**Занятие 1.**

**Способы эффективного совладания с различными жизненными ситуациями**

**Цель занятия**: развитие навыков эффективного совладания с различными жизненными ситуациями.

С целью выявления подростков, нуждающихся в индивидуальной психолого-педагогической, психологической (в том числе специализированной) помощи/поддержке, в ходе занятий педагог-психолог наблюдает за обучающимися и по завершению тренинга заполняет Лист наблюдения (*Приложение 2, лист 1*) на основе рекомендуемых маркеров переживания психотравмирующей ситуации (*Приложение 2, лист 2*).

**1. Знакомство и установление контакта**

Перед началом занятия участникам предлагается сделать бэйджи с именами.

Обучающиеся и ведущие сидят в кругу. Ведущие представляются и рассказывают о целях предстоящих занятий, проводят упражнение «Круг знакомства» и упражнений, направленных на создание благоприятного социально-психологического климата в группе («Карусель», «Узнай соседа» по выбору ведущего).

***Упражнение «Круг знакомства»***

**Цель**: знакомство участников.

**Время**: 3 минуты.

**Описание упражнения**: каждый участник по очереди называет своё имя и один интересный факт о себе (ведущие также участвуют в круге знакомства).

Игры-разминки или упражнения для установления контакта и создания доброжелательной атмосферы на выбор ведущего.

***Упражнение «Узнай соседа»***

**Цель**: развитие эмпатии и рефлексии

**Время**: 7 минут

**Описание упражнения**: ведущие объединяют участников тренинга в пары, затем предлагают внутри каждой пары обсудить и ответить на 2 вопроса в течение 2 минут:

* Как вы проводите свободное время?
* Какую книгу, какой фильм, сериал, музыкальное произведение вы бы порекомендовали другим людям к прочтению, просмотру или прослушиванию?

По прошествии 2–х минут участники по очереди представляют друг друга: называют имя второго участника в паре, рассказывают, как он ответил на указанные выше вопросы.

1. **Формулирование правил группы** **совместно с участниками**

Время обсуждения: 5 минут.

Совместно с участниками тренингов ведущие формулируют правила, которые будут действовать на протяжении всех встреч (занятий).

**Рекомендуемые правила:**

* говорить по одному: не перебивать других и не разговаривать, когда высказывается другой человек;
* не пользоваться гаджетами, если нет необходимости;
* проявлять уважение к участникам тренинга и их пространству.

Также дополнительно участники тренинга могут предложить свои правила.

**Обсуждение с участниками имеющихся способов совладания с трудными ситуациями**

Работа в группах по 4–6 человек. Ведущие предлагают участникам поделиться на группы, не более 6 человек в группе и не более 6 групп. По желанию каждая группа может придумать себе название, чтобы ведущим было удобно обращаться к представителям групп.

***Упражнение «Жизненные ситуации»***

**Цель**: актуализация имеющихся у участников способов совладания с трудными ситуациями.

**Время**: 20 минут.

**Материалы**:доска или флипчарт, маркер, карточки со сложными ситуациями (Упражнение 1), листы бумаги и ручки для команд.

**Описание игры:**

Ведущий задаёт всем группам вопрос: «В каких ситуациях чаще всего подростки испытывают трудности?» Задача групп – назвать максимальное количество ситуаций. Ведущие записывают варианты ситуаций, озвученных командами, на доске. Ситуации могут касаться разных сфер жизни.

Далее ведущие раздают каждой команде по 2 заранее заготовленные карточки со сложными ситуациями. Задача команд в течение нескольких минут - обсудить, какими способами участники могли бы самостоятельно справиться с подобными ситуациями в своей жизни.

После обсуждения в течение 5–7 минут представители групп по очереди делятся ситуациями, которые им выпали, обсуждают способы преодоления ситуаций.

Во время выступления представителей команд ведущий предоставляет участникам обратную связь. В случае, если участники озвучивают непродуктивные или небезопасные способы совладания с трудными ситуациями, ведущий предлагает альтернативные варианты.

**Заранее заготовленные проблемные ситуации для работы в мини-группах:**

* Болезнь близкого человека
* Травля в классе
* Хочу пригласить друга/подругу на свидание, но страшно
* Узнал, что друг говорит гадости у меня за спиной
* Узнал, что все друзья ходят гулять одной компанией, а меня не зовут
* Как-то чувствую себя одиноко
* Лучший друг удалился из всех социальных сетей
* Нечего надеть
* Друзья предлагают украсть шоколадку из магазина
* Родители близкого друга разводятся
* Перевели в другую школу
* Друг занял денег и не возвращает
* Неудачная влюбленность. Бросил парень/девушка
* Отправили на олимпиаду по учёбе, а не хочется

***Упражнение «4 ресурса»***

**Цель**: информирование участников тренинга о доступных ресурсах для обращения за помощью в трудных жизненных ситуациях.

**Время**: 5 минут.

**Материалы**: интерактивная доска, презентация.

**Описание упражнения**:

Ведущие предлагают вспомнить упражнение «Жизненные ситуации», где участникам необходимо было придумать способы совладания с различными сложными ситуациями. Далее ведущие предлагают обсудить, что при возникновении трудностей очень важно уметь обращаться за помощью к другим людям. Это могут быть близкие люди, которые могут поддержать и оказать помощь. Однако иногда происходят ситуации, для преодоления которых необходимы дополнительные ресурсы.

На доску выводится слайд со списком из 4 ресурсов, куда могут обратиться подростки в сложной ситуации. Ведущие представляют участникам каждый из ресурсов и кратко характеризуют их, а также предоставляют участникам информацию о том, какую помощь и в каком формате они могут получить при помощи этого ресурса.

Участники тренинга могут сфотографировать или записать себе номера телефонов, которые представлены на слайде (*Приложение 1*).

**Список ресурсов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Номер телефона | Вид помощи |
| Детский телефон доверия | 8 (800) 250-11-91  Время работы: 9:00-21:00 (будни) | Анонимная помощь по телефону |
| Анонимный чат для детей и подростков “Мы рядом онлайн” | Сайт:  Мырядом.онлайн | Анонимная помощь через чат с психологом |
| Всероссийский детский телефон доверия | 8 (800) 200-01-22  (круглосуточно) | Экстренная психологическая помощь |
| Школьный психолог | Указываем доступные контакты школьного психолога | Ближайший ресурс помощи |

1. **Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения: 5 минут.

Ведущие кратко подводят итоги встречи и проводят завершающий круг, на котором участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

* Что было самым полезным или интересным сегодня?
* С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущие могут выбрать другие вопросы для завершения занятия.

*Упражнение 1*

