

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
«Центр социальной помощи семье и детям «Минусинский»**

**Отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних**



**Тренинг для подростков  
на тему:  
«Жизнь-это удача. Лови ее»**

**Составил:  
педагог-психолог  
Л.И. Генрих**

**Минусинск, 2020**

## **Тренинг для подростков.**

**Тема:** «Жизнь – это удача. Лови ее.»

**Цель:** профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. Формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни; развитие навыков взаимодействия, общения;
2. Сформировать отношение к любой кризисной ситуации как к возможности для саморазвития. Разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

**Оборудование.**

1. Веревка диаметром от 2 до 4 мм и длиной не менее 7 метров.
2. Небольшой мешок или коробочка, куда будут складываться различные вещи.
3. Различные маленькие предметы: зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. - по количеству участников (см. упр. «Мешок идей»).
4. Ватман с изображением фейерверка, шаблоны звезд.
5. Видео: Манифест матери Терезы.

**Структура занятия.**

1. Вводные слова по теме занятия.
2. Разминка Упражнение. «Найди и коснись» Упражнение. «Скала»
3. Мозговой штурм «Жизнь это...»
4. Информационное сообщение. Манифест матери Терезы
5. Упражнение «Мешок идей»

**Целевая аудитория:** подростки от 14 до 18 лет.

**Количество человек:** от 15 до 30ти.

**Продолжительность по времени:** 45 минут.

**1. Вводные слова по теме занятия.**

Мы поговорим с вами сегодня о кризисных ситуациях и о том, как из них выйти. Слава Богу, такие ситуации случаются в нашей жизни нечасто, но когда они случаются, то способны перевернуть всю нашу жизнь вверх тормашками. А пока давайте начнем наше занятие с простого и веселого упражнения.

**2. Упражнение. «Найди и коснись»**

Пояснение: Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности.

**Инструкция:** В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного;
- холодного на ощупь;
- шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- круглого;
- железного;
- голубого;
- прозрачного;
- зеленого;
- чего-нибудь из золота;
- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- руки, которую вы находите интересной;
- числа 15;
- слова «незабудка».

Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. В конце похвалите группу и плавно перейдите к следующему упражнению.

### **3. Упражнение «Скала»**

Пояснение: Это упражнение помогает выявить отношения в группе: кого группа принимает, а кого отвергает, кто сам отделяется от группы и не идёт с ней на контакт. Кроме всего прочего, это неплохая модель кризисной ситуации: человек «висит на скале», и если не будет держаться, то в любой момент может упасть.

На полу рисуется или выкладывается из веревки кривая линия. Желательно сделать всего один изгиб. Участники группы выстраиваются в шеренгу чётко по контуру линии с одной стороны. При этом участники встают плечом к плечу, или кладут руки друг другу на плечи (как делают матросы), или цепляются локтями. Главное, чтобы вся группа прочно стояла по этой линии, не шаталась и не падала. Таким образом, шеренга символизирует скалу, где с одной стороны линии – твердая поверхность, а с другой – пропасть.

**Инструкция:** выберите добровольца и скажите ему: «Твоя задача - пройти по краю пропасти, держась за скалу так, чтобы твоя нога не заступала за линию, а была как бы в уступах скалы. Если большая часть ноги у тебя будет располагаться за линией, там, где пропасть, считай, что ты упал». Всего даётся три попытки. Ведущий предлагает пройти это препятствие еще кому-либо. Нужно попытаться убедить всех пройти «по краю пропасти», однако если кто-то будет резко сопротивляться, не настаивайте.

**Комментарий:** Можно и не анализировать это упражнение, если вы его проводите для «разогрева» участников и сплочения их для дальнейшей работы или если ведущий сам хочет посмотреть, кого группа принимает, а кого нет, но не афишировать пока этого. Тем не менее, если у группы, вы видите, возникли какие-то эмоции и появилась напряженность, то обсудить упражнение надо, иначе это станет «миной замедленного действия».

**Анализ упражнения:**

Что было сложного в этом упражнении?

Легко ли было удержаться на скале?

Мы все вместе справились с этим испытанием. Молодцы! (можно поаплодировать друг другу). На нашей скале можно было удержаться, только если крепко держаться за нее. Ваше умение «держаться» поможет вам в преодолении кризисных ситуаций, которым и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.

#### **4. Мозговой штурм «Жизнь это..»**

**Цель:** осознать ценность жизни; развивать умения находить позитивные стороны жизни.

**Инструкция:** перед Вами ватман с изображенным на нем фейерверком. Предлагаю Вам на звездах записать свои ассоциации к слову жизнь и приклеить на ватман. (Обучающиеся записывают свои ассоциации к слову жизнь на звездах и приклеивают на ватман с изображением фейерверка).

**Комментарий:** замечательно, у Вас получился красивый фейерверк.

Как вы думаете?

Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя?

Как вы понимаете фразу? «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье».

#### **Информационное сообщение «Манифест Матери Терезы»**

**Цель:** осознание ценности жизни.

Психолог. У каждого человека есть проблемы. Свое горе, несбыточные мечты. И когда жизнь кажется совсем черной, полезно перечитать строки когда-то написала мать Тереза. Мать Тереза это - основательница женской благотворительной организации, занимающейся служением бедным и больным. Видео Манифест матери Терезы.

Обсуждение. Какая из фраз понравилась больше всего и почему?

#### **5. Упражнение «Мешок идей»**

- Давайте сейчас сделаем упражнение, которое в жизни поможет нам искать ресурсы для выхода из кризисных ситуаций – и в себе, и во внешнем мире.

#### **Упражнение «Мешок идей»**

**Пояснение:** Для этого упражнения вам понадобится специальный реквизит: мешок с различными вещами, которые встречаются в быту. Это может быть зеркальце, степлер, кисточка, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. Проявите фантазию! Вещей должно быть столько, сколько участников. Эти вещи кладутся в непрозрачный мешок и в процессе упражнения достаются из него. Вещи достаются как бы на ощупь, та, которая первая попала в руку.

В этом упражнении участники развивают творческое воображение. Они могут озвучивать любые «бредовые» идеи. Самое главное в этом упражнении – связать несвязанные вещи, предложить новые решения. Это упражнение учит в по-настоящему сложных ситуациях искать выход и находить его. А также упражнение помогает развивать творческое мышление, которое также очень

пригодится вам в жизни.

**Инструкция:** Выберите первого, кто начнет упражнение. Пусть он вытянет из «мешка идей» любой предмет. После этого произнесите инструкцию:

А теперь нужно подумать, как этот предмет может помочь тебе выйти из кризисной ситуации, в которую ты попал (одна ситуация на одного человека).

И назовите одну из следующих ситуаций:

- несчастная любовь;
- предательство друга;
- длительный конфликт с родителями из-за учебы;
- ревность молодого человека/девушки;
- провал на вступительных экзаменах в вуз;
- и др.

Нужно начать свободно ассоциировать, мысленно связывать то, что ты вытянул, с самой ситуацией, а потом - с тем, как это может тебе помочь выйти из кризиса. Критики, оценки быть не должно, пусть идеи, ассоциации, мысли возникают свободно, спонтанно.

Лучше, если над каждой ситуацией поработает вся группа, таким образом, появится множество свежих решений. После того, как идей больше не осталось, следующий человек вытягивает свой предмет, и упражнение повторяется.

**Комментарий:** Пусть группа помогает каждому человеку, но только после того, как он сам предложил первые идеи!

Анализ упражнения:

- Какие у вас ощущения после этого упражнения?
- Как вам кажется, реально ли, что это все может нам как-то помочь при выходе из кризиса?

Если будет много отрицательных ответов, например, участники будут говорить, что это нереально, напомните им историю про яблоко и Ньютона, который таким образом, «случайно» открыл закон всемирного тяготения.

На примере этого упражнения видно, что выход всегда есть, главное – увидеть его. К тому же, если мы готовы преодолевать препятствия, с которыми мы столкнулись, любой ресурс будет нам в помощь: как внутренний, так и внешний. Решение может прийти буквально из ниоткуда! Учитесь творчески мыслить! Предлагайте даже самые абсурдные идеи! Они и могут в последующем стать настоящим выходом.

## **6. Рефлексия «Самое важное сегодня...»**

Каждый участник по очереди заканчивает предложение «Самым важным для меня сегодня было...»

Я буду считать, что сегодняшнее занятие прошло успешно, если вы запомните для себя одну-единственную вещь: Человек - очень сильное существо! Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся! Главное - пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше! У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь.

Ищите! Боритесь! И удачи вам!