**Практическое занятие с элементами тренинга**

**для подростков**

**по профилактике суицидального поведения**

**«Дорога жизни».**

**Цели:** развитие личности подростка, формирование активной жизненной позиции.

**Задачи: -** 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, доска, карточки с критериями безопасности, разноцветные воздушные шары.

 **Количество участников**: от 15 до 20 чел.

**Время**: 60 мин.

**Ход занятия.**

*Учащиеся садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие дороги.*

**Педагог-психолог:** Здравствуйте! Наше занятие называется «Дорога жизни». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации?

*(Учащиеся 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 «жизненная дорога», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 5 по 11 классы, т. е. с 11 до 18 лет.

 Мне нужен помощник.

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

 Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути? Это могут быть не только школьные трудности.

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

***Педагог-психолог:*** Мне нужен один учащийся (доброволец), который не побоится попытаться решить эти достаточно сложные для вашего возраста, проблемы.

 (*Выходит учащийся* и *пытается найти решение каждой трудности. Если у него не получается, то остальные помогают ему, ищут вместе пути преодоления проблем, высказывают свои предложения, делятся опытом).*

***Педагог-психолог:*** 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 не быть равнодушным к тем людям, которые находятся рядом с вами. Очень часто находясь в одном коллективе, в одной компании, классе, мы не замечаем того, что происходит с нашими одноклассниками, друзьями и даже близкими людьми. Иногда нам самим кажется, что мы никому не нужны, что у нас все валится из рук и ничего не получается, что нас не любят и не понимают. Такое бывает абсолютно у всех. Но для того, чтобы не отчаиваться в жизни и не опускать руки нам нужно любить себя, хорошо относится к себе, и знать, что обязательно есть люди, которым ты очень нужен, и они любят тебя несмотря ни на что. Это помогает нам справиться со всеми жизненными невзгодами и 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.

Педагог-психолог предлагает одному из учащихчя выйти в центр.

 Давайте 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 учащемуся вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем подросток озвучивает своё эмоциональное состояние).*

***Педагог-психолог*:** 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 подростку эти шарики.

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

Современные подростки 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.Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара?

*(Учащиеся высказываются).*

**Педагог - психолог:** Прислушайтесь внимательно к таким строчкам:

У каждого из нас есть точка срыва,

Когда становится на сердце тяжело,

Когда нам кажется, что падаем с обрыва,

И жизнь становится, как черное пятно…

У каждого из нас есть луч надежды,

И кто-то очень близкий и родной

Не даст тебе упасть в пучину бездны,

И скажет: «Ты не бойся, я с тобой!»

К нам в гости часто заходит грусть,

Проблемы рядом, проблемы всюду.

И что-то давит нам вечно грудь..

И очень хочется верить в чудо.

И очень хочется - то тепло;

И очень хочется - ту поддержку,

Что прогоняет с пути все зло;

Дает на счастье еще надежду.

Дает нам веру идти вперед,

Когда нам больно, когда нам страшно.

Нам очень нужен тот, кто поймет!

Кто будет рядом! Нам это важно.

Источник: http://millionstatusov.ru/stihi/podderzhka.html

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.

 Что ещё воздействует на наше поведение?

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.

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

Ребята, к которым из своих одноклассников вам хочется подойти?

*(Учащиеся отвечает).*

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

*(Учащиеся высказываются).*

Какие бы трудности не встречались у вас на пути, вы знаете, что это временно. День сменяется ночью, но после этого обязательно настанет рассвет. Если вы больны, то через некоторое время вам обязательно станет лучше. В конце каждого туннеля обязательно забрызжет свет. Это закон жизни, и отказываться от нее просто глупо.

 Чего же на самом деле хочет человек, которому плохо, одиноко, тяжело? *(Ответы учащихся).*

!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).*

 *Педагог-психолог называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.*

1. Угрозы (прямые и косвенные).

2. Резкие изменения в поведении:

- Школа (падает успеваемость, прогулы).

- Внешний вид.

- Активность (снижается, рассеянное внимание, чрезмерная эмоциональность).

- Стремление к уединению, замкнутость

- Раздача ценных вещей.

- Агрессия, бунт, неповиновение.

- Саморазрушающее и рискованное поведение.

- Потеря самоуважения.

- Печальное настроение.

 - Чувство усталости.

 - Нарушения сна.

 - Злоупотребление алкоголем или наркотиками.

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

 Как вы можете ему помочь?

*(Учащиеся высказываются. Педагог-психолог делает комментарии).*

**Педагог-психолог:** 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 грузит суицид, потому что у них всё есть, и внешне 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-психолог:** 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 своеобразную «дорогу жизни».

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

***Педагог-психолог*:** Ну как, уверенности прибавилось для прохождения новых этапов жизни?

 В добрый путь!