**"Человек в трудной ситуации"**

Занятие для обучающихся 8-9-х классов

**Цель:**укрепление у обучающихся ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимостей.

**Задачи:**

- обеспечить усвоение знаний о поведенческом репертуаре;

- формировать умение распознавать свои чувства в трудной ситуации;

- способствовать развитию навыков поиска выходов из трудной ситуации;

- создать условия для развития рефлексии подростка.

**Формы проведения занятия:** групповая дискуссия, индивидуальная работа, элементы тренинга.

**Материально-техническое обеспечение:**плакат А3 для рисунка «Человек в трудной ситуации» по количеству обучающихся.

**Ход занятия**

**Ведущий.** Сегодня нам предстоит обратиться к своему внутреннему состоянию, когда мы находимся в трудной ситуации. В реальной жизни мы сталкиваемся с различными препятствиями, разочарованиями. Очень важно научиться жить в реальной жизни без «бегства» в мир виртуальных грез.

На данном этапе следует понять, как выглядит и что чувствует человек в трудной ситуации.

**Упражнение «Человек в трудной ситуации»**

Индивидуальный раздаточный материал: плакат А3 для рисунка.

В течение 7 минут подростки индивидуально рисуют человека, который находится в трудной ситуации.

**Ведущий.**Каждый представил свой образ данного человека. Сейчас я буду задавать вопрос, ответ на который каждый помещает рядом со своим рисунком.

1.Кто изображен на рисунке (пол, возраст, характер, увлечения)?

2.Какие трудности у этого человека?

3.Какие чувства испытывает человек (написать не менее пяти чувств)?

4.Что будет предпринимать этот человек, чтобы выйти из этой ситуации?

5.Какие его возможные действия вы считаете правильными, приносящими пользу (конструктивными)?

6.Какие - вредными (неконструктивными)?

Какие у вас чувства вызывает, полученный образ человека, ситуация в которой он находится? Предлагаю по желанию рассказать о своей ситуации и зачитать ответы на предложенные вопросы.

Для обсуждения выбирается ситуация, с которой человек, без посторенней помощи справиться не может. Например: человек тонет, попал под машину, кто-то человеку угрожает, он в одиночестве, переживает ситуацию утраты…

Вопросы для обсуждения:

1.Что привело человека к этой ситуации?

2.Как можно было предотвратить эту ситуацию?

3.Чем закончились события?

Обучающиеся предлагают свои варианты выхода из ситуаций. После этого они классифицируются по двум категориям (конструктивные и неконструктивные) и записываются.

**Конструктивный выход –**это изменение ситуации с устранением причин разногласия и с отсутствием опасных и вредных последствий для своего здоровья и здоровья окружающих.

**Неконструктивный выход –** уход от проблемы (ситуации), появление опасности для своего здоровья или здоровья окружающих.

**Ведущий.**Кто может помочь справиться с ситуацией конструктивным способом, к кому можно обратиться за помощью?

Предлагаю обратиться к своему опыту и вспомнить ситуации, когда вы или ваши знакомые оказались в трудных, кризисных ситуациях.

Вопросы для обсуждения:

1.Кто помог преодолеть трудности?

2.Что помогло справиться с ситуацией?

3.Какие свои варианты конструктивного выхода из ситуации можно предложить?

**Ведущий.**Мы рассмотрели разные ситуаций. Многие из них мы не замечаем, но некоторые из них могут вызывать у нас очень сильные чувства, негативные мысли, под влиянием которых люди зачастую совершают неконструктивные действия, поступки.

Приведите примеры. Каким образом можно конструктивно выйти из данной ситуации?

Важно знать, к кому можно обратиться за помощью.

Каждый должен не только знать и осознавать свои внутренние ресурсы, но и уметь пользоваться ими в трудные минуты.

Спасибо за занятие!

Материал подготовлен

педагогом-психологом Центра "Диалог"

**Салихзяновой Ниной Владимировной**