

**Государственное казенное учреждение
для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»**

Занятие

«На что потратить жизнь. Мои возможности»



**Педагог-психолог:
Н.З. Сапожникова**

Занятие «На что потратить жизнь. Мои возможности»

С целью профилактики суицидального поведения.

В начале беседы воспитанникам зачитывается **притча о Черепахе** (Расторгуев С.П. «Информационная война»).

«Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой.

Но зато, когда из соседнего леса прибежала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно переживала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преобразается. Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты».

Вопросы:

1. Ребята, почему говорится о том, что, сняв панцирь, черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты? (лиса ее съела) – разбираем варианты ответов или даем объяснение сами.
2. Почему черепаха стала легкой добычей лисы? По какой причине? – разбираемся с ответами. Черепаха доверилась ложной информации и тем самым разрушила свою систему безопасности, которую составлял панцирь.
3. У человека гораздо больше возможностей избежать опасностей, чем у черепахи. Вы согласны? Если согласны, то почему? – Человек имеет способность на более высоком уровне анализировать информацию, которая к нему поступает из разных источников.
4. Если человек настолько совершенен, почему, по вашему мнению, люди попадают в сложные жизненные ситуации? – заслушиваем ответы; обсуждаем услышанное.
5. Как вы думаете, какие способности нам, каждому из присутствующих в классе, необходимо развивать, чтобы реже попадать в трудные жизненные ситуации и научиться находить правильные решения по изменению ситуации к лучшему? – контроль над своими эмоциональными реакциями (например: плач, страх, паника,...); силу воли, способность к овладению новыми знаниями в различных информационных сферах (заслушиваем и обсуждаем иные ответы учащихся).
6. С Востока к нам пришло много мудрых изречений. Вот два из них:
 - «Трудности и сложные ситуации закаляют человека; делают его сильным». Казалось бы ситуация: поспорил с другом, обиделся на родных, получил двойку в школе, споткнулся и упал на улице. Почему же в первом изречении подчеркивается мысль о том, что в этой ситуации ты можешь выйти победителем и стать сильнее, чем был раньше? (обсуждаем ответы). У кого в жизни были похожие случаи? (разбираем ответы). Кто помог или что помогло вам справиться с ситуацией? (работа с ответами). А как вы понимаете высказывание: «Когда у других опускаются руки – я становлюсь бойцом»? (обсуждаем ответы).
 - «Дорогу осилит идущий». Как вы понимаете эти слова? – разбираем ответы. (Можно сидеть и мечтать: «Хочу быть физически сильным», а можно действовать – начать заниматься спортом, записаться в спортивную секцию и т.п. Во втором случае уже начинается продвижение к поставленной цели и вероятность ее достижения будет в этом случае выше, чем у того, кто только об этом мечтает).
7. В отличие от той черепахи, которая сняла с себя панцирь (по незнанию, неопытности), мы во многих ситуациях можем получить своевременную помощь. Приведите, пожалуйста, примеры из своей жизни или из жизни своих близких и друзей – в какие трудные ситуации они попадали, как справлялись с ситуациями, и кто им в этом помог? – заслушиваем и разбираем ответы. А у нас в детском доме к кому вы можете обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации? (учителю, директору, психологу).