

Практическое занятие с элементами тренинга «Дорога жизни».

Ход занятия.

Студенты садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие дороги.

Педагог-психолог: Здравствуйте! Возьмитесь за руки и встаньте в общий круг. Посмотрите друг другу в глаза. А теперь по кругу назовите цвет своего настроения.

- Прежде чем приступить к нашему занятию, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

Я – воздействует на работу всего организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Спасибо.

Дорогие ребята, Наше занятие называется «Дорога жизни». **Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации?**

(студенты высказываются).

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решился на самое страшное — суицид.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненная дорога», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период студенческой жизни с 1 по 3 курс.

Мне нужен помощник.

(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «дороги»).

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути? Это могут быть не только трудности в колледже.

(студенты записывают трудности и приклеивают их на пол по всему «коридору»).

Педагог-психолог: Мне нужен один студент (доброволец), который не побоится попытаться решить эти достаточно сложные для вашего возраста, проблемы.

(Выходит студент и пытается найти решение каждой трудности. Если у него не получается, то остальные помогают ему, ищут вместе пути преодоления проблем, высказывают свои предложения, делятся опытом).

Педагог-психолог: Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки - не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете? (*Студенты высказываются*).

Для того, чтобы понять и удержать друга или знакомого от самоубийства, надо владеть информацией и не быть равнодушным к тем людям, которые находятся рядом с вами.

Очень часто находясь в одном коллективе, в одной компании, группе, мы не замечаем того, что происходит с нашими одноклассниками, друзьями и даже близкими людьми. Иногда нам самим кажется, что мы никому не нужны, что у нас все валится из рук и ничего не получается, что нас не любят и не понимают. Такое бывает абсолютно у всех.

Но для того, чтобы не отчаиваться в жизни и не опускать руки нам **нужно любить себя, хорошо относиться к себе, и знать, что обязательно есть люди, которым ты очень нужен, и они любят тебя несмотря ни на что.** Это помогает нам справиться со всеми жизненными невзгодами и проблемами.

Подросткам, которых не любят, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и преподавателями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого что самооценка снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались запросто, теперь становятся для них неразрешимыми.

Педагог-психолог предлагает одному из студентов выйти в центр. Давайте вообразим, что ты такой подросток. У тебя куча нерешённых — как тебе кажется проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции — это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на шею!

(На шею студенту вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем подросток озвучивает своё эмоциональное состояние).

Педагог-психолог: С таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы «*три Н*»: *непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*; когда человеку кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с «*тремя Б*»: *беспомощностью, бессилием, и безнадежностью*.

Но жизнь — это не только «гири», это ещё и воздушные шары: одни тяжким грузом виснут на ногах, другие уносят нас в небо. Давайте мы дадим подростку эти шарики.

Что ты теперь чувствуешь? (*Студент говорит о своих чувствах*).

Современные подростки с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Им кажется, что они сгибаются

под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, и в этот момент им и может прийти мысль о самоубийстве. Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара?

(Студенты высказываются).

Педагог - психолог: Прислушайтесь внимательно к таким строчкам:

У каждого из нас есть точка срыва,
Когда становится на сердце тяжело,
Когда нам кажется, что падаем с обрыва,
И жизнь становится, как черное пятно...
У каждого из нас есть луч надежды,
И кто-то очень близкий и родной
Не даст тебе упасть в пучину бездны,
И скажет: «Ты не бойся, я с тобой!»

К нам в гости часто заходит грусть,
Проблемы рядом, проблемы всюду.
И что-то давит нам вечно грудь..
И очень хочется верить в чудо.
И очень хочется - то тепло;
И очень хочется - ту поддержку,
Что прогоняет с пути все зло;
Дает на счастье еще надежду.
Дает нам веру идти вперед,
Когда нам больно, когда нам страшно.
Нам очень нужен тот, кто поймет!
Кто будет рядом! Нам это важно.

Источник: <http://millionstatusov.ru/stihi/podderzhka.html>

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Что ещё воздействует на наше поведение?

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

(Педагог-психолог просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого - доброжелательного).

Ребята, к которым из своих одноклассников вам хочется подойти?

(Студенты отвечает).

Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе?

(Студенты высказываются).

Какие бы трудности не встречались у вас на пути, вы знаете, что **это временно**. День сменяется ночью, но после этого обязательно настанет рассвет. Если вы больны, то через некоторое время вам обязательно станет лучше. В конце каждого туннеля обязательно забрызжет свет. **Это закон жизни, и отказываться от нее просто глупо.**

Чего же на самом деле хочет человек, которому плохо, одиноко, тяжело? *(Ответы студентов).*

!Действительно, 90% тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хочет.

Он просит о помощи!

Как распознать суицидальные намерения вашего друга или знакомого?

(Участники высказываются).

Педагог-психолог называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.

1. Угрозы (прямые и косвенные).

2. Резкие изменения в поведении:

- Колледж (падает успеваемость, прогулы).

- Внешний вид.

- Активность (снижается, рассеянное внимание, чрезмерная эмоциональность).

- Стремление к уединению, замкнутость

- Раздача ценных вещей.

- Агрессия, бунт, неповиновение.

- Саморазрушающее и рискованное поведение.

- Потеря самоуважения.

- Печальное настроение.

- Чувство усталости.

- Нарушения сна.

- Злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь. Как вы можете ему помочь?

(Студенты высказываются. Педагог-психолог делает комментарии).

Педагог-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?

Вывод: Так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами.

Игра «Мяч».

- Сейчас я брошу мяч одному из вас и задам ситуацию, если вы отвечаете позитивно, группа соглашается, а если нет, то вам снова отвечать, и так пока не найдете позитивного способа. Ответив позитивно, мяч возвращаете мне.

Ситуации:

Получил двойку... Поскользнулся и упал в людном месте...

Хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой)...

Хотел подарить подарок, а денег нет... Конфликт с учителем...

Стал жертвой зависти, строят козни, наговаривают...

Дали кличку... Провоцируют на драку...

Потерял большую сумму денег или дорогую вещь... Ссора с другом...

Вывод: Не бойтесь трудностей. У каждого из вас всегда есть выбор делать что-то легкое или что-то потруднее. Но главное, чтобы ваше решение вело вас вверх, а не тянуло вниз. Чтобы после каждого, даже маленького решения, вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужны только осознание необходимости самосовершенствования и уверенность в своей способности изменить себя.

Педагог-психолог: В начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

Важная информация №1. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали определённый тип людей. К сожалению, не существует типа «суицидального человека».

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, и внешне всё благополучно. Но благополучие — это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

Важная информация №2. Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

Важная информация №3. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Важная информация №4. Суицид не передаётся по наследству.

Важная информация №5. Суицид не происходит без предупреждения.

Важная информация №6. Суицид можно предотвратить.

Информация №7 — самая важная: Друг может предотвратить самоубийство!

Педагог-психолог: Теперь вы знаете, почему человек может оказаться «у последней черты».

Как же прожить школьный отрезок времени так, чтобы не опускались руки, чтобы жизнь приносила удовлетворение и делала тебя сильным?

Я предлагаю сейчас создать своеобразную «дорогу жизни».

(Студенты пишут на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем педагог-психолог просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор, и добавляет ещё: любовь, друзья, семья, оптимизм, увлечения, спорт, здоровье, хорошее настроение).

Педагог-психолог: Ну как, уверенности прибавилось для прохождения новых этапов жизни?

В добрый путь!