Государственное бюджетное учреждение

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

Петровский детский дом

Ишимбайский район

Республика Башкортостан

**Занятие с детьми подросткового возраста**

**«ДЕПРЕССИЯ: Давай поговорим!»**

Подготовила и провела

педагог-психолог

Исмаилова И.М.

2017 г

**Тема:** «Депрессия: давай поговорим»

**Форма:** занятие с детьми подросткового возраста

**Цель:** профилактика депрессивных состояний и девиантного поведения у детей подросткового возраста

**Задачи:**

* Формирование положительных взглядов на жизнь и самоценность человеческой жизни,
* Знакомство с методами психологической саморегуляции,

**План мероприятия**

1. **Вводная часть**
2. ***Разминка игра «Колечко».***
3. ***Игра«Запомни слова»***
4. **Основная часть.**
5. ***Информирование о Всемирном дне здоровья***
6. ***Беседа о депрессии.***
7. ***Решение проблемной ситуации «Портрет депрессивного человека»***
8. ***Мозговой штурм «Вместе победим депрессию»***
9. ***Релаксация «Дыхательная гимнастика»***
10. **Заключительная часть**
	* + 1. ***Рефлексия***
			2. ***Заключительное слово***

***Ход мероприятия***

1. **Вводная часть**
2. ***Разминка игра «Колечко».***

***Педагог-психолог:*** Ребята, здравствуйте! Сегодня мы организовали нашу встречу для того, чтобы поговорить на очень важную и актуальную тему. Предмет нашего разговора мы определим несколько позже, а для начала я предлагаю вам настроиться на работу и поиграть в игру, которая знакома всем. Вспомните, еще недавно вы играли в игру «Колечко». Вам всем нужно сложить ладошки вместе. Моя же задача незаметно вложить в чьи-то руки колечко. Все остальные участники должны определить, у кого теперь находится это кольцо. Итак, начнем.*(участники играют в игру)*

***Педагог-психолог:*** Ребята, согласитесь, что игра довольно простая, но все же, если хочешь выиграть, то она заставляет находиться в напряжении. Но все же вы отлично справились!

1. ***Игра«Запомни слова»***

***Педагог-психолог:***Теперь я предлагаю вам второе задание. На экране для вас будут демонстрироваться слова. Ваша задача – запомнить как можно больше слов.*(идет показ слайдов)*

***Педагог-психолог:*** Я порошу желающего назвать те слова, которые запомнились.*(ответы участников)*

***Педагог-психолог:*** Ребята, оба этих задания были не случайными. Они, казалось бы, не отличаются от простой игры, но в то же время заставляют активизироваться, напрягаться, следить внимательно за происходящим. Так и в нашей жизни нередко случаются ситуации, в которых человек находится в напряжении. Ребята, а как вы думает, постоянное напряжение может быть опасным для человека? *(ответы детей)*

Действительно, нахождение в постоянном эмоциональном напряжении, тяготы жизни, ссоры, конфликты, могут привести к стрессу и даже депрессии. О ней мы сегодня с вами и поговорим.

1. **Основная часть.**
2. ***Информирование о Всемирном дне здоровья***

***Педагог-психолог:***Ребята, скажите, а вы знаете, какой сегодня день? *(ответы детей)*

Ежегодно7 апреля во всех странах отмечается Всемирный день здоровья. В этом году этот день проходит под девизом «Депрессия: давай поговорим» (слайд 1)

Всемирная организация здоровья объявила о проведении годовой кампании «ДЕПРЕССИЯ: ДАВАЙ ПОГОВОРИМ» и сделала темой ВСЕМИРНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ 2017 ГОДА борьбу с депрессией. Во Всемирной Организации Здравоохранения считают, что данный шаг поможет развеять негативные стереотипы, связанные с этим заболеванием, и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью.

1. ***Беседа о депрессии.***

***Педагог-психолог:***Ребята, что такое, по вашему мнению, депрессия и как она проявляется? *(ответы детей)*

Депрессия – распространенное длительное расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. Иногда депрессия заканчивается плачевно для человека.

Вроде бы кажется, что на дворе XXI век – век коммуникации и информационных технологий, когда люди из разных точек мира могут общаться друг с другом, но общение чаще всего сводится к банальному: «Привет! Как дела?». Человек чаще всего, по сути, остается один перед экраном монитора компьютера или иного современного гаджета. У такого одинокого человека, который замкнут в своем мире и находится в постоянном напряжении, постоянно сталкиваясь с проблемами, может развиться депрессия.

1. ***Решение проблемной ситуации «Портрет депрессивного человека»***

***Педагог-психолог:*** Ребята, скажите, как бы вы могли описать человека, у которого возможно наблюдается депрессия?*(ответы детей)*

***Педагог-психолог:***Среди признаков депрессии доктора называют такие, как:

* Отрешенность, нежелание общаться даже с близкими людьми
* Нехватка энергии,
* Снижение аппетита,
* Сонливость или бессонница,
* Постоянное чувство тревоги,
* Снижение концентрации внимания,
* Нерешительность,
* Чувство собственной ничтожности и ненужности, вины или отчаяния.

В таком сложном положении люди бывает, решаются на непоправимые поступки. Людям, столкнувшимся с депрессией необходима помощь специалистов, а также родных и друзей, тое есть любого близкого человека. И нельзя отрицать, что для кого-то таким человеком можете стать именно вы.

1. ***Мозговой штурм «Вместе победим депрессию»***

Ребята, давайте вместе подумаем, что можно сделать, чтобы победить депрессию? *(ответы детей)*

Самое главное, что нужно помнить: если у вас депрессия (или просто плохое настроение) – не оставайтесь надолго в одиночестве. Если у вас проблемы – не копите плохие эмоции в себе, делитесь своими мыслями с близким человеком, которому вы доверяете.

Регулярные физические нагрузки позволяют также бороться с депрессией. Даже простая прогулка значительно улучшает настроение и вносит ясность в мысли человека.

Придерживайтесь правильного режима сна и отдыха. Здоровый отдохнувший организм лучше противостоит внешним негативным факторам.

Хвалите себя за любые, даже самые незначительные успехи.

Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества, они только усугубят положение.

В особо сложных случаях (если депрессия длиться на протяжении 3-4 месяцев, то перетекает в болезнь) не исключено обращение к врачу.

Если депрессия случилась у вашего близкого человека, то не лишним будет знать слова поддержки:

«Ты не один»,

«Я никогда не оставлю тебя»,

«Я не могу до конца понять, что ты чувствуешь, но я тебе очень сочувствую»,

«Давай я тебя обниму»,

«Ты очень важен для меня»,

«Ты справишься, и я буду с тобой до конца»,

«Надежда есть всегда»

1. ***Релаксация «Дыхательная гимнастика»***

***Педагог-психолог:*** Ребята, для того, чтобы снять напряжение, в том числе и эмоциональное, совершенно не обязательно конфликтовать или ввязываться в драки. Если у вас случилась небольшая неприятность, нужно избавиться, во-первых, от негативных мыслей, а, во-вторых, от мышечного напряжения. Помочь в этом могут простые дыхательные упражнения. Я хочу познакомить вас с некоторыми из них.

1. ***Вдох – задержка – выдох (мысленный счет):***

1-4 – вдох, 1-4 – задержка, 1-6 – выдох;

1-4 – вдох, 1-4 – задержка, 1-8 – выдох;

* 1. – вдох, 1-5 – задержка, 1-10 – выдох;
	2. – вдох, 1-6 – задержка, 1- 12 – выдох;
1. ***Вдох – резкий выдох (мысленный счет):***
	1. – вдох, резкий выдох;
2. ***Вдох – выдох порциями, дыхание опускается до живота.***
3. ***Попеременно вдыхать одной ноздрей, выдыхать - другой.***
4. **Заключительная часть**
	* + 1. ***Рефлексия***

*Педагог-психолог:*Ребята, что нового вы узнали из нашего разговора?

Был ли он для вас полезен?*(ответы детей)*

* + - 1. ***Заключительное слово***

*Педагог-психолог:* В завершении занятия, я хочу пожелать вам, что бы на вашем жизненном пути было ка можно меньше трудностей, а с теми которые вдруг вам встретятся, вы смогли бы быстро справиться. Спасибо за внимание! До свидания!