

## Занятие с элементами тренинга «Запутанная жизнь гражданина Н.»

*Составитель: Райдюк Юлия Сергеевна,  
педагог-организатор*

**Цель:** профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. Формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни.
2. Развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектива.
3. Развитие толерантного отношения друг к другу.

**Оборудование и материалы:** список эмоций, характерных для оптимиста и пессимиста, карточки с эмоциями, клубок ниток, карточки с заданиями.

Компьютер, ручки, половинки листов А4, название темы занятия.

**Количество участников:** 15 учащихся.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Приветствие.

Добрый день, дорогие ребята! Рада приветствовать Вас на нашем занятии, которое называется «Запутанная жизнь гражданина Н.». И перед тем, как мы приступим к занятию, предлагаю Вам настроиться позитивно на работу.

**Педагог:** Каждый по очереди должен рассказать, чем он любит заниматься в свободное от школы время.

Теперь можно преступать к нашему занятию.

#### Упражнение 1. «Пожмите друг другу руку те, кто...».

Это упражнение проводится с целью снятия эмоционального напряжения, а также для создания хорошего настроения.

Участникам, стоящим в большом кругу, предлагается выйти в центр круга и пожать друг другу руки тем, кто: пришел в хорошем настроении, кто любит общаться и т.д.

**Педагог:** Мы с вами сейчас проявили положительные эмоции. Кто может объяснить, что такое эмоции? (Ответы учащихся.)

**Эмоции** – это переживания конкретного человека, связанные с удовлетворением или неудовлетворением его интересов.

**Педагог:** Какие слова синонимы можно подобрать к этому слову? Как вы думаете, сколько видов эмоций испытывает человек? Зачем человеку эмоции? (Ответы учащихся.)

#### Упражнение 2. «Эмоциональный крокодил».

Одному из участников необходимо изобразить эмоцию, которую загадает ему ведущий, но выполнить это нужно без слов. Участник, который первый отгадает, меняется с участником, который изображал эмоции.

#### Упражнение 3. «+/-».

**Педагог:** Мир, который окружает нас, весьма разнообразен. В жизни каждого из нас случаются трудности, которые не просто преодолеть. Их может быть великое множество: проблемы дома, в школе, в личной жизни, с друзьями, проблемы со здоровьем, хроническая усталость, даже обычная осенняя апатия.

Почему на одно и то же событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях и неудачах. Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того, как мы к этому относимся.

Одни люди смотрят на жизнь и все происходящее с позитивной точки зрения. А другие, во всем видят негатив и сами излучают его.

<u>Черты характера позитивно мыслящего человека:</u>	<u>Негативно мыслящий человек:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Доброта</li> <li>○ Милосердие</li> <li>○ Благодарность</li> <li>○ Оптимизм</li> <li>○ Чувство достоинства</li> <li>○ Общительность</li> <li>○ Отзывчивость</li> <li>○ Уважение</li> <li>○ Трудолюбие</li> <li>○ Ответственность</li> <li>○ Аккуратность</li> <li>○ Бережливость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Обидчивость</li> <li>○ Наглость</li> <li>○ Жадность</li> <li>○ Грубость</li> <li>○ Лживость</li> <li>○ Агрессивность</li> <li>○ Эгоизм</li> <li>○ Лень</li> <li>○ Безответственность</li> <li>○ Зависть</li> </ul>

Позитивно мыслящему человеку почти во всем сопутствует удача, он быстрее добивается поставленных целей, его желания способны исполниться с большей вероятностью.

**Упражнение 4. «Что для вас «жизнь»?».**

**Педагог:** Ребята, а что же мы вкладываем в само понятие жизнь? Сейчас я вам предлагаю раскрыть понятие жизни таким образом: на доске написано слово «ЖИЗНЬ», вам необходимо добавить термины и значения, которые дают представление о жизни во всех ее оттенках. *(Свои ответы учащиеся записывают на доске..)*

**Педагог :** Спасибо за ваши ответы.

**Возможные высказывания учащихся:** получение образования, материальное благополучие, знакомство с новыми людьми, семья, дети, любимая, интересная работа, развлечения, путешествия, уважение, авторитет, друзья, личностный рост, любовь, здоровье, знания.

**Педагог :** Посмотрите, что у нас получилось, мы можем сделать вывод, что жизнь очень разнообразна и многогранна, она включает в себя различные ситуации и оттенки.

Теперь можно преступить к нашей игре. У нас в гостях Гражданин Н. Она просит у нас помощи. Поможем ему?

### **Игра 1. «Запутанная жизнь гражданина Н».**

Для игры нужен клубок с нитками. Клубок символизирует жизнь гражданина Н., в котором запутанны его проблемы. Игра заключается в том, чтобы распутать клубок, решая проблемы гражданина.

Проблемы гражданина:

получил выговор от начальника;  
не может купить что-то, о чем мечтал;  
хочет отдохнуть, но нужно закончить важный отчет;  
конфликтует с начальником;  
не сдружился с коллективом;  
поссорился с лучшим другом;  
имеются проблемы со здоровьем;  
разбил телефон;  
потерял большую суммы денег (или дорогую вещи).

Учащиеся, как и взрослые, сталкиваются с различными проблемами.

### **Игра 2. «Мяч».**

*1-й вариант.* Учащиеся стоят в кругу, педагог в центре бросает мяч и формулирует ситуацию. Учащийся дает ответ и бросает мяч педагогу.

*2-й вариант.* Педагог бросает мяч и формулирует ситуацию, а учащийся отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если учащийся затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

получил двойку;  
родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;  
хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);  
конфликтует с учителем;  
дали кличку;  
поссорился с лучшим другом (подругой);  
имеются проблемы со здоровьем;  
конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);  
потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

**Педагог :** Не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

Пути решения проблем:

1. Работа «Телефонов доверия»
2. Помощь профессиональных психологов, социологов.

3. Поддержка друга.
4. Помощь со стороны близких родственников.
5. Помощь со стороны классного руководителя.

**Педагог:** Сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. 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.

#### **Рефлексия.**

**Педагог:** В конце нашего занятия, предлагаю вам следующее упражнение. Напишите на стикере, чему хорошему вы научились сегодня на занятии, и прикрепите стикер под веселым смайликом. На другом стикере напишите что-то негативное, от чего вы бы хотели избавиться, прикрепите стикер под грустным смайликом.