

ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Психологическое занятие с подростками
«Как мы справляемся с трудностями»**

Провела педагог-психолог: Солодова В.Н.

2022 год

Цель: Формирование умения справляться с трудностями

1. Мотивация воспитанника на совместную работу

Психолог: Кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливицков» от «небезучих». Хочешь, чтобы тебя считали «везунчиком»? Хочешь научиться преодолевать трудности? Это занятие для тебя.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации

(На доске вывешивается плакат.)

- 1) Критическая оценка ситуации.
- 2) Конструктивные выводы.
- 3) Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик».

АВТОР. Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

АНТОН. Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

ПСИХОЛОГ. Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью? (Обсуждение.)

АНТОН. Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком.

ПСИХОЛОГ. Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделал ты?

Согласен ли ты с Антоном? (Обсуждение.)

АВТОР. Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся непроданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на новой машине ездит».

ПСИХОЛОГ. Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предпринял ты? (Обсуждение.)

ДЕНИС. Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шkode (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

ПСИХОЛОГ. Как оценивает ситуацию Денис? Согласен ли ты с ним? (Обсуждение.)

ДЕНИС. Мне просто не повезло.

ПСИХОЛОГ. Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события? (Обсуждение.)

АВТОР. На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

ПСИХОЛОГ. Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций тебе ближе? Как ты думаешь, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (Обсуждение.)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

4. Упражнение «Банка»

Предложить подростку записать свои «трудности» и сдать листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что нужно победить,

предложив больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

5. Заключение. В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.