План кураторского часа

**Тема:** «Поговорим о поддержке»

**Цель:** профилактика суицидального риска; формирование стремления к позитивно-конструктивному принятию жизни

**Задачи:**

* актуализация собственного жизненного опыта и психологической природы отрицательных чувств и эмоций;
* формирование у обучающихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
* повышение компетентности обучающихся в области оказания поддержки и помощи людям (в том числе и себе), оказавшимся в трудной ситуации;
* осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем;
* улучшение эмоционального состояния через осознание ценности жизни и того, ради чего стоит жить.

Оборудование и материалы: листы А4; фломастеры, карандаши, макет “Дерево Жизни”

**Содержание**

Педагог: каждому из нас природа подарила бесценный дар-жизнь. Мы редко над этим задумываемся. А радость и ощущения мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами.

**Упражнение «Трудные жизненные ситуации»**

Педагог: у каждого из нас в жизни были трудные жизненные ситуации. Мы их разрешаем, используя различные приемы и методы. Есть такая притча: «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он каждый день высматривал горизонт в поисках приближающейся помощи. Вымотавшись вконец, он решил построить небольшой шалаш из плавающих бревен, чтобы защититься от стихий и сохранить свои владения. Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. Человек был в отчаянии. «Господи, почему это случилось со мной, за что?» - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

“Как вы узнали, что я здесь?” - спросил человек у капитана корабля. (Можно спросить у студентов их вариант) “Мы увидели твой дымовой сигнал”, - ответил капитан.

Обсуждение:

Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

Что происходило дальше?

Можно ли сказать, что если по-хорошему посмотреть, в каждой ситуации можно найти, что- то положительное?

Чему научила эта ситуация человека?

Педагог: умение проанализировать ситуацию, посмотреть на неё со стороны, увидеть не только отрицательные, но и положительные последствия в каждом случае, является одним из способов разрешения трудной жизненной ситуации и поиска выхода из неё.

**Упражнение «Трудные жизненные ситуации»**

Цель: Освоение навыка анализа трудных жизненных ситуаций.

 (Работа проводится в микрогруппах (2 - 4 человека)

Задание: найдите “+” и “-” в тех ситуациях, которые вы написали вначале.

Обсуждение:

После выполнения упражнения учащиеся рассказывают, а педагог комментирует и, если надо рассказывает о том, как можно воспринимать те или иные жизненные ситуации.

**Упражнение «Копилка помогающих секретов»**

Цель: знакомство с приемами и методами, помогающими пережить трудные жизненные ситуации

Работа проводится в группах (4-6 человека)

Задание: Запишите, что помогает вам пережить трудности, встречающиеся в вашей жизни.

Обсуждение: После выполнения упражнения идет представление работы. Педагог может дополнить ответы детей и рассказать им о тех приемах и методах. Которые не были озвучены студентами)

Педагог: Бывают случаи, когда люди испытывают такие сильные эмоциональные переживания, что сами не могут разобраться с возникшей ситуацией. Тогда им на помощь могут прийти другие люди. Кто?

**Упражнение «Я не один»**

Цель: анализ социального окружения с целью выбора людей, способных оказать помощь

Сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одногруппников, 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. 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.

Обсуждение:

Сколько человек вы представили?

Где найти помощь?

(если не прозвучит в ответах детей, педагог должен напомнить о психологических службах)

**Упражнение «Кораблик помощи»**

(Можно использовать любой шаблон кораблика с парусами)

Педагог: Вспомните притчу, в которой на помощь человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию пришел корабль. Я хочу подарить вам кораблики, на которых размещена важная информация о людях, которые смогут помочь вам в трудную минуту:

- На первом кораблике написано слово “друзья”, на нем вы можете записать имена и теле фоны друзей, которые поддержат вас в трудных ситуациях.

- На втором кораблике написано “взрослые”, на нем уже есть координаты психолога, а вы можете добавить ещё имена и телефоны взрослых, которые могут вам помочь.

- На третьем кораблике представлены номера телефонов доверия, специалисты которых бесплатно, анонимно и круглосуточно выслушают вас и окажут психологическую помощь и поддержку.

Вы можете использовать эти кораблики в качестве закладок, а можете прикрепить на стену в своей комнате, чтобы всегда знать, что есть люди, готовые вам помочь.

**Заключение**

 Цель: Осознание ценности жизни, формулировка цели того, ради чего стоит жить

Педагог: Мы постоянно в жизни что-то выбираем: людей, поступки, собственное будущее. Я хочу спросить вас, что вы выбираете в данном случае? А почему?

(После этого педагог вывешивает “Макет дерева” (можно использовать любой шаблон нарисованный или распечатанный на листе не меньше формата А3).

 **Упражнение «Дерево жизни»**

Цель: Упражнение на формирование собственного представления о ценности и целях жизни

Задание: У вас есть стикеры в виде листочков и фломастеры. Я предлагаю вам написать на стикере, почему вы выбирает жизнь, и приклеить его в качестве листочка на “Дерево жизни”.

Педагог: закончить можно словами блогера Татьяны Лавровой:

“Жизнь прекрасна! – и я это знаю. Я могу смело повторять эти слова раз за разом. Да, она сложна, и у каждого она складывается по-особому. Что ж, все мы разные, и повторов просто не может быть. У каждого свои взлёты и падения, свои чёрные и белые полосы, свои удачи и огорчения.

И всё же! Жизнь прекрасна, несмотря ни на что!

Как бы тяжко не было у нас на душе, сколько бы обиды, горести и боли не свалилось на наши хрупкие плечи, нужно выстоять, выдержать и не сломаться. Ведь мы не одни в этом мире.

Рядом с нами друзья и близкие, с нами мир, который мы любим, который стараемся превратить в свой уютный тёплый дом. Мы входим в него несмышлёнышами, а покидаем умудрёнными старцами. Это – наша жизнь, и другой – не дано!

Так сделаем её прекрасной для себя и своего окружения. Постараемся увидеть красоту в природе, что окружает нас, в работе, которой мы занимаемся, в наших близких.

"Сколько ни говори "халва", сладко не будет" - гласит пословица. Может и не будет сладко, а улыбка обязательно останется!

Давайте улыбаться, и тогда жизнь наша станет прекрасной!”