

## **Психологическое занятие для подростков с элементами тренинга «Дорога жизни»**

**Автор составитель  
педагог-психолог ОГПАУ «Корочанский  
сельскохозяйственный техникум»  
Фесенко Анастасия Александровна**

*Цель:* повышение адаптационного потенциала несовершеннолетних путем расширения представлений о способах выхода из трудных жизненных ситуаций, раскрытие собственных возможностей и ресурсов.

### **Ход занятия.**

#### **Упражнение «Познакомимся?!»**

*Цель:* создать благоприятный настрой, установить доверительные отношения между участниками.

*Материалы:* мяч.

*Психолог:* Давайте начнем наше взаимодействие с того, что немного познакомимся. Все встаем в круг, первый участник бросает в круг любому человеку мяч, а тот должен назвать своё имя и качество свойственное ему на первую букву имени (например: Добрый день, я Дарья - доброжелательная).

#### **Игра «Мой герб».**

*Цели:* самопрезентации участников. создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, подготовка к совместной работе в ходе тренинга/сессии.

*Материалы:* Ручки. листы для записей (Приложение 1).

*Психолог:* Нам предстоит небольшая совместная работа. На сегодняшней встрече нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, — создать для себя герб. Герб – это эмблема, наследственный опознавательный знак государства, города, сословия, сочетание фигур и предметов, которым придается символическое значение, выражающее отличительные традиции и особенности владельца.

Возьмите листы А4. Работать будем по этапам. Первый этап работы заключается в том, что каждый участник делит лист на 4 части и самостоятельно заполняет свой герб, отвечая на вопросы символами (вопросы рекомендую вынести на лист флипчарта). Вопросы:

- Что я ценю в самом себе?
- Предмет моей гордости?
- Что я умею делать лучше всего?
- Мое хобби?

Второй этап: двигаясь по аудитории в броуновском движении/хаотичном порядке вы представляетесь и рассказываете о себе и своем гербе участникам тренинга, на каждое представление отводится 30 секунд. После того, как закончили с

первым участником, кричат «свободная касса!» И ищут других партнёров. Задача — пообщаться с как можно большим количеством людей. Так они и разговаривают, и немного раскроются (насколько сами захотят), и творческое полушарие подключат, и динамика пойдет сразу. Потом все рисунки вывешиваем и оставляем на все время мероприятия.

*Психолог:* Итак, друзья, мы приобрели новые знания друг о друге, узнали нечто, о чем раньше возможно и не догадывались. Настроились на работу. Теперь, предлагаю перейти к следующему блоку.

### **Дискуссия о трудных жизненных ситуациях**

*Цели:* Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

*Психолог:* С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»? (Катастрофа, стресс, довели и т.п.). В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Речь сейчас идет о кризисных ситуациях. 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.

### **Упражнение «Зато...»**

*Цель:* расширение представлений участников о трудных жизненных ситуациях, представлений о путях выхода из подобных ситуаций

1) Психолог предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства) (Приложение 2).

2) Затем все листки психолог собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»; после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

*Обсуждение.* Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

### **Разминка. «Капкан или замкнутый круг»**

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

*Психолог:* Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре - люди. А кто образует круг - это капкан. Каким он будет? Сцепите руки. Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами. Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия) Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

*Обсуждение:* Что чувствовали себя пойманные люди? О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

*Психолог:* 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 довериться себе тому, кто перед тобой.

*Психолог:* Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся). При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд. То есть мы можем сказать, что любая проблема, трудность вызывает негативные эмоции. Сейчас познакомимся с некоторыми способами, как с ними можно справиться.

### **Упражнение «Плохое настроение»**

*Цель:* Обучение адекватным способам отреагирования, проработки негативных эмоций.

*Материалы:* листы А4, цветные карандаши.

*Психолог:* У вас есть лист А4 и карандаши. Вспомните, что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение. А теперь вам нужно изобразить свои чувства в виде абстрактного рисунка. Это могут быть кляксы, пятна, черточки и т.д. (дети рисуют)

Далее вам нужно дорисовать рисунок таким образом, чтобы он стал вам приятнее. (дорисовывают)

Есть те, чье состояние не стало лучше? Вам предлагаем смять лист и выбросить в мусорку, при этом представляя, что вы выбрасываете весь негатив, который в вас накопился.

### **Упражнение «Мир красок»**

*Цель:* обучение позитивному мышлению.

*Материалы:* колода МАК «Цвета и чувства».

*Психолог:* А теперь вас ждет задание на креативность. У каждого в руках будет карточка (МАК «Цвета и чувства») с абстрактным рисунком. Ваша задача: какая бы карточка вам не попала, вы должны в ней увидеть нечто позитивное. (раздаются карты, дети смотрят)

А теперь разбейтесь по парам. У каждого будет по минуте, чтобы представить своему товарищу свою версию. (работа в парах)

*Психолог:* Теперь вы знаете, что креативность может выступать одним из ваших внутренних ресурсов. Внутренние ресурсы – это собственно все то, что есть во мне, то чем я могу воспользоваться в любое время и в любом месте (талант, характерные особенности, способности, силы).

Но кроме внутренних, есть еще и внешние. Внешние ресурсы личности – это то, что нас окружает, и чем мы можем воспользоваться для поддержки себя. Это могут быть друзья, родственники, учителя, специалисты и другие.

И для того, чтобы вы определили свои внешние и внутренние ресурсы для совладания с трудными жизненными ситуациями мы вам предлагаем следующее упражнение.

### **Упражнение «Цветок»**

*Цель:* поиск внутренних и внешних ресурсов личности.

*Материалы:* листы А4, цветные карандаши.

Рисуем ромашку, с лепестками и листиками на стебле, и обязательно, чтобы наш цветок был заземлен, то есть имел опору, землю откуда прорастает. Итак, в каждом лепестке вписываем собственное качество, которым гордимся, и которое нам может помочь (доброта, коммуникабельность, искренность, целеустремленность и т.п.). У каждого будет индивидуальный набор качеств в лепестках, т.к. мы все разные.

В листья мы впишем тех людей, которые нас поддерживают в сложных ситуациях, на которых мы можем положиться. Здесь же количество листьев у каждого будет свое, ведь это также индивидуальные особенности личности, кому-то в кризис хочется пожаловаться всему миру и получить поддержку, а другому спрятаться и как кошке восстанавливаться дома в одиночку.

Теперь перейдем к опоре, то на чем стоит наш цветок, из чего растет. Что является вашей опорой? Что есть неизменно важным в различных ситуациях, то что вам необходимо всегда? Конечно в идеале, это и есть ваш внутренний стержень, например, мой находчивый ум, то, что во всех ситуациях меня выручает...или доброта, что у меня всегда благодаря моей доброте есть люди, которые мне смогут помочь...целеустремленность, внешность, у каждого свое. Наша опора – это внутренний стержень, его надо знать, наполнять всегда и беречь.

Ваш цветок ресурсов готов!

*Психолог:* Предыдущие способы не решают проблему, а лишь только помогают на время снизить неприятные ощущения. Проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией, несущей в себе изменения. Есть определенные шаги для эффективного выхода из той или иной трудной жизненной ситуации.

1. Это действительно ПРОБЛЕМА?

2. Какая дополнительная ИНФОРМАЦИЯ мне нужна?
3. ЧТО мне мешает?
4. ЧЕГО я хочу в итоге?
5. Какие у меня ВАРИАНТЫ?
6. КАКОЙ я выбираю?
7. Какие будут ПОСЛЕДСТВИЯ?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

### **Упражнение «Я не один»**

*Цель:* Формирование ресурса «Поиск социальной поддержки»

*Психолог:* Сейчас прошу вас встать, взяться за руки и закрыть глаза. Почувствуйте тепло ваших рук. Вам нужно почувствовать сильное плечо и одобряющий взгляд друг друга. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Общение, озвучивание своих переживаний помогает снизить уровень стресса. Всегда найдется тот, с кем можно поделиться своими проблемами. Это могут быть родители, родственники, товарищи, учителя, соседи, даже незнакомые люди. Правда, обсуждая что-то с другими, надо помнить, что далеко не все умеют хранить чужие тайны. Пожалуй, только родителям, родственникам и учителям можно полностью доверять. Полностью можно довериться специалистам из службы психологической помощи. Их несколько в каждом регионе. Можно позвонить в службу психологической помощи по телефону 8-800-2000-122, там выслушают и обязательно поддержат, что-то полезное посоветуют. Есть еще два телефона доверия: 8-800-350-40-50 и 8-800-350-00-95. Все звонки бесплатные и анонимные.

Участники получают закладки для книг с метафорическим содержанием занятия (Приложение3).