**Психологический тренинг для старшеклассников.**

**«Депрессию надо встречать с улыбкой!»**

Недуг, которого причину  
Давно бы отыскать пора,  
Подобный английскому сплину,  
Короче: русская хандра  
Им овладела понемногу;  
Он застрелиться, слава богу,  
Попробовать не захотел,  
Но к жизни вовсе охладел.  
А.С. Пушкин

О чём говорил Пушкин? *Варианты ответов.*

В настоящее время именно депрессия — наиболее распространенное психическое расстройство.

Депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % подростков в возрасте от 10 до16 лет, а общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40 %.  
«У меня депрессия», «не жизнь, а сплошной стресс» — слышим мы от друзей и знакомых регулярно. А еще хуже, когда эти неприятности обрушиваются на нас самих.  
И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от них? Кто поможет? К какому врачу идти? А может, можно обойтись и без врача? А что тогда предпринять? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то ищет народные или нетрадиционные способы.

Так что же лучше? А лучше всего: сначала узнать, что такое депрессия и стресс. И, только вооружившись этими знаниями, решать, что делать дальше.

Итак, существует понятие эндогенной депрессии. «Эндогенная» от греч. endon— внутри и genes — рожденный, то есть депрессия возникает как симптом заболевания, имеющего внутреннюю психиатрическую природу. Эта депрессия хорошо изучена психиатрами, и они же ее и должны лечить. Ее признаками являются ослабление двигательной активности, полная безучастность ко всему и сниженное настроение, отсутствие каких-либо стимулов к действию (апатия). Причин для депрессии словарь медицинских терминов насчитывает более шестидесяти.  
А еще бывает депрессия, которой вроде бы и нет. Причины для депрессии есть, но человек не испытывает симптомов депрессии, зато у него есть признаки физического недомогания, разных заболеваний, от которых он и начинает лечиться. Такое состояние называют телесной депрессией.

Также в медицине существует понятие субдепрессии — состояния, когда человек еще не впал в апатию, но все предпосылки для этого у него есть. Такие люди жалуются на слабость, вялость, угнетённость; они не верят в свои возможности, сомневаются в правильности поступков, с трудом принимают решения, часто испытывают чувство тревоги, страха. Такое состояние впервые появилось не вчера, поэтому и определение для него существует издавна: это та самая «хандра», подобная «английскому сплину».

Таким образом, депрессия и субдепрессия — это симптом того, что в жизни что-то неблагополучно, что надо что-то менять. А чтобы это понять — надо думать, анализировать, а потом действовать.

**Работа в группах.**

Я предлагаю вам разделиться на две группы. Итак, первое задание.

**Как вы думаете, какие способы борьбы с депрессией можно использовать? Выберите из предложенных вариантов.**

Сытно поесть. Сходить в клуб. Посмотреть боевик. Полетать на дельтаплане. Быстрая ходьба. Бег. Фитнес. Прогулка по свежему воздуху. Полноценный сон. Силовые физические упражнения. Громкое исполнение песен. Выругаться.

*Озвучьте варианты, которые выбрали.*

**Какие же методы улучшения душевного состояния советуют специалисты.**Важным в преодолении депрессивной ситуации является настрой человека. Вот несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое самочувствие:  
1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Действительно, стоит ли выходить из себя, если это ничего не изменит?! А может, стоит попробовать думать, а не ныть, действовать, а не канючить, и менять свою жизнь к лучшему.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие. Не надо строить розовых планов на будущее, очень сомнительно, что оно окажется лучше настоящего. Учитесь получать удовольствие от каждого дня, делайте то, что вам приятно. Конечно, все это не означает, что надо отказаться от разумного планирования своей жизни.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже. Есть люди, которым намного хуже. Многие из них, не задумываясь, отдали бы свою жизнь за возможность прожить хотя бы один средненький денечек, которым живете вы.  
4. Избегать неприятных людей. Если приходится общаться с невыносимым человеком по необходимости, радуйтесь, что вы не такой. Берегите нервы и улыбайтесь — победа все равно останется за вами.  
5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие. Никто не знает ваших достоинств и недостатков лучше, чем вы сами. Кто-то лучше вас, вы лучше кого-то; такова жизнь.  
6. Побольше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, на полгода, на ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряя времени, действуйте.

**Строим свое «Колесо жизни»**

Сегодня мы построим Колесо жизни, Колесо баланса или если уж совсем точно, Колесо жизненного баланса. Для чего?

Сначала притча:

Однажды солдат, охранявший дорогу, остановил буддистского монаха. Выхватив меч, воин сурово спросил путника:  
– Кто ты такой?  Куда направляешься? Зачем ты идёшь туда?  
Монах задумался на несколько секунд, а затем робко поинтересовался:  
– Могу я задать тебе вопрос?  
– Задавай, — хмурясь, разрешил солдат.  
– Сколько платит тебе сегун в неделю?  
– Две корзинки риса.  
– Я буду платить тебе четыре корзины риса, если ты пообещаешь каждый день задавать мне эти вопросы.

         А вы уже задавали себе эти вопросы?

Колесо жизни – это отражение различных сфер нашей жизни. Каждая сфера оценивается по 10-бальной системе. 1 – означает, что вы полностью не удовлетворены ситуацией в данном секторе вашей жизни. 10 – вы полностью удовлетворены этой сферой. Оценивать нужно исходя из своих внутренних ощущений.

**Сектор «Здоровье и спорт».** Здоровье является наиболее значимым ресурсом. Сюда еще входит забота о своем здоровье. Вы занимаетесь спортом, или ходите в фитнес зал, бегаете по утрам, используете свободное время, чтобы укрепить своё здоровье, то это значит, что вы поддерживаете свое здоровье – оценка будет высокой. Если вы ничем не занимаетесь, то соответственно оценка будет низкой.

**Сектор «Друзья и окружение».** Этот сектор то, что вас окружает – это ваши родственники, друзья, одноклассники – те люди, с которыми вы общаетесь. Насколько этот круг общения комфортен для вас, вызывает в вас позитивных эмоций, дает заряд энергии. Соответственно, если вас окружают нытики, неудачники – значит ставите низкую оценку. А если люди, с которыми вы общаетесь, чаще позволяют чувствовать вам радость жизни, то ставите высокую оценку.

**Сектор «Семья и отношения в ней».**Если в своей семье вы чувствуете себя счастливым, то ставитьте высокую оценку. Если же вы испытываете в данный момент какие-то проблемы, то оцените насколько вам дискомфортно от тех отношений, которые у вас сложились.

**Сектор «Учёба и выбор будущей профессии».**  Учёба и выбор будущей профессии – важная сфера жизни, от ваших показателей, объёмов знаний, зависит выбор профессии, выбор дела, которым вы будите заниматься в будущем. Если вы довольны теми отметками, которые имеете, поставьте 10, если нет, оцените насколько баллов вы довольны этим сектором.

**Сектор «Финансы».**Этот сектор отражает удовлетворенность вашим финансовым состоянием. Т.е. удовлетворенность материальным положением семьи.

### Сектор «Духовность».

Тот, кто знает, зачем он живет, выдержит любое как. Ради чего живете вы, ради каких дел и людей? Иногда это называют Миссией, иногда Любовью или Духовностью... Проект, которым ты живешь, родители, о которых невозможно не позаботиться, братья, сёстры, друзья... Когда это есть - жизнь имеет стержень и смысл. Когда нет - жизнь может быть легкой, радостной, но смысла в ней нет. Миссия - главный жизненный стержень, обеспечивающий настоящее движение вперед и придающий смысл всем остальным осям колеса жизни. Как оцените себя по этой оси?

**Сектор «Личностный рост».**Без этого сектора никуда. В силу того, что сейчас в мире происходят быстрые изменения – это заставляет нас заниматься личностным ростом. Личностный рост – это ваши навыки, это то, к чему вы стремитесь. Т.е. на шкале отметьте, насколько вы себя считаете человеком, который к чему-то стремиться и что-то делает. Личностный рост очень сильно влияет на ваш карьерный рост. Отметьте, насколько вы отдаетесь этому делу.

**Сектор «Яркость жизни».**Это как раз то, чем мы любим заниматься в свободное время. Это может быть какое-то увлечение, хобби.

Теперь, когда вы отметили и проставили оценки всем сферам своей жизни, вы соединяете  эти отметки и полученные сектора заштрихуйте.  У вас получилось колесо жизни. Посмотрите на него и сами для себя ответьте, можно ли далеко уехать на таком колесе, которое у вас получилось.

**Дальнейшая работа с «Колесом жизни»**

Что же дальше делать с получившимся колесом? А работать нужно с ним таким образом. По каждому сектору, по каждой сфере своей жизни нужно прописать по 3 задачи, цели, которые позволят вам выправить этот сектор.

К примеру, у вас стоит низкая оценка в секторе «Здоровье». Вы ставите себе задачу: С завтрашнего утра начать выполнять утреннюю зарядку, начать закаливаться, записаться на этой неделе на фитнес, сходить к врачам и сделать полную проверку своего здоровья и т.д. Т.е. предпринять определенные шаги, чтобы этот сектор начал выравниваться.

Давайте попробуем сделать это на примере одного сектора.

Возьмите тот, который вам хотелось бы исправить в ближайшее время. И так. Подумайте и запишите первый шаг. Второй и третий. Хорошо. Попробуйте дома проделать это с каждым сектором.

Но просто записать шаги не достаточно. Необходимо реализовать, то, что вы прописали. Это называется достичь своей цели.

Каждый из нас любит мечтать. Попробуйте сформулировать свою МЕЧТУ.

Отлично! А теперь постарайтесь сформулировать свою ЦЕЛЬ.

«Кто видит разницу между произнесенными формулировками «мечты» и «цели»?» И в чем эта разница? *Ответы старшеклассников.*

Чтобы лучше понять, в чем различие между МЕЧТОЙ и ЦЕЛЬЮ, давайте решим простую задачку.

Представьте, что в моей левой руке синяя птица – общипанная курица. А в правой руке – курица гриль – красивая, сочная ароматная.

Скажите, что у меня в левой руке, - это курица? Курица. А в правой руке? Тоже курица. Вопрос: тогда в чем же различие между этими двумя курицами?

Между ними лежит технологический кулинарный процесс, который превращает сырой полуфабрикат в готовый к употреблению продукт.

Между мечтой и целью тоже лежит некоторый интеллектуальный процесс, который обеспечивает превращение МЕЧТЫ в ЦЕЛЬ.

На что обречена хорошо приготовленная курица-гриль? Правильно, она ОБРЕЧЕНА БЫТЬ СЪЕДЕННОЙ. А магия правильно «приготовленной» цели в том, что ЦЕЛЬ ОБРЕЧЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ.

Когда человек имеет мечту, цель, у него в жизни нет места для депрессии. Главное научится, как я уже говорила ранее - думать, анализировать и действовать. Столкнулись с трудностями? Остановитесь, проанализируйте и двигайтесь далее.

**Ну и в заключении упражнение «Ладошки»**(на обратной стороне бланка) – Обведите свою ладошку.

Я задам вам 5 вопросов, на которые вам необходимо ответить. Вписывая ответ в каждый палец. Итак.

-Как себя сейчас чувствуете?

-Что важное узнали для себя?

-Что было самым трудным?

-Что можете пожелать друг другу?

-Какой способ для снятия депрессии вы выбрали бы для себя?

**Закончить наш тренинг мне хотелось бы словами**

**Зигмунда Фрейда это** австрийский психолог, психиатр и невропатолог. Он говорил: Прежде чем диагностировать у себя депрессию, убедитесь, что вы не окружены идиотами.

Спасибо вам за работу!

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

