вы сверху наблюдаете спектакль, основа которого – ваша проблемная ситуация, а актеры – вы и люди, которые вас окружают. Как мог бы выглядеть этот спектакль? Опишите, что вы видите?» Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. Обратная сторона медали: «У медали две стороны. Точно так же, там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это – закон жизни, и как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите действительно существенный позитив.

Формула № 3. Проблема как друг: «Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»

В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

Формула № 4. Совет другу: «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?»

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, «целиком». Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула № 5. Незамеченный ресурс: «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?»

Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

Формула № 6. Маленькие кирпичики большой стены: «Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то скорее всего мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены?»

Активизируется возможность достижения цели.

Формула № 7. У камина: «Давай представим, что прошло какое-то время и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой близкие люди, и ты рассказываешь о том, как однажды с тобой произошла такая история... Ты рассказываешь о своей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас».

Когда мы думаем о прошлом и все проблемы видятся как бы на расстоянии, нам легче разглядеть выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение отдаленной во времени проблемы помогает найти решение, которое не видно при погружении в нее.

Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора.

Обсуждение. Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?

Подведение итогов. Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда! А также можно обратиться к специалистам.

Специалисты-помощники:

- **Врач-психотерапевт детский, подростковый: 8(0212) 57-78-79,**
- **Телефон доверия: 8(0212) 61-60-60.**

Психологический практикум по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Я есть, я – здесь»

(для учащихся 10-11 классов)

Милешко Татьяна Леонидовна,
педагог-психолог ГУО «Средняя школа №2 г.Новолукомля имени Ф.Ф.
Озмителя»

Цель: создание условий для снятия эмоционального напряжения,
восстановления внутренних ресурсов.

Материалы: учебные принадлежности, листы бумаги, ручки.

Ход практикума:

Вступительное слово педагога-психолога.

Заканчивается третья четверть. Какой она была для вас? (каждый из участников описывает ее одним словом). Что вы чувствуете в конце четверти?

Усталость – это состояние, которое мы испытываем после долгой напряженной работы. Если не давать отдых своему организму, усталость может перерасти в хроническую. Предлагаю сегодня немного отдохнуть и восстановить растроченные ресурсы.

Упражнение «Фруктовый салат» (5-7 минут)

Каждый участник получает карточку с названием фрукта: апельсин, банан, абрикос, персик, слива, ананас.

Каждый фрукт представлен 3–4 игроками (больше – лучше).

- Готовим ФРУКТОВЫЙ САЛАТ из ананасов (потом – из других фруктов).

Все ананасы вскакивают и меняются местами.

Теперь я предлагаю вариант той же игры, но гораздо более нагруженный смыслом. Название этой игры «Пусть встанет тот, кто...»

Забудем о фруктовом салате, хотя принцип останется сходным: учащиеся с общими признаками, качествами должны встать и поменяться местами.

- Пусть встанет тот, кто любит домашних животных (встают все любители животных и меняются местами).

- Пусть встанет тот, кто любит путешествовать!

- Пусть встанет тот, кто боится высоты!

- Пусть встанет тот, кто чувствует себя счастливым...

Рефлексия.

Упражнение «И раз-два-три!» (7-10 минут)

Группа разбивается на пары. В каждой паре определяется, кто будет первым номером (он будет начинать счет).

До начала игры тренер спрашивает: все ли участники умеют считать до трех?

В каждой паре партнеры стоят лицом друг к другу и начинают счет от одного до трех. Счет идет «по кольцу» без остановок и в быстром темпе:

Первый: – Один. Второй: – Два. Первый: – Три. Второй: – Один. Первый – Два. Второй: – Три...

Когда первый этап освоен и не представляет больше сложности для игроков, вводится дополнительное действие. Теперь вместо цифры «один» нужно будет молча присесть. Дадим парам насладиться освоением этого этапа. Затем вместо произнесения цифры «два» просим подпрыгнуть. (Вновь: 2–3 минуты на тренировку.) Последний этап: заменяем произнесение цифры «три» хлопком в ладоши! Начали!!!

Первый: приседает. Второй: подпрыгивает. Первый: хлопает в ладоши. Второй: приседает. Первый: подпрыгивает. Второй: хлопает в ладоши.

Упражнение «Я должен отдохнуть» (15-20 минут)

Каждая группа получает учебный предмет: ластик, карандаш, ручку, тетрадь. Задача группа сочинить историю про этот учебный предмет, которая бы закончилась словами «поэтому я должен отдохнуть».

Группы презентуют свои работы.

Второй этап упражнения: создание жизненного восстанавливающего пространства на каникулах (как отдохнуть учебным принадлежностям). Группам предстоит написать или нарисовать план отдыха для восстановления жизненных сил учебных предметов на каникулах.

Рефлексия.

Упражнение «Зеркало - коробка» (10 минут)

В коробке приклеено зеркало. Инструкция участникам:

У меня есть такая коробочка, в которой приклеено изображение человека, которого вы все знаете. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать 3-4 характеристики это человека, можно сказать: что он любит делать, кушать. Нельзя называть имя это человека и пол.

Рефлексия.

Упражнение «Управляемое воображение» (10 минут)

Сядьте удобно. Почувствуйте, что вашему телу комфортно. Мышцы могут расслабиться, никакая часть вашего тела не напряжена. Закройте глаза.

...Вы делаете глубокий вдох через нос и выпускаете воздух через рот. Еще несколько глубоких дыханий. Наполните легкие кислородом!

Почувствуйте, как движутся согласно вашему дыханию живот и ребра. Услышьте биение сердца...

...Представьте себя на лоне природы. Пейзаж, который вы видите, вам очень нравится, «по сердцу». Тропинка ведет вас вперед...

Что вокруг вас? Поля? Горы? Морской берег? Где вы находитесь?

Какое время дня: жарко, холодно, приятно? Ночь? День? А, может, раннее утро? В какое время года происходит ваша прогулка? Как вы одеты?

Вы слышите, что вокруг вас бурлит жизнь? Кто это – люди?

Или представители животного мира: птицы, звери, насекомые... Услышьте издаваемые ими звуки!

Один или несколько животных появляются перед вами...

Кого вы видите перед собой? Знакомо вам это животное или птица, или насекомое? Что вы чувствуете по отношению к нему?

Оказывается, это существо приблизилось к вам, чтобы рассказать, в чем заключается ваша неповторимость, особенности вашего я.

Услышьте то, что они сообщают вам, запомните полученное сообщение.

Присядьте на обочине, чтобы секунду передохнуть и сохранить впечатление от встречи!

Еще мгновение, и мы начнем свое возвращение в «здесь и сейчас».

5, 4, 3, 2, 1... Откройте глаза!

Рефлексия.

Как вы чувствуете себя после путешествия? Насколько приятным, значимым, неожиданным или ожидаемым оно оказалось для вас? Кто из представителей живой природы вступил с вами в контакт? Что вы услышали о себе? Насколько вы думаете, что понимаете смысл послания? Насколько оно ожидаемо для вас?

Упражнение «Я есть, я – здесь»

Учащиеся повторяют за ведущим слова и движения:

- Я есть (руки разводим в стороны);
- Я – здесь (прикладываем ладошки к сердцу);
- Я – высоко (Тянемся руками вверх);
- Я – широко (Разводим руки в стороны);
- Я – в безопасности (Руки сводим над головой в форме крыши).

Рефлексия.