Коррекционное занятия

***«Улыбнись жизни».***

**«Психологически здоров не тот, у кого нет проблем,**

**а тот, кто знает, как выйти из затруднений»**

**/Н.Пезешкиан/.**

***Цель****занятия:* создание условий для формирования личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков позитивного жизненного стиля.

***Задачи:***

1. Содействовать развитию способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром.

2. Расширять репертуар адаптивных стратегий совладения с трудной жизненной ситуацией.

3. Способствовать накоплению каждым школьником своего личностного опыта разрешения трудных ситуаций.

4. Помочь взрослеющему человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.  
  
*Жизнь – хрупкий росточек.*  
*Он тянется к солнцу,*  
*хочет добра, тепла и бережного к себе отношения…*

***Упражнение.****«Давайте познакомимся».* Психолог предлагает каждому участнику занятия по очереди (по кругу, по часовой стрелке) представиться по имени, чтобы познакомиться.

***Вступление.*** Так уж устроен человек, что жить не может без чудес. Нам с древности известны «семь чудес света». Но самое величайшее чудо Вселенной – сам человек, человеческая жизнь!

***Упражнение*.** *«Карта дорог моей жизни»*.— Нарисуйте карту дорог своей жизни до сегодняшнего дня. Должен присутствовать главный путь и развилки – препятствия (трудные жизненные ситуации), если они встречались на вашем жизненном пути. Те, которые вы преодолели – отметьте красным цветом, а с которыми не справились –черным. Подвести к выводу: *в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и трудные ситуации. Но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (*ветераны ВОВ; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах и т.д.)— В вашем окружении есть такие люди?

***Упражнение*.** *«Плохо – хорошо»* (работа в группах). Обучающимся каждой группы предлагаются малоприятные ситуации. Что хорошо и что плохо для вас в данной ситуации? Ситуации: «Плохие отметки» (хорошо – стимул к исправлению; расширение знаний по предмету; плохо – наказание родителей, внутренние переживания, расстройство, пробелы в знаниях). «Ссора с другом» (хорошо – шаг к перемирию, согласие на компромисс, умение попросить прощение, извлечение полезного опыта, дружба станет более искренней и крепкой; плохо – огорчение, обида, злость, настроение ужасное, одиночество, подавленное состояние, потеря друга). Подвести *к выводу:* *даже из неприятной ситуации можно извлечь пользу для себя.*

Психолог: ребята, а как бы вы поступили в трудной жизненной ситуации? (обсуждение с учащимися).

***буклеты-памятки*** *«Твое поведение в трудной жизненной ситуации»:*

* *Помни, даже в самой сложной ситуации мы можем приобрести ценный опыт.*
* *Успокойся, действовать сгоряча не лучший выход.*
* *Постарайся справиться с негативными эмоциями.*
* *Вспомни принцип Барона Мюнхаузена: безвыходных ситуаций не бывает. Выход есть всегда, даже если сразу он не очевиден.*
* *Оцени ситуацию. Подумай и запиши не менее пяти выходов из нее.*
* *Проанализируй, к каким результатам ты придешь в результате того или иного решения.*
* *Честно ответь себе на вопрос: «Устраивает ли тебя такой вариант событий?».*
* *Постарайся найти такое решение, которое не только хорошо для тебя, но и не ущемляет интересов других людей.*
* *Если находишься в сильном затруднении, обратись за помощью к школьному психологу или другому взрослому человеку, которому ты доверяешь. Хочешь сохранить инкогнито – напиши письмо в почту доверия или позвони.*
* *Знай, ты не один, многие люди переживали такие же или похожие ситуации и сумели совладать с ними.*
* *Не отчаивайся, ты справишься и приобретешь новый жизненный опыт.*

***Притча*** *«Колодец».* А сейчас, я расскажу вам притчу об ослике, который попал в сложную ситуацию в жизни, и вы узнаете, какой выход он для себя нашел.

Итак: Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками – ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!— Понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи?

Вывод: *Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца . Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.*— Самое дорогое у человека – это жизнь. Жизнь человеку дается один раз и нужно прожить ее красиво, достойно.

***Упражнение*** *«Весы».*— На столе у меня стоят весы – это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!», а другую также строчкой из песни «А нам все равно»! Я хочу, чтобы вы свой шарик, назовем его «шарик разума» (каждому участнику занятия раздать по небольшому шарику) положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутреннее состояние, ваше будущее. Обсуждение.— Умение человека овладеть трудной жизненной ситуацией является показателем уровня развития личности.

***Упражнение****«Я не одинок»*— Я предлагаю Вам, ребята, взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет в трудной ситуации.

***Рефлексия занятия*** . Раздать вырезанные из плотной бумаги градусники. Предложить ребятам отметить на них температуру своего настроения на занятии.

**Шкала оценки следующая:**

***36,6***– нужно, полезно, интересно, необходимо

***39*** – сложно, неинтересно, обременительно;

***34***– бесперспективно, безразлично.

— И закончить занятие хотелось бы ***философскими словами:***

*Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею*

*.Жизнь – это мечта. Осуществи ее.*

*Жизнь – это вызов. Прими его.*

*Жизнь такая интересная – не растрать ее.*

*Жизнь – это красота. Любуйся ею.*

*Жизнь – это тайна. Познай ее.*

*Жизнь – это обязанность твоя насущная.*

*Исполни ее.*

*ЖИЗНЬ – ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ!*

***Благодарю за внимание!***

**Д/З. спросить у родителей, в каких трудных ситуациях были ваши родители? Как они выходили из этих ситуаций?**

**Литература:**  
1. Гомонова С.И. Проблемы «трудных» подростков, пути их предупреждения и решения.- М.,2013.  
2. Жирова Т.М. Твоя жизнь- твой выбор. Психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и родителей. – М., 2014.  
3. Жиренко О.Е., Кумицкая Т.М. Мастер-класс для заместителей директора по воспитательной работе. – М., 2009.  
4. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьёй.- М., 2009.  
5. Шульга Т.И. Технологии оказания помощи подросткам с девиантным поведением.- М.-Амстердам, 2009.  
6. Сборник трудов научно-практической конференции «Современные модели помощи семье и детям, находящимся в трудной жизненной ситуации».- Серпухов, 2010.