**Тренинг по профилактике суицидального поведения**

**для учащихся 9-ых классов**

**Цель:** профилактика суицидального риска среди подростков путем поиска и активизации ресурсов личности и ближайшего окружения

**Задачи:**

* Поиск и активизация позитивных ресурсов, через создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее»;
* Восстановление ощущения ценности собственной личности;
* Повышение компетентности учеников в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
* Восстановление ощущения доверия к себе, к другим, к миру.

**Ход тренинга**

Мы рады видеть вас здесь. Сегодня мы будем говорить и тех проблемах, которые встречаются на пути каждого человека.

**1. Знакомство.**

(У всех участников должны быть прикреплены бейджи с именами)

У меня в руках клубок ниток. Мне хотелось узнать, какое у вас настроение и с чем вы сегодня пришли. Сначала я расскажу про себя, представлю свой жизненный девиз, затем намотаю на пальчик кусочек нити и передам клубок нити сидящему слева. Он сделает то же самое, расскажет про себя, представит свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни и передаст клубок следующему. Главное условие, чтобы клубок побывал у каждого, и только один раз.

Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку и ощутить, как она натягивается, как будто все связаны одной нитью.

(Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.)

**2. Правила группы.**

Для того, чтобы могли работать дальше нам необходимо принять правила работы группы.

Например:

* Правило руки
* Нет мобильным телефонам
* Говорить от себя
* Критиковать высказывание, а не личность
* Каждое мнение имеет право на существование

 **3. Шкала настроения**

У каждого из вас лист со шкалой настроения: на нем перечислены с одной стороны те чувства, которые мы можем испытывать, получая какую-то информацию – удивление, радость и т. д. Сейчас вы должны отметить на своей шкале то чувство, которое вы испытываете сейчас и поставить напротив этого слова какой-либо значок или закрасить любым цветом клетку напротив этого слова в графе «начало занятия».

 **4.Введение в тему**

Все люди в течение своей жизни сталкиваются с трудностями. Происходит что-то, что удивляет, огорчает, расстраивает нас или, даже сильно злит. Иногда нам грозят неприятности. И рано или поздно кажется, что оказался в тупике – чтобы не пробовал делать, не получается ничего. Но все люди борются с трудностями, решают свои проблемы. У каждого бывают такие ситуации, с которыми нам не по силам справиться одному, или слишком много трудностей сразу или неприятности длятся так долго, что мы устали, исчерпали свои силы.

 За примерами далеко ходить не надо*:*

*- дразнят в школе;*

*- разбили окно на перемене;*

*- потеря близкого человека;*

*- бросил любимый человек.*

Почти у всех людей бывают в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

Что делать в такой ситуации?

Наглядно увидеть, что происходит с нами в такой ситуации, поможет детская задача:

Видите эти точки? Сейчас они символизируют наши проблемы. Чтобы избавиться от них нужно научиться последовательно их решать, как в простой математической задаче: т. е. соединить эти точки четырьмя прямыми линиями, не отрывая ручку от листа бумаги. Попробуйте! (2-3 минуты)

Эту задачу можно решить только в том случае, если вы выйдете за поле проблем: сумеете посмотреть на них со стороны.

**Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!**

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит сделать первый шаг на пути к тому, чтобы справиться с ситуацией!

**5. Облака и солнце.**

(На доске ватман с нарисованным солнцем)

Отношения, как мы уже говорили, сложная вещь. И не важно, где в семье, школе, классе, на улице. Представьте, что Солнышко - это тепло отношений с родственниками, с одноклассниками, с друзьями. Солнышко - это тепло наших отношений, радость нашей жизни, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, так как мы оцениваем новое общение с позиций своего "Я". Что на данный момент вас тревожит в ваших отношениях с окружающими, что мешает получать радость в жизни ?

Дети на местах на облаках пишут свое мнение. Встают и прикрепляют стикеры-облака на Солнце.

**Вывод:**Ребята посмотрите облака, закрыли часть солнца, а возникшие проблемы мешают нашей жизни. Это упражнение показывает, что у нас есть общие проблемы, которые волнуют всех\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ведущий озвучивает написанные общие проблемы).

**6. Берлинская стена.**

Когда эти проблемы встречаются в нашей жизни, кажется, что на нашем пути встает непреодолимая стена. На самом ли деле насколько она неопределимая выясним сейчас.

Комната перегораживается посередине веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5м над полом). Группе предлагается перебраться на дру­гую сторону преграды. Участники могут помогать друг другу. Если хоть один человек остает­ся по другую сторону преграды или преграду задевают, все участникивозвращаются обратно. Веревку, по ре­шению ведущих, можно поднимать на любую высоту.

По завершении игры тренер обсуждает с группой вы­работанную ими стратегию решения проблемы или причину её отсутствия. А также оговаривает с участни­ками, из-за чего у них возникали проблемы и какие ещё. Ведущий должен подвести к выводу, что человек проявляет слабость духа, так как не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысл жизни, поступает эгоистично и т. д.

**7.*Жизненные цели***

Давайте подумаем, как каждый из Вас сформулировал бы фразу: «Жизнь – это…»

- теперь подумайте и запишите, какие 10 составляющих входят в это понятие.

- после этого внимательно перечитайте их и оставьте 7 наиболее важных.

- перечитайте оставшиеся 7 и оставьте 4 наиболее важных для вас.

- из оставшихся 4-х вычеркните 3 наименее важных.

- а теперь запишите получившуюся фразу.

**8. Проверь себя.**

Все разбиваются по парам, становятся лицом друг к другу, вытянув руки вперед, согнутыми в локтях, и прикладывают ладошки обеих рук друг к другу. Задача: каждый из пары должен оттолкнуть от себя своего соперника, но не сойти со своего места.

После выполнения упражнения подводится итог: уравновешенный человек сохраняет свое физическое и эмоциональное равновесие в любой ситуации. Уравновешенный человек легче справляется с проблемами. Правда, и у него иногда возникают ситуации, когда нужна помощь других людей.

**9.*Ресурсы.***

Подумайте и напишите четыре ваших самых сильных качества личности. Теперь изобразите их в виде четырех символов. Теперь еще раз внимательно посмотрите на ваши рисунки. Хотите ли вы в них что-нибудь изменить?.. А теперь?.. Хорошо. А теперь запомните – это ваша опора в жизни. В трудную минуту вашей жизни не забывайте о них. И вы всегда сможете преодолеть с ними любые жизненные проблемы.

**10.Притча «Простые правила, чтобы быть счастливым»**

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?».

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

Подведение итогов:

В жизни вам будет встречаться много неприятностей, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх – только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Просим вас снова вспомнить о шкале настроения и заполнить ее во второй графе.

11. Из минусов в плюсы.

(Ведущие раздают листы формата А4, сложенные пополам)

Сейчас каждый из вас снимет одно облачко (но не свое), которое закрывало солнышко и перепишет эту проблему на левой стороне листа. С правой стороны нужно написать все плюсы, которые несет эта проблема ее хозяину. (Обсуждение в кругу, ведущий отмечает самые позитивные высказывания и чувство юмора участников).

А сейчас на этом же листе с левой стороны вспомните, и запишите свою проблему, указанную на облачке вами в начале занятия, а с правой стороны те плюсы, которые вы будете иметь, решив данную проблему.

(По желанию ответы могут быть зачитаны).

**12. Комплименты.**

Мы с вами проделали такую большую работу, сделали первый шаг к решению своих проблем и можем себя и друг друга похвалить! Рассчитаемся на земля-солнце. Земля образует внешний круг, а солнце внутренний. Участники поворачиваются лицом друг к другу. А теперь Земляне скажут комплимент своему солнышку. Принимающий, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!». Упражнение продолжается по кругу. После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

**13. Лабиринт.**

Все участники игры разбиваются на пары. Пары выходят из аудитории. В это время в аудитории хаотичном порядке расставляются стулья. Одному их пары завязываются глаза. После этого пара приглашается в аудиторию. Здесь человеку с завязанными глазами сообщается, что "он инфицирован ВИЧ", и что он решает об этом никому не говорить и идти по жизни самостоятельно, преодолевая все трудности и препятствия. Его жизнь – это комната, которую нужно перейти, т. е. ему предлагается пройти между стульев с завязанными глазами (но то, что там стулья, участник игры не должен знать).

Затем этот человек проходит те же препятствия, но уже при помощи своего партнера, запоминая все свои ощущения.

По окончании игры участники делятся ощущениями во время прохождения лабиринта.

**13. Групповая работа «Виды помощи».**

Какую помощь оказал вам тот человек, который вел вас по лабиринту? Какую еще помощь хотелось бы вам получить в этой ситуации?

А какая вообще бывает помощь, в чем она может состоять?

Участники делятся на четыре группы и обсуждают. Свои варианты ответов записывают на ватмане, затем общее обсуждение.

(услуга, материальная поддержка, обучение, моральная поддержка, информация)

**14. Консультация специалиста.**

Каждый из нас имеет свои сильные стороны. Каждый умеет что-то делать хорошо. Кто-то хорошо учится и разбирается в сложных предметах; кто-то может сделать прическу и умеет вкусно готовить; кто-то сильный и спортивный; кто-то остроумный и сообразительный. Мы можем помочь друг другу в том, что умеем.

Детям предлагается написать на листочках, в чем они могут оказать помощь.

Например: «Разборки "на авторитете". Обращаться к самому авторитетному пацануЗайчикову В.», «У вас проблемы с алгеброй? Помогу разобраться», «Готовлю к торжественному вечеру: макияж, прическа, консультация стилиста», «Как общаться с девочкой так, чтобы понравиться ей. Консультации для мальчиков. Гарантируется конфиденциальность», «Выслушаю…».

Листочки собираются и зачитываются вслух учителем. Позже на классном стенде оформляется рубрика «Консультация специалиста», куда они и помещаются.

**15. Дерево помощи.**

На ватмане нарисован силуэт дерева без листвы. Участникам раздаются стикеры-листочки на которых они запишут кто может оказать помощь человеку в трудной жизненной ситуации. Затем листочки прикрепляют на дерево, озвучивая какую именно помощь может оказать данный человек. После того как все участники выскажут свое мнение, ведущие добавляют листочки с указанием специалистов, которые могут оказать помощь подростку в нашем городе (инспектор ИДН и участковый РОВД, специалисты сектора охраны детства РОО, ТЦСОН, СПЦ, психолог и психотерапевт, психиатр, педиатр, валеолог ЦРБ).

**16. Творческая работа.**

Участники на листах ватмана в 4-х подгруппах выполняют творческую работу на тему «Вместе в будущее». Защита.

**17. Чемодан, мясорубка, корзина.**

Сегодня мы с вами учились решать проблемы: большие и маленькие, свои и чужие. Нам хотелось бы узнать, было ли полезное это занятие для вас. Перед собой вы видите картинки с мясорубкой, чемоданом и мусорной корзиной. На стикерах напишите, что полезное вы узнали и возьмете с собой по жизни в чемодане, что было лишнее и можно выбросить как мусор вкорзину, и что нужно ещеобдумать, перемолоть в мясорубке. Стикеры приклейте рядом с рисунком, приклеивая их, проговорите что написано.

***Просим вас снова вспомнить о шкале настроения и заполнить ее в третьей графе.***

**18. Мяч по кругу.**

Передавая мяч из рук в руки, каждый говорит пожелание на будущее.

Во время тренинга проводится кофе-пауза с просмотром мультфильма студии PIXAR «Веселый Кролень» или студии союзмультфильм «Ежик должен быть колючим» с последующим обсуждением.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Ваши чувства*** | ***В начале занятия*** | ***В середине занятия*** | ***В конце занятия*** |
| Огорчение |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |
| Недоверие |  |  |  |
| Печаль |  |  |  |
| Волнение |  |  |  |
| Бессилие |  |  |  |
| Уныние |  |  |  |
| Робость |  |  |  |
| Досада |  |  |  |
| Уверенность |  |  |  |
| Интерес |  |  |  |
| Сомнение |  |  |  |
| Восхищение |  |  |  |
| Надежда |  |  |  |
| Решительность |  |  |  |
| Удовлетворение |  |  |  |
| Радость |  |  |  |
| Искренность |  |  |  |
| Азарт |  |  |  |
| Любопытство |  |  |  |
| Симпатия |  |  |  |
| Усталость |  |  |  |
| Задумчивость |  |  |  |