**Человек под дождем**

*Конспект занятия для учащихся 10 класса*

**Цели занятия:**

**Образовательная:** развитие понимания скрытых мотивов своего поведения через представление о функционировании психологических защит.

**Задачи:**

* формирование представления о понятии "психологическая защита";
* диагностика реагирования в сложных жизненных ситуациях;
* анализ эффективности выбираемых психологических защит;
* развитие навыков самопознания.

**Развивающая:** развитиенавыковдиалогового общения, умения высказывать и аргументировать свою точку зрения, умения работать в паре для решения познавательной задачи, развитие рефлексивных умений, развитие интереса к самопознанию.

**Воспитательная:** воспитание уважительного, доброжелательного отношения друг к другу.

**Используемые технологии:** коммуникативные (технология сотрудничества, эвристическая беседа, технология групповой работы), игровая технология.

**Материалы и оборудование:**

1. экран, слайдопроектор;
2. Метафорические карты "Зонтики", **тест "Человек-человек. Человек под дождем".**

**Ход занятия.**

**Приветствие**. Упражнение "Все знают, что я..., но мало кто знает, что я...". Спасибо за ваши маленькие откровения, которые, безусловно, помогли нам создать теплую обстановку, атмосферу психологической безопасности, что важно для нашей работы.

**Основная часть.**

Я хочу продемонстрировать вам один предмет. Это зонт. На Руси зонт называли "солнечником"до тех пор, пока Петр 1 не привез голландское слово zonnedek, что переводилось, как навес от солнца на корабле. Но не везде зонт служил для защиты. В древнем Египте, Китае и Японии зонт считался символом власти: только фараоны, императоры и приближенные царственных особ могли пользоваться зонтами.

Какую роль играет зонт в нашей повседневной жизни? Он помогает нам защититься от неприятных сюрпризов природы.

Зонт гуляет под дождем,

Я гуляю под дождем.

Зонт раскрыл я над собой

Мокнет он, а я - сухой, - так писал Семен Островский.

Оставим зонт открытым. Он нам поможет поразмышлять о себе и сделать большие или маленькие открытия.

**Упражнение "Рекламное агентство".** *(Работа в парах).* Каждая пара получает по две карты (Метафорические карты "Зонтики").

Рассмотрите зонты. Подумайте, где, в каких случаях и каким образом они могут использоваться? Расскажите о всех возможных преимуществах и недостатках зонтов, об их эффективности. Подготовьтесь высказать свою точку зрения. (*На подготовку 3 минуты)*

Вопросы:

* Для каких ситуаций может быть полезен этот зонт?
* Насколько этот зонт справляется с защитой?
* Может его как-то можно усовершенствовать?
* В чем сила этого зонта?
* В чем его слабость?
* Может пока человек прячется от дождя он ничего не видит вокруг себя (разные ситуации требуют разного решения).

Какой вывод мы можем сделать? Зонты, как средство защиты, не всегда бывают эффективны, иногда они бесполезны, а иногда и опасны для окружающих.

А можно ли использовать образ зонта в качестве психологической метафоры?

В жизни человека есть свои бури и катаклизмы. Это отрицательные эмоции, переживания, стрессы. Стремясь защитить человека от их разрушающего действия, наша психика раскрывает зонт, который называется психологическая защита. Психологический зонтик помогает человеку справиться с болью и сохранить душевное спокойствие, а значит и здоровье.

Защиты включаются практически автоматически, неосознанно, потому что самые простые формируются в детстве. К самым примитивным защитам относят отрицание и избегание. Примером отрицания может быть поведение страуса, когда человек отказывается видеть проблему или просто избегает неприятных ситуаций.

Это не решает проблему, но помогает человеку не раниться.

К более конструктивным защитам относится, например, рационализация. Примером может служить распространенная ситуация расставания двух людей. Потерпевшей стороне всегда больно, ситуация бьет по самолюбию. Но можно рационализировать, убедив себя в том, что у того, кто бросил ужасный характер, дурные манеры. Это помогает пережить трудную ситуацию.

**Упражнение "Поединок".** Нам нужны два добровольца. Один будет играть роль судьбы, наносящей нам иногда удары, а другой - роль человека, парирующего эти удары.

Удалось ли выполнить задание? Крепка ли была защита? Насколько разнообразны были способы защиты?

Вывод: чем разнообразнее защиты, тем более мы защищены.

**Упражнение "Откровенно говоря".** А сейчас я предлагаю нам обратиться к личному опыту проживания сложных ситуаций. Выберите карточку и закончите предложение. (Метафорические карты "Зонтики").

В сложных ситуациях мы ведем себя по-разному и применяем разные психологические зонтики, разные защиты.

**Упражнение "В зеркале теста" (Тест "Человек-человек. Человек под дождем").**

Дождь — это стрессовая ситуация, которую мы перенесли на язык символов, поэтому давайте посмотрим, какие защиты применяете вы в сложных жизненных ситуациях и какие ресурсы имеем. (Интерпретация результатов теста).

Кто мог бы поделиться увиденным в зеркале теста? Насколько защищенными вы себя увидели?

**Рефлексия.**

Какие выводы можно сделать после проведенного нами исследования?

* Психологические защиты помогают справляться с неприятностями, негативными эмоциональными состояниями
* Психологические защиты бывают эффективными и неэффективными и даже опасными
* Эффективны те, которые приводят к разрешению ситуации и позитивным эмоциям.
* Выбор правильной стратегии (защиты) зависит от знания себя, умения правильно оценивать ситуацию и от внутренних ресурсов, которыми обладает человек, от жизненного опыта

У нас у всех бывают пасмурные дни, неприятности, сомнения, страхи. Я всегда воспринимаю их как важную составляющую жизни. Не бывает солнца без дождя. И именно эти дождливые дни делают нас теми, кто мы есть. Они помогают нам обрести опыт. Зонт - это амулет от дождя. Когда он с вами - дождь не страшен!