

**Тема:** Проблемы можно решать

**Цели:**

- определить круг эмоционально значимых проблемных ситуаций, способствовать выработке эффективных моделей поведения в них;
- расширить и углубить информацию о зависимом поведении, сделать ее более полной и дифференцированной;
- способствовать формированию у подростков установок здорового образа жизни.

**Ход занятия:**

**1.Ритуал входа "Приветствие"**

**2.Упражнение "Новое, хорошее"**

Цель: актуализация позитивного опыта участников.

Ребята, что хорошее, новое произошло у вас за прошедшие дни? Что красивого, смешного вы видели?

**2. Упражнение «Стаканчик»**

**Цель:** моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Я ставлю на ладонь стаканчик (пластиковый, одноразовый) и говорю участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог резко сминает этот стаканчик и спрашивает: «Как вы считаете, что сейчас произошло? Что вы почувствовали? Что вам захотелось сделать? Когда возникают такие же чувства?». Подростки подводятся к понятию стрессовой ситуации: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

**3. Игра «Тройки»**

Называем цифры по кругу, в случае, если число содержит цифру 3 или делится на 3, это число не произносится, а заменяется хлопком. Мозговой штурм «Качества, способствующие успешному решению проблем»

**4.Упражнение «Установка»**

- Что или кто мешает решать наши проблемы? Мне кажется, вы согласитесь со мной, что очень часто люди не уверены в себе, в результате, они боятся, что-либо предпринять и поэтому мы можем слышать: «Я не могу», «У меня не получится», «Я не умею». Именно

эти установки и мешают людям добиваться успеха, ведь они заранее настраивают себя на провал.

Что должен говорить себе человек, как нужно изменить установку? «Я могу!», «У меня получится!», «Я все сделаю!». Для того, чтобы успешно решить ту или иную проблему, нужно в первую очередь верить в себя.

- Что происходит, если человек вовремя не решает появившуюся проблему?

Действительно проблема «растет» как снежный ком, в нее вовлекаются все новые люди, и последствия становятся более серьезными, иногда необратимыми.

Суждение понятия "конфликт".

Цель: осознание ребятами личностного смысла понятия "конфликт".

1. Ребята, я бы хотела узнать, как вы понимаете слово "конфликт" или какие ассоциации, вызывает у вас это слово?

Конфликт - это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов и подробностей одного человека.

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого своих взглядов, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов.

2. Ребята, как вы думаете, почему возникают конфликтные ситуации?

- не понимают друг друга;
- не уступают друг другу;
- не владеют своими эмоциями;
- не принимают чужого мнения;
- пытаются во всём доминировать;
- не умеют слушать других;
- хотят умышленно обидеть друг друга.

Вывод: ребята, самое важное при общении с другими людьми, это владеть собой при общении, принимать чужое мнение, уметь слышать других, очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, и тогда многих проблем можно избежать.

## **6. Игра: "Дай мне книгу!"**

Цель: поиск конструктивных приёмов эмоционального реагирования в конфликтной ситуации.

Инструкция. Я сейчас зачитаю ситуацию, а вы представьте себя в этой ситуации, и подумайте, как бы вы поступили в данной ситуации.

"Вы заходите в класс и видите на столе интересную книгу в красивой обложке. Вам очень хочется взять её и полистать, взглянуть на картинки. Вы приближаетесь к столу, но в этот момент книгу берёт ваш товарищ. А посмотреть книгу так хочется. Как вы поступите в этой ситуации".

Обсуждение по кругу: Как бы вы поступили в данной ситуации?

### **7. Упражнение "Комплименты".**

Цель: развитие эмпатии, повышение чувства уверенности, эмоциональная разрядка.

Дети, по очереди говорят, что-нибудь приятное одному из участников группы. Имя соседа произносят в ласковой форме, и что им нравится в нём. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, манера поведения.

Обсуждение:

1. Какие чувства испытывали, произнося комплименты?
2. Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты?
3. Испытывали ли вы какие-то сложности в ходе придумывания комплементов? Какие?
4. Какие комплименты производят большее впечатление общие или конкретные? Почему?

### **8. Упражнение-релаксация**

**Цель:** сформировать у подростков установку на позитивный образ самого себя, отдохнуть и расслабиться.