**Сценарий открытого занятия для обучающихся 9-х классов в рамках профилактической работы педагога-психолога в МБУ «Школа №71»**

 **«Поддержка детей в трудной жизненной ситуации»**

 **«Этот клёвый мерзкий дождь или тренинг оптимизма»**

**Авторы-составители: Сорокина Н.Б., Погаратая И.А.**

**Цитаты к занятию (висят на стенах):**

**"Победитель не тот, кто все время выигрывает,
а тот, кто поражения обращает себе на пользу»**

**«Нет другого времени, чтобы быть счастливым, кроме сейчас. Никто кроме тебя не сможет быть счастливым за тебя»**

**«Реалист знает, что 2х2=4, оптимист тоже знает и доволен этим обстоятельством, а пессимист – знает и сильно по этому поводу переживает»**

**«Даже если вас съели – у вас есть 2 выхода»**

**«Проблема не в проблеме, а в способе ее решения»**

**«Все чего хочешь ты - хочет тебя»**

**«В жизни нет неуспеха, в жизни есть результат!»**

**"Если не умеете снимать стресс- не надевайте его!"**

**"Зачем волноваться и переживать, если можно не волноваться и не переживать"**

**"Командир! Мы окружены!**

**Прекрасно, значит мы можем атаковать в любом направлении!"**

**"Боги сделали человека прямостоящим, чтобы он мог взирать на небеса и смотреть на звезды". Овидий**

**Атрибуты:** распечатанные цитаты, листы А4 и маркеры (по количеству групп в 1 упражнении), карточки с пиктограммами эмоций (4 вида) (по кол-ву учащихся), карточки с ситуациями и таблицы (по одной на группу для упражнения «Двойки»), карточки для Упр. «Не проблема, а решение»(половина класса – вариант А, половина – вариант Б), ватман, звезды (разноцветные, 15 штук), сердце большое – 1 штука, ладошки (вырезанные по шаблону, нужны в случае нехватки времени, по количеству детей), памятки (по количеству детей).

**Цель:** ознакомление учащихся с приемами когнитивной и эмоциональной переоценки ситуации.

Задачи:

1. Актуализация у учащихся знаний об эмоциях
2. Расширение информационного поля оценки ситуации
3. Определение реестра ресурсов человека, помогающих в затруднительной ситуации
4. Ознакомление учащихся с приемами регуляции настроения.

В основе занятия лежат педагогические и психологические технологии, такие как:

1. личностно-ориентированные технологии (поисково-исследовательская, коммуникативная, деятельностная, рефлексивная);

2. коппинг-стратегии (положительная переоценка ситуации, поиск достоинств существующего положения дел);

3. позитивная психология (смещение акцента с затруднения на цель, поиск ресурсов).

 Занятие может проводится педагогом-психологом, а так же учителем-предметником и классным руководителем, так как упражнения, использованные в занятии, носят общий характер, не затрагивают глубинных слоев личности, акценты смещены с личности учащихся на поведенческие и когнитивные навыки.

 Таким образом, занятие может быть использовано как самостоятельное, например, классный час.

 Экологичность упражнений по отношению к личности учащегося, позволяет использовать занятие с детьми не знакомыми ведущему. Если занятие проводится в незнакомой аудитории, проведение занятия рекомендовано в учебной аудитории, за партами (сохранение личного пространства учащегося)

 **Ход занятия:**

Ведущий: Добрый день, ребята, (представляется).

За окном прекрасная осенняя погода, моросящий дождь, переходящий в мокрый снег, который липнет к лицу, слякоть, скользящая под ногами, туман, все серое-серое (в случае изменения погодных условий, можно поговорить о прекрасном окончании каникул))). Вы согласны с нами? А почему? (учащиеся дают разные экспрессивные оценки ситуации).

 Как же так получается, что мы с вами смотрим в одно окно, видим одну и ту же картину, а оцениваем ее по-разному? (примерные ответы учащихся: кто-то любит осень, кто-то любит дождь, у кого-то приятные воспоминания, произошедшие в такое же время, у кого-то день рождения и т.д.)

Несмотря на то, что каждый из нас потенциально способен испытывать все виды эмоций, у нас обязательно есть явные "любимчики".

**Упр. «Любимчики»**

 Представьте ситуацию: «Вы с двумя друзьями отправились погулять в парк. И вдруг проезжающая мимо машина обдает всех вас с ног до головы грязной водой из лужи!»

Можно с уверенностью предположить, что каждый из вас по-своему воспримет неожиданную неприятность.

Вопрос к ребятам: какие варианты реакций возможны? (обратите мысленный взор на друга, чумазого от грязной воды, на себя, не менее «прекрасного»)))

*Работа проводится в группах (четверки по партам). Задание – написать возможные реакции на ситуацию*. По окончании работы – составляется кластер возможных реакций (на доске картинка, отражающая ситуацию, вокруг – результаты работы групп). Обсуждение подводит ребят к выводу о различии реакций на одну и ту же ситуацию.

Ведущий: Я хочу прочитать вам одну притчу (курсив не зачитывается):

Лягушки жили на дне темного колодца. Время от времени к ним в гости залетал жаворонок и рассказывал о мире вне колодца. Он говорил о солнце и зеленой траве, о цветах, деревьях и журчащих ручьях. Лягушки никогда не видели ничего подобного. Они принимали рассказы жаворонка за занимательные сказки, но очень раздражались, когда птица начинала уговаривать их вылезти из колодца. Ведь они были заняты жизненно важным делом, а именно - пускали пузыри. В конце концов, *поскольку призывы жаворонка представляли угрозу их образу жизни*, лягушки изгнали его и не подпускали и близко к своему болоту.

Почему лягушки изгнали жаворонка? (им привычнее, удобнее, комфортнее их образ жизни).

Но это лягушки, а с людьми такое бывает? Приведите примеры (один из ведущих может начать со своего примера). А существует ли привычка к эмоциям? Склонны ли люди реагировать на происходящее привычными для них способами? (ответы детей).

 Сегодня мы с вами будем сами для себя жаворонками и попытаемся увидеть в привычном – неожиданное, раскрасить тусклое – яркими красками, позволим себе удивиться, и, конечно же, улыбнуться!

Начнем мы с «раскрашивания» «тусклых» ситуаций, которые могут случиться (а может уже и случались).

***Упр. «Двойка»***

Инструкция: каждое событие, даже негативное, несет положительный заряд. Н-р, если болит голова – значит она есть.

*Фронтально обсуждается ситуация из начала занятия (друзей обливает машина).*

Сейчас вам будут предложены ситуации, в которых вам необходимо найти что-то положительное.

*Работа проводится в группах по 6 человек. Разбиваемся на группы с помощью карточек с пиктограммами эмоций (радость, грусть, удивление, спокойствие).*

*Каждой группе для анализа выдаются таблицы:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ситуация | Эмоция главного героя | Положительный аспект ситуации | Изменение эмоции при осознании героем плюсов. |
|  |  |  |  |

*Ситуации:*

1. *Вася Иванов получил двойку по математике.*
2. *Оля очень хотела мороженого. Она пошла в магазин, придя куда, обнаружила, что деньги потеряны.*
3. *Антон планировал весь вечер играть в свою любимую компьютерную игру. Но в его доме на весь вечер отключили свет.*
4. *Классный руководитель включил Ирину в проектную группу, хотя она вообще не хотела заниматься дополнительной деятельностью.*

Обсуждение: каждая группа демонстрирует полученный результат, а другие группы дополняют возможными плюсами.

*Ведущий предлагает детям попробовать дома проанализировать ситуации с точки зрения позитива (с целью закрепления коппинг-стратегии ), за помощью можно обращаться к друзьям*.

***Упр. «Не проблема, а решение» (смещение проблемы на цель).***

Ведущий: Молодцы ребята! Вы очень хорошо справились с заданием поиска положительного в затруднительной ситуации! Сейчас мы проделаем еще одно упражнение, в котором вы научитесь перефразировать сложность в цель! Условие: нельзя префразировать, приставляя к сложности частичку «не» (н-р, я часто опаздываю – ты хочешь не опаздывать).

*Упражнение проводится в форме с\р игры «Магазин решений». Игра проводится в парах (по партам, роли меняются по команде ведущего). Задание: У покупателя есть затруднительная ситуация (карточки), продавец предлагает новую формулировку* *(у меня проблема – я устаю. Цель – я хочу быть бодрым.)*

***Карточки:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вариант А****Мне не хватает времени.* *Я не умею петь.**Я не понимаю тему по русскому языку* | ***ВариантБ****Я часто болею.**Я слишком много сижу «В Контакте»**Я часто опаздываю*. |

**Упр. «Солнце ресурсов»**

Ведущий: Каждый человек обладает ресурсами счастья. Давайте вместе их найдем.

Что (или кто) может помочь человеку справиться с трудностью? Повысить настроение? Сделать его счастливым?

*Упражнение выполняется фронтально. Ответы детей записываются на ладошки и наклеиваются на ватман, по краям.*

***Рефлексия занятия: оценка ресурсов класса.***

И напоследок, еще один секрет! Сейчас мы найдем кнопку хорошего настроения. Правой рукой дотроньтесь до кончика носа и скажите «пииип»! Посмотрите, вы улыбаетесь! А улыбка это запуск хорошего настроения, улыбка рождает улыбку! Улыбнитесь друг другу! Спасибо за занятие! До свидания!

По окончанию занятия ребятам раздаются памятки «хорошего настроения»

Памятка «Хорошего настроения»

* **Первое, что вы видите утром...** Что лежит на вашей тумбочке у кровати: стопка бумаг и газет, грязная чашка, неубранные с вечера украшения? Нет-нет, пусть ваш взгляд, когда вы только проснетесь, ласкают фотографии любимых людей в маленьких рамочках или цветы в мини-вазочке.
* **Начните день с приятных мыслей!** Возьмите за правило в момент пробуждения подумать о чем-то хорошем - у каждого найдется две-три такие мысли.
* **Измените привычке...** Вы обычно едите на завтрак бутерброд или йогурт? А почему бы не попробовать что-то новенькое, например фруктовый салат или коктейль, а может быть, рулет с кусочками индейки и манго?
* **Назад к природе...** Одеваясь и завтракая, поставьте кассету с записью звуков природы: шум дождя и ветра, шорох морского прибоя, птичий щебет вдохнут умиротворение в вашу душу. Классическая музыка и джаз куда приятнее и полезнее вашему уху с утра, нежели радио- или теленовость об очередном падении рубля.
* **Островок.** Найдите на своем рабочем месте уголок для приятных и вдохновляющих вещиц: рисунок вашего братика или сестренки, фото того места, куда вы собираетесь в отпуск, изображение цветника и прудика, которые вам нравятся... Более личное можете положить в ящик стола: наткнувшись открытку с особо приятным поздравлением, памятный подарочек, вы неожиданно почувствуете всплеск положительных эмоций.
* **Маленький секрет.** Найдите место, где вам хорошо и уютно: кафе, книжный магазин, сквер - и назовите его "своим". Заходите сюда периодически - например, по пути со школы домой - и не рассказывайте никому об этих своих недолгих исчезновениях.

