**Акция «Жизнь, как чудо»**

*Авторы: Апакушина В.В.*

*Смурова Е.В*

*Кособокова О.В*

Тема приурочена к Всемирному дню предотвращения самоубийств.

**Цель:** формирование позитивного отношения к жизни у обучающихся, развитие познавательного процесса.

**Задачи:**

1. Развить умение находить позитивные стороны в различных ситуациях;
2. Сформировать способность находить решения конфликтов в общении с группой;
3. Сформировать жизнеутверждающие установки;
4. Создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса.

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни;
2. Поиск методов разрешения конфликтов;
3. Развитие способов стрессоустойчивости.

**План акции:**

1. Введение: приветствие, знакомство, озвучивание темы, регламента, правил.
2. Основная часть: притча, обсуждение, упражнение.
3. Заключительная часть: подведение итогов. Делимся впечатлениями, выводами. Тестирование.

**Ход акции**

# Притча: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие.

За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:
- Почему Вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

 В «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо. Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

Сегодня я предлагаю вам тоже совершить путешествие, но не просто путешествие по разным местам, а восхождение на вершину – вершину нашей жизни. Восхождение на вершину всегда очень сложно и опасно, и нам предстоит пройти ряд испытаний, прежде чем мы достигнем нашей цели. А начнем с небольшой разминки.

Каждый из вас обладает какими-либо качествами: хорошими или плохими. И каждый из вас думает о себе немного по-другому, чем люди, с которыми он общается. Сейчас у вас есть возможность узнать мнение ваших одноклассников. Но вначале договоримся: говорим только хорошее, что есть в каждом из вас. Это труднее, чем находить отрицательные стороны. И с другой стороны, когда человека хвалят, он становится лучше.

Каждому по очереди все ребята называют его положительные качества. Учителю нужно быть внимательным и вовремя пресекать попытки назвать плохие качества, напоминать, что плохое и так все знают, а хорошее замечают редко. После проведения упражнения обсудить впечатления ребят от упражнения. Хорошо, когда хвалят, подбадривают, и ещё лучше, когда хвалят за дело.

 **Упражнение «Мяч»**

Ведущий бросает мяч и предлагает ситуацию, обучающие должны дать положительное ее решение.

Примеры ситуаций:

* Получил двойку;
* Родители не покупают ту вещь, которую ты давно хотел;
* Хочется идти гулять с друзьями, но нужно сидеть с младшим братом/сестрой;
* Конфликт с учителем;
* Поссорился с парнем/девушкой;
* Потерял большую сумму денег и др..

Не нужно бояться трудностей, у каждого человека есть выбор, делать то, что легко или то, что просто. Главное, чтобы принятье решение тянуло вверх, а не вниз и после этого ощущалась радость.

Очень часто люди не замечают, как наступает момент, когда им не хочется ни с кем общаться – наступает одиночество.

Виды одиночества:

 1. По протяженности: эпизодическое, хроническое

2. По происхождению: вынужденное ( не по своей воли), добровольное

Есть субъективный фактор, когда подростки считают себя одинокими, но внешних показателей нет (объективных)

Последствия одиночества: Тревога, скука, страх .

Причины одиночества. Основные причины одиночества – это трудные отношения в семье, трудности в общении со сверстниками.

Подростковый возраст – это самый сложный с психологической точки зрения этап превращения ребенка во взрослого человека. Изменяется тело ребенка, происходит переосмысление прошлых увлечений , начинает задумываться о будущем.

Положительные стороны одиночества:

- в становлении саморегуляции

- стабилизация психофизического состояния,

- самопознании и самоопределении

- в защите своего «Я»от деструктивных внешних воздействий

Отрицательные стороны:

- развивается недоверие к людям

- Негативное воздействие на здоровье. Ученые доказали, что одиночество сказывается на здоровье.

- Для окружающих часто одиночество не заметно

- чувство одиночества может передаваться другим людям ( когда рассказывает о своих чувствах, другие начинают тоже это чувствовать)

- Снижается самооценка

Подростки начинают чувствовать себя покинутыми, забытыми, потерянными и ненужными.

Одиночество проявляется на 2 уровнях: 1. Эмоциональный (чувство полной погруженности в себя, обреченности, ненужности, беспорядка, пустоты, чувство потери)

2. Поведенческий (падает уровень социальных контактов, разрыв межличностных связей)

В конце занятия предлагаю вам оценить ваш уровень одиночества (анкета анонимная)

**Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона** Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | часто | Иногда | редко | Никогда |
|  | Я несчастлив, занимаясь делами в одиночку. |  |  |  |  |
|  | Мне не с кем поговорить. |  |  |  |  |
|  | Для меня невыносимо быть таким одиноким. |  |  |  |  |
|  | Мне не хватает общения. |  |  |  |  |
|  | Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя. |  |  |  |  |
|  | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне |  |  |  |  |
|  | Нет никого, к кому я мог бы обратиться. |  |  |  |  |
|  | Я сейчас больше ни с кем не близок. |  |  |  |  |
|  | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя покинутым |  |  |  |  |
|  | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя совершенно одиноким |  |  |  |  |
|  | Мои социальные отношения и связи поверхностны. |  |  |  |  |
|  | Я умираю от тоски по компании. |  |  |  |  |
|  | В действительности никто как следует не знает меня. |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя изолированным от других |  |  |  |  |
|  | Я несчастен, будучи таким отверженным |  |  |  |  |
|  | Мне трудно заводить друзей. |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими |  |  |  |  |
|  | Люди вокруг меня, но не со мной. |  |  |  |  |

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» - на два, «редко» - на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества - 60 баллов. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов - средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов - низкий уровень одиночества.

Лев Толстой однажды написал в своем дневнике: *«Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми».*