

Психологическое занятие «Тренинг жизнестойкости».

Дата проведения: _____

Цель:

- Убеждение подростков в том, что из любой неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.
- Формирование ценностного отношения учащихся к жизни, способности находить радость в каждом прожитом дне.
- Профилактика аутодеструктивного (суицидального) поведения учащихся.

Задачи:

- Раскрытие понятия «любовь к жизни».
- Развитие потребности обрести смысл жизни.
- Воспитание способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.

Суть жизни.

*«Вся жизнь – игра и люди в ней актеры» -
Известна фраза каждому из нас.
Мы все сыграем те или иные роли
И забываем, кто мы есть сейчас...
Мы примеряем миллионы масок.
Хотим казаться лучше, чем мы есть.
И забываем, что казаться мало.
И забываем в чем же смысл весь...
Сорвать все маски, отыскать себя
И становиться лучше, не казаться!
Стараться жить по-доброму, любя –
Вот жизни суть, что стала забываться!..*

Ирина Артлис

●

Материалы и оборудование: фломастеры, листы А 4.

Ход работы:

1 упражнение «Имя»:

Произнести имя громко и внятно и постарайтесь при этом выразить голосом, что вы гордитесь своим именем.

2 упражнение «Моё настроение сегодня».

Рисуем «НАСТРОЕНИЕ». (На листочке- бэйджике пишем имя, рисуем настроение.)

3 упражнение. «Алексей, Активность, Амстердам».

Каждый из участников группы по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- Первое слово – его имя
- Второе – качество, черта характера
- Заключительное слово – название города.

«Соль» игры в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять черту характера и городов, прозвучавших ранее!

4 упражнение. Принятие групповых норм

ПРАВИЛА ГРУППЫ:

1. **Правило «Здесь и сейчас»** - предметом анализа и обсуждения могут являться те процессы, которые происходят в группе в данный момент. Это позволит вам в процессе занятия сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.
2. **Искренность и открытость** – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь.
3. **Принцип «Я»** - основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Допустимы только Я-высказывания.
4. **Активность** – желательно активное участие всех.
5. Уважительное отношение друг к другу. Не перебивать говорящего.
6. Быть деликатным, корректным.
7. **Конфиденциальность** – вся информация относительно участников должно сохраняться в группе. Это условие психологической безопасности и самораскрытия.

5 упражнение: «ВЫБОР».

- Ромашка-роза
- Дельфин-акула
- Самолёт-автомобиль

ТАК И В НАШЕЙ ЖИЗНИ: нам постоянно приходится делать ВЫБОР между чем-то....
Например???

6 упражнение. Рисуем "Дерево жизни".

Итак, «Дерево жизни». Своими корнями оно уходит глубоко в землю. Это даёт ему пищу, устойчивость. Благодаря этому, оно имеет крепкий ствол, много ветвей. Так и в жизни. Корни - это родители, семья, которые дают основу в нашей жизни, уверенность в завтрашнем дне, благодаря им, вы крепнете, набираетесь сил. Ветви – это знания, опыт, которые вы приобретаете в течение жизни. На нём обязательно будут плоды. Это ваши успехи!

7 упражнение «Мои ресурсы» + «Мои достижения».

Что вам поможет достичь ваших целей? Чем вы уже обладаете, чтобы достичь этих целей? (черты характера, друзья и пр.)

Напишите свои 4 сильных качества, которые можете изобразить в виде каких-то символов. Это ресурсы, которые помогут вам в жизни.

8 упражнение «Нахожу пути решения»:

- Гора
- Лестница

Все нужно пережить на этом свете,
Все нужно испытать и оценить...
Несчастье, боль, измену, горе, сплетни -
Все нужно через сердце пропустить.
Но главное - во тьме безумной века,
Что б ни случилось в жизни - устоять!
Быть чутким к горю, оставаться человеком
И теплоту сердец не потерять...
Не смейте умирать! Как ни тяжка утрата -
Не в силах смерть исправить ход судьбы!
Дань отдана, но вы не виноваты,
Ведь для чего - то ведь живете Вы!?!
И что-то в жизни этой бессердечной
Вам суждено исправить, изменить,
Во имя счастья, жизни бесконечной
Вам суждено спасать, добро творить!
И, может быть, когда-то Вы поймете,
Что для кого-то счастье принесли.
И со спокойной совестью вздохнете -
Вы не напрасно жизнь свою прошли!
Все нужно пережить на этом свете,
Все нужно испытать и оценить...
И лишь тогда, вставая на рассвете,
Вы сможете смеяться и любить

9 упражнение «Моя опора в жизни». Музыка.

Учащимся предлагается поразмышлять над следующими высказываниями:

- В этом мире есть по крайней мере 3 человека, которые любят тебя.
- Как минимум 15 человек в большей или меньшей мере любят тебя.
- Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
- Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.
- Для кого-то ты – целый мир.
- Кто-то не мог бы жить без тебя.
- Ты особенный и неповторимый человек.
- Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.
- Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего, это ты отвернулся от мира.
- Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты, скорее всего этого не добьешься. Но если веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.
- Вспоминай чаще о комплиментах, которые тебе говорят. Забывай злобные высказывания и насмешки.
-

10 упражнение. Рефлексия.

Ваш психолог: Алейникова Елена Александровна.

Как жить легче.

- Берегите свое здоровье: питайтесь полноценно, отдыхайте, высыпайтесь. Здоровье – самая главная ценность. И ничего не может быть выше. Лучше съешьте меньше, но качественную еду.
- Будьте активны. Для поддержания тонуса хороши выполнения комплекса физических упражнений и прогулки пешком.
- Ухаживайте за собой, старайтесь выглядеть хорошо. Это нужно прежде всего вам для уверенности в себе и самоуважения.
- Носите только хорошую одежду. Ежемесячно покупайте себе какую-нибудь обновку, пусть даже маленькую.
- Заботясь о других, оставляйте время и для себя, не менее часа в день.
- Живите не в ущерб окружающим, но помните, что самый главный человек в вашей жизни – это вы. Удовлетворение ваших потребностей и желаний делает вас счастливым человеком, а если вы счастливы, то сможете сделать счастливее и окружающих.
- Недовольный жизнью человек, нервный, напряженный, больной не может приносить радость окружающим людям. Ни чувство долга, ни ответственность не должны стоять выше, чем забота о себе.
- Не живите с надрывом, не делайте что-то через себя, против своей воли. Соизмеряйте со своими способностями, возможностями и желаниями.
- Не нервничайте, спокойно относитесь ко всему, чтобы не случилось. С течением времени вы поймете, что то, из-за чего вы волновались, совершенный пустяк.
- Не перенапрягайте мозги. Перенапряжение приводит к истощению и ухудшению работоспособности.
- Не стремитесь быть первым во всем, не соперничайте, если это стоит вам нервов и больших затрат энергии. Помните, что кому-то надо быть и последним. Это не самое страшное.
- Наблюдайте за окружающими, учитесь у них, если вы что-то не умеете или делаете хуже, но не переживайте из-за того, что кто-то лучше вас.
- Никому не завидуйте. Зависть – это грех. Завистью вы ухудшаете свою карму. Вам дано столько, сколько вы заслуживаете в данный момент.
- Не жадничайте. Хоть чем-то иногда делитесь с другими.
- Не огорчайтесь, если что-то потеряли или сломалось. Значит, пожадничали, придержали деньги, не дали денежной энергии перетекать из одного источника в другой, задолжали Вселенной.
- Научитесь отказывать, если постоянно пользуются вами. Не бойтесь показаться плохим.
- Не делайте что-то в угоду другим, но против своей воли, ради того, чтобы только о вас думали хорошо.
- Не старайтесь нравиться всем, это не реально, но будьте всегда вежливы.
- Уделяйте больше внимания тем отношениям, которые для вас более важны.
- Всегда думайте о людях только хорошо. Будьте снисходительны к их поступкам. Не вам судить.
- Окружите себя людьми, которые дополняют ваши пробелы, а вы дополните их.
- Поступайте так, как считаете нужным, но не во вред окружающим.
- Будьте честны с окружающими. Ложь рано или поздно откроется, а тогда практически невозможно завоевать доверие.
- Говорите как можно чаще окружающим людям как вы их любите.
- Думайте всегда хорошо о жизни, с любовью и благодарностью ко всем событиям, даже если они вас не радуют. Проанализируйте, чему вы должны научиться в этом случае.

- Не тратьте энергию на размышления о том, что не можете изменить. Концентрируйтесь на том, что реально можете сделать для улучшения своей жизни.
- Стремитесь к исполнению своих желаний. Пусть даже небольших. Это придает уверенность, силу, вносит в жизнь радость.
- Ка бы ни было плохо в данный момент, смиритесь, примите и помните, что все изменится, всегда так не будет.
- Не бойтесь ошибиться, на ошибках учатся. Не упрекайте себя, не занимайтесь самоедством, не стыдитесь своего поступка. Лучше посмейтесь над ошибками: «Ну, я и молодец!», «Надо же было такое сотворить!».
- Сделайте или создайте то, за что вы можете себя похвалить и чем можете гордиться перед собой.
- Хвалите себя за любые достижения, маленькие победы.
- Даже если вы считаете, что в чем-то правы на 100%, принимайте позицию другого человека, она имеет место быть.
- Не переживайте из-за чужого мнения о вас. Для всех вы не будете хорошим человеком, даже если будете очень стараться. Главное – как вы к себе относитесь: с любовью, уважением.
- Любите и цените себя, тогда и окружающие будут вас любить и ценить. Как мы относимся к себе, так и к нам относятся окружающие люди.
- Не стремитесь быть телепатом и читать мысли окружающих и не ждите этого от них.
- Правильно выстройте свои приоритеты и живите в соответствии с этим.
- Экономьте свое время. Изучите способы экономии времени. Делайте самое важное и значимое для вас.
- Не стремитесь охватить сразу все. Продуктивность повышается, если в единицу времени делать одно дело.
- Не откладывайте уборку на потом. Убирайте сразу рабочее место, посуду со стола, все вещи сразу на свои места. Будьте организованным человеком.
- Живите по средствам. Покупайте то, что вам действительно нужно.
- Выбросьте все ненужное вам. Расчищайте дорогу новым вещам, новым событиям в свою жизнь.
- Смирите гордыню. Помните о том, что рядом с вами есть невидимые помощники – Ангелы — хранители. Обращайтесь чаще к ним за помощью. Этим вы облегчаете не только свою жизнь, но и им делаете хорошо.
- Посещайте церковь, подавайте записки о здравии не только близких, но и себя.
- Обращайтесь к Господу и Богородице за помощью в трудных жизненных ситуациях. Обращайтесь за помощью к святым.
- Читайте ежедневно молитвы. Они очищают ауру человека, приближают к Богу и обладают защитой.
- Используйте новые технологии, чтобы облегчить свою жизнь, но не позволяйте им отнимать ваше время.

*Наблюдайте за окружающими людьми
и учитесь жить так, чтобы жить стало легче
и жизнь пусть приносит радость.
Пусть в вашей жизни будет легкость, радость,
уравновешенность,
гармония с собой и окружающим миром.*