**Метафора жизни.**

*Демонстрация разбиения статуэтки (покушения на собственную жизнь).*

Педагог предлагает вниманию обучающихся великолепную статуэтку-олицетворение жизни-улыбающееся сердечко. Ребята берут его в руки, рассматривают, по заданию педагога по порядку называют положительные качества, ассоциации к предмету. Когда ответы ребят прозвучат, а статуэтка вызовет симпатию, педагог задаёт вопрос о том, нравится ли этот предмет, эта частица жизни ребятам.

Получив положительный ответ, педагог быстро говорит о том, что ему этот сувенир не нравится. Затем фигурка нацелено выскальзывает из рук и разбивается на мелкие кусочки. (Данный контраст показа эмоций, симпатии и антипатии к “сердечку”- частице жизни, а затем резкий исход помогает ярче показать потерю “жизни” и вызвать чувства сожаления, утраты, осознание ценности жизни)

- Можно вот так решить свои проблемы. Блестяще! И необдуманно потерять самое главное – жизнь.

Но жизнь невозможно поднять с пола и склеить. Невозможно отскрести кусочки от асфальта.

Статуэтка была милой, обидно, что я её уничтожила. Если мы не выбрасываем нашу статуэтку…. Всё можно исправить, пока мы живы, нельзя исправить, если мы избавимся от статуэтки.

- Даже по отношению к своей жизни, имеем ли мы право ее разрушить?

+...

- Ну, что будем выбрасывать …?

Ведь вы же понимаете, о какой статуэтке я говорю?!

-Действительно, наши друзья, и школьница Таня действительно переживают боль, но вместо того, чтобы с этой болью справляться, мы попадаем в замкнутый круг своих идей…

Человек начинает думать, что распрощается с жизнью и станет хорошо. Проблема в том, что вообще ничего не станет.

- У нас, одна единственная жизнь…и мы должны это понять раз и навсегда. Её нельзя выбрасывать. Даже думать об этом стыдно. Ведь получается, что человек просто прячет голову в песок, думает, что все рассосется, справедливость как-то восторжествует. Но если человек там спрятался, то почему вокруг должно что-то меняться? Не будет! И подруги не поймут, и друзей не появится. Это важно понять Тане и каждому из нас, чтобы не прятаться за эту абсурдную идею и начать решать возникшие проблемы. В противном случае мы просто окажемся в тупике. Будем в себе формировать депрессивное состояние и это пассивное отношение к жизни. Разве –это вам нужно?

+ Нет!

-А ведь впереди так много хорошего и жизнь на этом не заканчивается. Решать вам! *(Слайд 8)*

Ситуация с Таней не единичная, сотни таких происходят в мире каждый день. Что же делать нам с вами? Наблюдать как друзья, близкие или просто знакомые лишаются самого ценного дара-жизни?

**Таблица Робинзона Крузо»**

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

|  |  |
| --- | --- |
| Зло | Добро |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. | Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. | Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения. |
| Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей | Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться. |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей. | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег? |
| Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| . У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. | Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды. |

**Материалы**: Карточки с записанными на них темами для выступлений.

**Время:** Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

**Инструкция: "**Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:   
- Перспективы производства автомобилей в Казахстане.   
- Как прекратить войны во всем мире   
- Есть ли жизнь на Марсе?   
- Инструкция по пользованию районным ЖЭКом   
- Люблю ли я путешествовать?   
- Судьба русского образования   
- Как стать счастливым?   
- Интернет, его достоинства и недостатки   
- Что бы я сделал, если бы стал президентом   
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату   
- Новогоднее поздравление  
- Счастье не купишь".   
Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

**Обсуждение:** "Что мешало выступать в оптимистичной манере? Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других **людей, проще быть оптимистом?".**

**Комментарии**: Темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить "жеребьевку" со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого и предыдущего упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми "гадостями", которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

**упражнение 3. «Превращаем проблемы в цели»**

**Инструкция:** у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?

- что еще может мне доставить удовольствие?

- в каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

- что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?

- на что я чаще всего жалуюсь?

- Что создает мне больше всего забот?

- что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно ?

- что дает чувствовать себя уютно?

- что меня больше всего расстраивает?

- что стало в последнее время меня раздражать?

- что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?

- Что мне надо изменить в себе?

- на что у меня уходит слишком много времени?

- что мне очень сложно делать?

- от чего я быстро устаю?

- как я мог бы лучше распределять свое время?

- как я мог бы разумней расходовать свои деньги?

1. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить, прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.
2. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

**Обсуждение**

Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете почему?

Упражнение – 30 минут на одного участника. Обсуждение 3 – 5 минут на каждого участник