Конспект

психологического занятия с детьми и подростками,

направленными на профилактику возникновения самодеструктивных форм поведения.

 Цель: помочь участникам группы обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

 «Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям.»

Максим Горький

Ход занятия.

1. **Игровое упражнение. «Знакомство. Мое имя».**
2. **Игра «Цепочка ценностей»**

Детям предлагается список ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их по приоритету и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

1. Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке — почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу Вас посредине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «жить не хочется». (Ведущий пишет на доске).

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.)

А теперь попробуйте представить разные причины когда, человеку не хочется жить. Случаи, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например облака. \*

Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые.

1. **Разминка «Доброе животное»**

Ребята, нас с вами несколько человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы — одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед — выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад — притопывая, два шага вперед. Спасибо.

1. **Психотехническое упражнение «Рыба для размышления»**

Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это…

Я не доверяю людям, которые…

Я сержусь, когда…

Я не люблю, когда…

Мне грустно когда…

Когда я спорю…

Когда на меня повышают голос, я…

Самое грустное для меня…

Человек считается неудачником, если…

Мне скучно, когда…

Я чувствую неуверенность, когда…

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

1. Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно?

Обсуждение : участники группы называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скука, обида, вина и др.

- А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром?

Обсуждение: учащиеся называют беспокойство и тревогу.

- Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах в школе школьник испытывает тревожность?

Обсуждение: перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением – при ответственных ситуациях.

- А можно ли себе помочь при повышенной тревожности?

Обсуждение: можно, только нужно научиться этому.

- Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (звучат записи). При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз (учащиеся выполняют задание психолога)

Способ 2. Вам известно, что «От улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица – попеременно растягивая мимические мышцы лица (выполняется упражнение). А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревожность, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находиться в состоянии тревоги сосредотачивается на тои, как он выглядит со стороны. Такие цели, как: «я должен очень хорошо выступить», «Я должен выступить во что бы то ни стало» еще больше повышают тветственность.

А как лучше ставить цель?

Обсуждение: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «сейчас я буду петь» и др.

Способ 4. Лучше выступите на сцене, у доски, если заранее отрепетируете свое выступление. Представьте, что все происходит по настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться?

Обсуждение: чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабления. При соответствующих ситуациях достаточно человеку вспомнить это состояние и дать телу «Команду»: я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 сек. И медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах?

Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.

1. **ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК**

А. Лопатин

Вырос у матери с отцом сынок Алеша, сильный дна все руки мастер. Девушку он полюбил пригожую. Рады родители, торопят сына со свадьбой, а он говорит:

— Прежде, чем жениться, хочу я узнать, зачем на земле жить.

— Как зачем? Чтобы семью завести и добрых деток вырастить, — объяснила мать.

—Чтобы мастером стать, семью кормить и дом защищать добавил отец

— Все это я знаю, — ответил Алеша, — но должен я ну один, главный смысл жизни.

— Живет в соседнем селении мудрый старец. Сходи к нему он, наверняка, главный смысл жизни знает, — посоветовала юноше его бабушка.

Алеша так и сделал. Поклонился он старцу и спросил! Зачем человек на земле живет?

Этого я тебе сказать не могу, — ответил старик после долгого молчания. — Но знаю, что есть на земле зеленый цветок. Найди его, и узнаешь смысл жизни.

Мир огромен. Где мне искать его? — спросил юноша.

Твое сердце тебе дорогу подскажет. Если потеплеет значит, ты на верном пути, ну а если холодным станет, значит заблудился. И чем ближе будешь подходить к волшебнику, тем горячее будет твое сердце, — ответил мудрец.

Выслушал Алеша мудреца и отправился в дорогу. Долго коротко он шел, дошел до селения одного. Смотрит люди все истощенные, еле ходят.

Что с вами приключилось, дедушка? — спрашивает он одного старика.

Не дедушка я. Голод состарил меня. Есть возле пня селения чудесный сад. Сто лет он нас кормил , но вдруг зарос весь колючим кустарником и перестал. Теперь мы умираем с голоду.

Разве нельзя вырубить кустарник и привести сад в порядок ? — удивился Алеша.

Многие пробовали, в кровь изранились, а кустарник и гуще прежнего, — грустно сказал старик.

Попробуйте еще раз, — посоветовал Алеша и отправился, но вдруг почувствовал юноша такой холод в сердце, даже дышать тяжело стало.

И вернулся тогда Алеша в селение, нашел топор, наточил его кустарник рубить. Три дня рубил, а срубленный кустарник еще гуще стал. Отчаянно взмолился Алеша: «Помогии эти колючки одолеть», и снова за работу принялся.» Неделю рубит кустарник, другую, третью. Стал вокруг него под собираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленькая девочка подняла колючую ветку и отнесла ее в сторону, потом. На следующий день нашли мужчины топоры и тоже принялись рубить кустарник, а женщины колючие ветки сжигали. Через неделю очистился весь сад, зацвел. Потеплело сердце у Алеши, и отправился юноша. Долго ли коротко он шел, только зашел в одно селение там: растительность вся высохла, люди в язвах и болячках.

Что у вас случилось, бабушка? — спросил Алеша .

Не бабушка я. Болезни состарили меня. Есть у нас пруд в деревни. Раньше в нем вода была чистая и целебная.

Мы пили, и никто не болел, а сейчас стала она гнилой. Но воды в округе нет. Приходится эту пить, хотя от нее мы умираем.

Разве нельзя пруд очистить? — удивился Алеша.

Многие пробовали, да все без толку, — грустно сказала она.

Тогда нашел Алеша ведро и начал вычерпывать плохую воду. Три дня черпал, от гнили у него даже голова кружилась, а вода еще грязнее стала.

Взмолился юноша отчаянно: «Помоги, Господи, эту грязь убрать», и снова принялся за работу. Неделю черпает, другую, третью. Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленький мальчик подошел к пруду с ведер ком, зачерпнул грязь и прочь унес. На следующий день все люди пришли с ведрами и принялись грязную воду из пруда вычерпывать. Вскоре очистился пруд до самого дна и стал наполняться) новой, прозрачной водой. Еще теплее стало на сердце у Алеши, и отправился он дальше. Шел он, шел и пришел в селение, где все люди были бледные и говорили только шепотом.

Что с вами случилось? — спросил Алеша у людей.

Тише говори. Живет у нас зверь страшный. Если услышит разговор, прибежит и убьет одним ударом лапы, — про шептал один человек.

Раньше этот зверь человеческим голосом разговаривал, селение наше охранял, а теперь на всех кидается, — объяснил юноше другой человек.

Тут раздался грозный рев, и все жители моментально спрятались по домам.

Из сарая на окраине деревни выскочил зверь. Маленький глазки его сверкали яростью, а с клыков капала кровь. Алеша схватил палку и кинулся на зверя, но тот одним ударом когтистой лапы сломал ее, а самого юношу перебросил через изгородь.

Умчался зверь, и постепенно жители деревни вышли из домов.

— Видишь, — прошептали они, — хорошо, что жив остался. Лучше не трогай зверя.

Но юноша не послушался. Сделал он себе дубинку огромную и закричал:

— Выходи зверь на сражение!

Снова примчался зверь, сломал дубинку, а юношу перебросил через дерево.

Решил тогда Алеша хитростью зверя одолеть, во сне его им муть. Сплел он веревку крепкую и подобрался поближе к звери». Стал юноша ждать, когда зверь уснет. Только тот все хрипел и рычал. Взмолился тогда Алеша отчаянно: «Помоги мне, Господи, со страшным зверем справиться».

Вдруг услышал юноша человеческие слова в рычании зверя: «Больно! Кость изранила мне горло. Лучше умереть, чем терпеть такую боль».

Вошел тогда Алеша в сарай и сказал:

— Не убивать я тебя пришел, а кость твою вытащить.

 Подполз зверь ближе, и увидел Алеша, что у того поперек горла огромная кость застряла. Из-за этой кости пасть у зверя не закрывалась и все время кровоточила. Привязал юноша веревку К кости и стал тянуть. Три дня тянул и три ночи, но кость даже Не сдвинулась.

— Лучше убей меня, — прохрипел зверь, но Алеша продолжал тянуть. Вокруг него все жители селения собрались и смотрели, как он веревку тянет. Вдруг подошел один старик и тоже за веревку взялся. Кость немного сдвинулась. Тогда все жители селения за веревку взялись, и вскоре вылетела кость из горла зверя, как пробка из бутылки.

Закрыл зверь пасть, перестал рычать и сказал человеческим голосом:

— Спасибо вам. В благодарность я все буду делать: и землю пахать, и дрова носить, и селение охранять.

На сердце у Алеши еще теплее стало, и отправился он дальше. Целых три года ходил юноша по всей земле, многим помог, но золотой цветок не нашел. Наконец, он так соскучился по любимой, что не мог больше терпеть разлуку. Повернул Алеша к дому, и почувствовал жар на сердце. Примчался юноша к любимой, видит, она в саду. Перед ней волшебный золотой цветок лепестки раскрывает.

— Откуда у тебя этот цветок? — изумился юноша.

— Мудрый старец дал мне семечко и сказал: «Посади его, каждый день поливай и помни о своей любви. Цветок расцветет и твой любимый вернется: если поможет он тем, кто в беде; если с Божьей помощью не отступит он перед трудностями; если люди глядя на него, станут сильнее и храбрее».

Молча обнял любимую Алеша и крепко расцеловал. Вскоре сыграли они свадьбу, и жили долго и счастливо. Золотой волшебный цветок никогда не увядал. Говорят, он до сих пор у того цветет, кто любовь свою умеет хранить, а еще живет так, как Алеша жил.

Вопросы и задания:

Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители о смысле жизни?

Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?

Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?

Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается?

Можете ли вы увлечь своим делом других людей?

Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

1. **Коллаж «Мой герб»**

 Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу — 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

1. **Рефлексия.**

Обмен мнениями и суждениями по поводу сегодняшней встречи.