

1. Знакомство.

Все участники называют свое имя и прилагательное, которое характеризует качество личности.

2. Игра-активатор «Колечко».

Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

3. Ведение в тему занятия.

Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры.

В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспособиваясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. А многие, проклиная судьбу лишь жалуется на **сложную жизнь** и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая **достаточным жизненным опытом**, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с **окружающими нас людьми**, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать как можно больше о возможных вариантах и путях преодоления трудных жизненных ситуаций.

Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же наоборот с избытком, что затрудняет поиск решения. Эмоциональные переживания связанные с неприятными ситуациями оказывают влияние на активность мозга, повышая или понижая его, что тормозит принятию решения.

Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу. Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:

1. Бороться
2. Ничего не предпринимать
3. Бежать

Что выбрать?

- Борьба — естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.
- Ничего не делать-то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.
- Бегство бывает разным.?

Химическое бегство (таблетки, алкоголь, наркотики) позволяет забыть агрессию и при таком состоянии реальность перестает восприниматься.

Географическое бегство — смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь.

Бегство артистическое — вот что самое интересное. С помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и дает нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций.

Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.

4. Упражнение «Жизненная прямая».

Задание: Нарисовать линию и представить, что это символический рисунок жизненного пути. Отметить на ней главные, по мнению обучающихся, события, которые уже произошли с ними, и точку “сегодняшнего дня”. Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуации. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

Вывод: К каждому “препятствию” нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия.

5. Упражнение «Позитивные качества».

Ведущий перечисляет позитивные качества, предлагая подросткам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать их развитию. Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др. В конце упражнения ведущий подводит обучающихся к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

6. Упражнение «Узнай чувство».

Участники делятся на две группы. Каждой даются темы для инсценировки без слов. Возможные задания: идти против ветра; идти туда, куда не хочется; идти так, чтобы не разбудить; вы идёте и понимаете, что что-то забыли; вы узнаете, что на рукаве (колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться и прочее.

7. Упражнение «Замороженный».

Участники делятся на две группы. Одни играют роль “замороженного”, другие – “реаниматора”. “Замороженный” принимает любую позу, нельзя зажмуриваться, закрывать лицо руками, смотреть вниз. “Реаниматор” в течение 1 минуты пытается вызвать у “замороженного” какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т.д.). Запрещается кричать на ухо, дотрагиваться, брать вещи, оскорблять кого-то. Затем участники меняются ролями. Рефлексия: как пытались “разморозить” и удавалось ли это.

8. Рефлексия «Интересное-полезное».