**Игра «Мяч»**

 Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок 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.

* Бросил любимый человек

***Вывод:*** 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.

***Дискуссия на тему «Кризис, суицид». Цели:***Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «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.

*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 участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс можетпривести к кризису. 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 Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций *(Ответы учащихся)*.

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к *самоубийству (суициду)*, т.е. к осознанному лишению себя жизни.

***Моделирование ситуации «Проблема».***Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б *(второй участник)* предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдаляется *(ведущий немного отодвигает стул-проблему).* Далее ведущий говорит о том. что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А*(участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах)*. В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась *(стул придвигается).*

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления *(вопрос А)*? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов*(в данном случае, наркотика)*не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? *(Варианты ответов записываются)*.

***Тренинг разрешения проблемных ситуаций. Упражнение «Проблема».***Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

*Пассивная позиция:*«Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и ясделал; меня все достали».

*Активная позиция,*принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

***Алгоритм разрешения проблемы****(на примере):*

- Ориентация в проблеме.

- Точное знание того, что проблема возникла.

- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.

- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.

- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.

- Определение и формулирование проблемы.

- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.

- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.

- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).

- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.

- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самопоощрение.

***Упражнение «Поиск решения».***Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

***Преодоление кризиса. Психологические рекомендации.***

Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

1) преодолеть негативные чувства;   
2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

***1. Преодоление негативных чувств.***При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт *(человек, обращенный внутрь себя)* и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное *(«если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»)*. Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста *(психолога или психотерапевта)*.

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

***2. Преодоление проблем.***Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Один из вариантов выхода из кризиса — обращение за помощью к Богу. Из очень тяжелых кризисов, связанных с потерей детей, многие женщины смогли выйти, обратившись за помощью к Богу. Оказавшись на пределе своих душевных сил, они смогли преодолеть кризис через обретение или укрепление веры.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Ведущий проводит несколько медитативных упражнений под музыкальное сопровождение (всем известные, и поэтому не описанные в данной работе ***упражнения «Покой»***и ***«Убежище»***).

***Рефлексия.***Учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? *(ответы учащихся)*. Каждый из вас увидел в ней свой смыл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!