

Урок психологии по теме "Кризис: выход есть!"

Класс _____

Дата _____

Проводил : педагог-психолог Гетман Н.В.

Новосибирск 2021

ФИО _____

Класс _____

Диагностическая анкета кризисных состояний

Инструкция. В этой анкете мы предлагаем Вам ответить на несколько вопросов, связанных с Вашими представлениями о кризисных ситуациях и опытом их переживания. Для заполнения анкеты вам необходимо ответить на все вопросы. Помните, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные кризисные ситуации. Кризисная ситуация для меня – это ситуация, которая

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «кризисная ситуация».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. В вашей жизни были случаи, когда возникало несколько неприятных для вас событий в одно и то же время, а вы были их участниками или очевидцами. Отметьте крестиком, какие это были события, и в какое время они произошли. Начинайте свой ответ словами «У меня были...», «Я переживал...». Постарайтесь выбрать:

№	У меня были..	Было	Сейчас
1	Ссоры, конфликты с друзьями;		
2	Конфликты, споры, разногласия с одноклассниками;		
3	Ссоры, конфликты между родителями; между родителями и родственниками;		
4	Неприятности во взаимоотношениях с учителями;		
5	Разногласия между родителями и учителями;		
6	Неприятные переживания (сожаление) из-за того, что совершил, сделал или собираюсь сделать;		
7	Неприятности в учебе – неуспеваемость;		
8	Конфликты с братом или сестрой;		
9	Конфликты с полицией;		
10	Конфликты с родителями;		
11	Неприятные внутренние переживания – одиночество, «что-то тревожит»;		
12	Конфликты в собственной семье		
13	Конфликты с родственниками		
14	Смерть родных или близких друзей		
15	Развод родителей		
16	Проблемы с алкоголем		
17	Ухудшение финансового состояния семьи		
18	Потеря работы		
19	Развод в семье		
20	Смена места жительства		
21	Исключение из школы		

если _____ что-нибудь _____ другое, _____ пожалуйста, напишите: _____

4. Знаком «х» с левой стороны шкалы укажите, как давно произошли неприятные для вас события, а с правой – вероятность их повторения в будущем.

Прошкое
Настоящее
Будущее

_1_2_3_4_5_6_
_6_5_4_3_2_1_

(сейчас)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Очень-очень давно
2. Очень давно
3. Давно
4. Не очень давно
5. Недавно
6. Совсем недавно | 6. Очень скоро
5. Скоро
4. Не очень скоро
3. Нескоро
2. Очень нескоро
1. Очень-очень нескоро |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. Вспомните случаи, когда вы были участником *неприятных для вас событий*. Отметьте, что вы чувствовали после этого. Начинайте свой ответ словами: «После неприятных событий, которые я видел, в которых участвовал или о которых слышал и думал, я чувствовал...»:

удовлетворение	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	неудовлетворение
веселье	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	тоску
возбуждение	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	подавленность
отсутствие страха,	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	страх, опасение
спокойствие	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	беспокойство
уверенность	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	неуверенность
самостоятельность	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	беспомощность
успокоение	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	легкую тревожность
расслабление	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	напряжение
бодрость	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	усталость
беззаботность	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	озабоченность
свободу	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	занятость

6. После того как вы пережили несколько неприятных для вас событий, случившихся одновременно, отметьте крестиком (x), как вы чувствовали себя после этого. Начинайте свой ответ словами «*После неприятных событий, которые я пережил, я испытывал...*»:

комфорт	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	дискомфорт
удовольствие	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	неудовольствие
спокойствие	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	тревожность
радость	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	уныние
что все изменится	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	безысходность,
в лучшую сторону		безвыходность
уверенность в себе	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	неуверенность в себе
мир вокруг меня	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	окружающий мир
не изменился	стал «мрачным»	
что бывает и хуже	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	хуже уже некуда
чувство, что не один	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	одиночество
самостоятельность	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	беспомощность
надежду на изменения	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	безнадежность
удовлетворение от	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	неудовлетворение
того, что делаю		
расслабление	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	напряжение
спокойствие	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	возбуждение
что мое самочувствие	3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3	ухудшение
не изменилось		самочувствия

Цель:

1. дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит.
2. сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития
3. разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

Оборудование - карточки с фразами, мешок с предметами, индивидуальные тетради, методический материал.

Необходимый материал- мешок, куда будут складываться различные вещи, карточки для упражнения «Каждый ...»

Ход урока

1. Упражнение «Атомы и молекулы»

Участники группы расходятся по комнате. Ведущий говорит: « Каждый из вас – одинокий атом, блуждающий в пространстве. Вы совершаете броуновское движение, встречаясь с другими атомами и даже совершая легкие столкновения. Но иногда что-то происходит, и вы получаете возможность объединиться в молекулы. Вы будете делать это по моей команде. Число атомов в молекулы я назову.

- Ваши ощущения от проделанной работы?

Нам очень понадобятся ваши приобретенные умения для следующего упражнения.

2. Упражнение «Ладонь в ладонь»

Вы отправляетесь в путь, но вам будет нелегко, так как у вас ладони как бы приклеились друг к другу, и вы не можете их разъединить. По дороге вам попадается большая яма, которую необходимо преодолеть, а вот справа от вас коряга, которая не пускает вперед и обойти ее невозможно, вы сообща пытаетесь ее обогнуть и помочь друг другу пройти мимо нее. Внимание, перед вами мостик, он очень шаткий, но вам предстоит по нему пройти, дощечки узкие, и необходимо аккуратно идти по нему, перила давно прогнили, будьте внимательны. Тропинка ведет вас вперед к реке. Реку, только энергичными совместными махами руками в стиль «кроль», вы можете ее преодолеть. И вот вы переплыли реку. Поляна, здесь вы можете отдохнуть в тени деревьев, но для этого вам нужно присесть... Теперь вам пора возвращаться, и первое, что вы делаете, -встаете, помогая друг другу, на вашем пути река..., тропинка..., мостик..., снова коряга..., яма. Вот вы снова здесь. Сейчас можно опустить руки и сесть на свои места.

- Были ли трудности? Что помогло вам преодолеть этот путь?

Вы справились с этим испытанием. Молодцы! Ваше умение «держаться» вместе поможет вам в преодолении кризисных ситуаций, которое и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.

Давайте начнем наше занятие с того, что поделимся некоторыми своими историями.

3. Упражнение «Кризисные ситуации»

(работа по карточкам: закончить предложение)

Фразы , которые необходимо закончить:

- Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?
- Каждый имеет то, что ценит в жизни. Что ценишь ты?
- У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах. В чем разбираешься ты?
- Каждый знает, что он хотел бы контролировать. Что хотел бы контролировать ты?
- Каждый чего- то хочет от своего партнера по жизни. Чего хочешь ты?
- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
- Каждый знает, за что мог бы взять на себя ответственность. За что мог бы взять ответственность ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
- Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям. Чего не рассказывал ты?
- Каждый знает, что он мог бы порекомендовать другим. Что мог бы порекомендовать ты?
- Каждому известны те решения, которые принимали ради нас. Какие решения принимались ради тебя?
- Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется . От каких вопросов уклоняешься?
- У каждого есть проекты, которые он не закончил. Какие проекты не закончил ты?
- **Какая ситуация вас «зацепила» больше всех?**

Цель этого упражнения- создать у вас эмоциональный настрой на сегодняшнее занятие.

Когда мы слышим чужие ответы, мы сравниваем их со своими. Мы вспоминаем ситуации, которые были у нас в жизни. Что-то нас цепляет больше, что-то меньше. Однако многообразие жизненных ситуаций поражает! Некоторые ситуации могут привести к кризису.

4. Упражнение «Введение в тему»

- Так вот, давайте разберем, что такое кризис?

Приведите пример кризисной ситуации. (несчастливая любовь)

Любой кризис сопровождается определенным поведением: появляется желание умереть, нежелание никого видеть, чувство покинутости, ощущение, что никто не сможет помочь.

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.

Итак, как может помочь этот предмет (участник достает из мешка любой предмет: скотч, скрепки, зеркало, мел, ручка и многое другое) в ситуации...

Ситуации для выхода:

- Несчастливая любовь
- Предательство друга
- Длительный конфликт с родителями
- Провал на экзаменах
- Сломался компьютер
- Украли телефон
- Сломал ногу
- Залили соседи
- Обокрали квартиру
- Всеобщее игнорирование в классе

- **Какие у вас ощущения после этого упражнения? Это может действительно помочь в жизни?**

На примере этого упражнения видно, что выход всегда есть, главное- увидеть его.

Таким образом, существует четыре основные стратегии поведения в кризисных ситуациях: (**приложение 1: презентация «Стратегия поведения в кризисе»**)

1. Преобразование: мы стараемся, боремся, занимаем активную жизненную позицию.
2. Приспособление: плывем по течению.
3. Поиск защиты: ищем защиты у других людей или у себя.
4. Саморазрушение: алкоголизм, наркозависимость, суицид...

- Каким будет поведение человека в ситуации несчастной любви по типу Преобразование?

- Каким будет поведение человека в ситуации сломался компьютер по типу Приспособление?

- Каким будет поведение человека в ситуации провала на экзаменах по типу Поиск защиты?

И в заключении послушайте притчу «Урок бабочки ». (**приложение 2 : «Притча о бабочке»**)

Однажды в коконе появилась маленькая щель. Случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся, окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что

человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и бабочка смогла летать. Жизнь заставила бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда бы не смогли бы летать.

Подумайте над вопросом: « Что сегодня мне стало ясно, говоря о кризисе?»