Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва

**Занятие с элементами тренинга для подростков**

**по профилактике суицидального поведения**

**«Коридор безопасности».**

**Цели:**

**-**информировать подростков о причинах суицидов;

- формировать негативное отношение к суициду как способу решения проблем;

- учить подростков распознавать признаки суицидального поведения сверстников и оказывать им помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации;

- формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

**Оборудование:**просторное помещение, стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, листочки – факторы безопасной жизни, лист А4 - «менять или находить смысл», лист А4 – «ценность человеческого существа», разноцветные воздушные шары, памятка «Я – это Я!», памятка «Ресурсы для позитивного отношения к жизни».

**Ход занятия.**

1. **Разминка–приветствие (**введение в атмосферу тренинга)

Педагог приветствует всех и просит обучающихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

*Обучающиеся садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».*

1. **Основное содержание – работа по теме:**

**Педагог:**Наше занятие называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации? *(Участники высказываются).*

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решился на самое страшное — суицид.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник.

*(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).*

*Вопрос:*

- Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути?

Примечание! Это могут быть не только школьные трудности.

(У*частники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).*

***Педагог:****(зачитывает вслух).* Ну, что, Маша, страшно? Как ты будешь преодолевать эти препятствия?

(М*аша пытается найти решение каждой трудности).*

***Педагог:***Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы.

- Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки - не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете?

*(Учащиеся высказываются).*

Для того, чтобы понять и удержать друга или знакомого от самоубийства, надо владеть информацией и немного разбираться в человеческой психологии.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили, и , во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться.

Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

- Что же такое «потребность в любви»? *(Учащиеся высказываются).*

*Потребность любви — это:*

*- потребность быть любимым;*

*- потребность любить;*

*- потребность быть частью чего-то.*

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

Подросткам, которых не любят, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого что самооценка снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались запросто, теперь становятся для них неразрешимыми.

Маша, давай вообразим, что ты такой подросток. У тебя куча нерешённых — как тебе кажется- проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции — это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на шею!

*(На шею Маше вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем Маша озвучивает своё эмоциональное состояние).*

**Педагог**С таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы *«три Н»: непреодолимые, нескончаемые, непереносимые;*когда человеку кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с*«тремя Б»: беспомощностью, бессилием, и безнадёжностью.*  
Но жизнь — это не только «гири», это ещё и воздушные шары: одни тяжким грузом виснут на ногах, другие уносят нас в небо.

Давайте мы дадим Маше эти шарики.

Что ты теперь чувствуешь?*(Маша говорит о своих чувствах).*

Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, и в этот момент им и может прийти мысль о самоубийстве.

*Вопрос:*

- Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара?

*(Участники высказываются).*

**Педагог:**Есть такие стихи:

Когда в душе полярная зима,

и неизвестно, подойдёт ли лето,

Бывает, очень нужно, чтобы тьма

пересеклась порой полоской света.

Что может просиять таким лучом?

Порой довольно взгляда иль улыбки-

И будто снова провели смычком

по струнам позабытой, старой скрипки...

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

*Вопрос:*

- Что ещё воздействует на наше поведение?*(высказывание детей)*

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

*(Ведущий просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого- доброжелательного).*

Маша, к которым из своих одноклассников тебе хочется подойти?

*(Маша отвечает).*

* *Вопрос:*Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе?

*(Участники высказываются).*

Всякое поведение имеет цель.

Вы наверняка наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: **«У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!».**

! Действительно, 90% тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хочет.

Он просит о помощи!

Как распознать суицидальные намерения вашего друга или знакомого?

*(Участники высказываются).*

*Ведущий называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.*

1. Угрозы (прямые и косвенные).

2. Резкие изменения в поведении:

- Питание.

- Сон.

- Школа (падает успеваемость).

- Внешний вид.

- Активность (снижается).

- Стремление к уединению.

- Раздача ценных вещей.

- Приведение дел в порядок.

- Агрессия, бунт, неповиновение.

- Саморазрушающее и рискованное поведение.

- Потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь.

Как вы можете ему помочь?

*(Участники высказываются. Ведущий делает комментарии).*

*Занятие окончено*

**Педагог:**В начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

- Важная информация №1. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали определённый тип людей. К сожалению, не существует типа «суицидального человека».

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, ивнешне всё благополучно. Но благополучие — это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

- Важная информация №2. Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

- Важная информация №3. Суициденты, как правило, психически здоровы.

- Важная информация №4. Суицид не передаётся по наследству.

- Важная информация №5. Суицид не происходит без предупреждения.

- Важная информация №6. Суицид можно предотвратить.

**- Информация №7 — самая важная: Друг может предотвратить самоубийство!**

**Педагог:**Теперь вы знаете, почему человек может оказаться «у последней черты».

Как же прожить школьный отрезок времени так, чтобы не опускались руки, чтобы жизнь приносила удовлетворение и делала тебя сильным?

Я предлагаю сейчас создать своеобразный «коридор безопасности».

*(Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор, и добавляет ещё:****любовь, друзья, семья, оптимизм, увлечения, спорт, здоровье, хорошее настроение****).*

**Упражнение «Менять или находить смысл?»**

***Тренер.***У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное — тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации.

*Инструкция*: Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2–4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

Есть мнение: «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь». Трудно не согласиться с этими словами. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы». Но есть и такие слова: «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой». Быть собой — значит принять всего себя, понять: «Что же хорошего в том, что ты родился таким». Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа. В течение 3–5 минут каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попытайтесь найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

***Рефлексия упражнения***

Тренер предлагает участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

***Тренер.***Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали — то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Как говорится: «У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это». Если что-то можно изменить — найдите силы и измените, если невозможно — поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

**Упражнение «Ценность человеческого существа»**

***Тренер.***Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья.

*Вопрос:*

- Как вы думаете, как научиться по настоящему ценить, а следовательно, любить себя? *Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.*

*Задание:*После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

*Рефлексия упражнения*

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

1. **Итоговая рефлексия занятия:**

***Тренер.***Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желания или упорства. .Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

1. **Просмотр видеоролика «Никогда не сдавайся!»**

- позитивное отношение к жизни.

* **Упражнение «Весы»**

Перед *упражнением, психолог раздает учащимся сердечки из бумаги.*

На столе у меня стоят весы - это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!» а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно…». Я хочу, чтобы вы свое бумажное сердечко положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее.

*Вопросы:*

- Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии?

Занятие окончено.

Социальный педагог Шубина Е.В.