

ОТКРЫТОЕ РАЙОННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Тренинговое занятие для подростков по профилактике суицидального поведения «Коридор безопасности».



ПОДГОТОВИЛИ И ПРОВЕЛИ: педагоги-психологи

Коншина Н. В.

Никифоренко О. Г.

Мезенцева И. А.

ПРИСУТСТВУЮЩИЕ: социальные педагоги, психологи, логопеды школ
Себежского района, начальник отдела образования Себежского района,
директор Себежского СУВУ, методист Себежского СУВУ,
социальные педагоги Себежского СУВУ

Себежское СУВУ, январь 2019 г.

**Тренинговое занятие 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;
- освобождение от негативных чувств и эмоций.

Необходимые материалы и оборудование: стулья по количеству участников, шариковые ручки, разноцветные воздушные шары, листы бумаги, шариковые ручки, ведро для «мусора», МАК «Кнуты и пряники», рюкзак, гири.

Количество участников: 8 человек.

Время : 60 мин.

Ведущие: педагоги-психологи.

Ход занятия.

1. Упражнение «Коридор безопасности»

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

Ведущий: Здравствуйте! Наше сегодняшнее 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 у него появилось ощущение, что жизнь бессмысленна.

Мы не случайно посадили вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, давайте возьмем отрезок времени от 11 до 18 лет. Как вы думаете, какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути? Для того, чтобы несколько помочь вам в ответе на этот вопрос, мы предлагаем каждому из вас вслепую выбрать одну карту из левой стопки *(психолог подводит подростков к столу, на котором разложены рубашками вверх метафорические карты «Кнуты и пряники».* Карты разделены на две стопки – левая стопка это символические «кнуты» – все те жизненные трудности, которые могут тяжело переноситься человеком. В правой стопке – «пряники» - те ресурсы, которые помогают справляться с неприятностями). Участники берут по одной карте из левой стопки, садятся на свои места.

Ведущий: «Взгляните, пожалуйста, внимательно на свою карту и попробуйте описать то, что на ней изображено». Участники по очереди высказываются. Идет общее обсуждение причин, которые могут привести человека к суициду.

Затем ведущий просит каждого подростка положить свою карту на пол по всему импровизированному коридору – отрезку жизненного пути, и просит добровольца из

числа участников встать вначале этого коридора, обращаясь к нему со словами: «Представь, пожалуйста, что это часть твоей жизни, период времени от 11 до 18 лет. Представь, 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 спину!»
(На плечи подростка вешается тяжёлый рюкзак. Затем он озвучивает своё эмоциональное состояние).

Ведущий: С таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы «три Н»: *непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*; когда человеку кажется, что он не может 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 безнадежностью*.

Затем подростку, на которого вешались тяжелые рюкзаки, даются в руки воздушные шары и ведущий просит снова описать свое состояние.

Ведущий: «Действительно, жизнь — это не только «гири», это ещё и воздушные шары, которые могут сделать нас легкими и счастливыми. Как вы думаете, что может сыграть роль таких воздушных шаров в жизни.

Участники высказываются.

Затем ведущий просит участников снова подойти к столу, на котором разложены метафорические карты и вытащить вслепую карту из правой части (ресурсной). Подростки интерпретируют свои карты.

Резюме ведущего: «Все то, что вы сейчас назвали — это и есть те самые воздушные шары, которые помогают нам справляться с трудностями. Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Просто люди с пессимистичными 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 бесполезности своего существования. Хотя на самом деле в такой момент нужно думать не о тяжести существования, а о воздушных шарах, которые есть в жизни каждого человека.

Все то, что вы называли, описывая ресурсную карту, можно обозначить как «потребность в любви»

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.

2. Упражнение на расслабление после эмоционально-затратного задания. Упражнение «Заяц».

Каждому участнику на ухо называется одинаковое животное — заяц, при этом другие ребята не должны ничего слышать, они думают, что у каждого свое животное. Когда всем сообщают животное, ребята встают в круг, очень крепко держа друг друга под руки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду рассказывать историю, в которой встречаются разные животные. Когда вы услышите свое животное, вы должны резко присесть, а те, кто держит вас справа и слева — удержаться, не дать присесть». Здесь очень важно обратить внимание на безопасность, позади участников не должно быть

никакой мебели, опасных предметов, пространство должно быть свободным. После этого ведущий начинает рассказывать историю, в которой фигурирует одно-единственное животное- заяц. Например: «Решили звери устроить соревнования по бегу на длинную дистанцию. Первым, конечно же, прибежал маленький серый ЗАЯЦ!» Все участники одновременно приседают, не понимая, что происходит. Упражнение заканчивается дружным смехом.

3. Упражнение «Ведро мусора»

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с нашей собственной душой. За годы в ней накопилось много всего, это и что-то очень ценное, но есть и что-то сломанное, треснувшее, это и что-то совсем ненужное (например, такие деструктивные чувства, как страх, обида, злость), но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре души, задевая и царапая.

Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», или напишите моменты жизни, предметы, места, которые вам вспоминать неприятно, больно и тому подобное».

После того, как подростки выполнили это задание, им предлагается разорвать листы на мелкие кусочки и выбросить их в мусорное ведро.

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Резюме ведущего. Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все ненужное, мешающее, и заново почувствовать ценность и важность своей жизни.

4. Упражнение «Снегопад»

Ведущий раздаёт подросткам листы бумаги и произносит инструкцию. Важно подчеркнуть, что главное условие упражнения – очень внимательно слушать инструкцию, следовать ей в точности, не задавая вопросов и не подглядывая за действиями соседей. Ведущий пресекает попытки обсуждения упражнения до окончания процедуры.

Инструкция: «Сверните ваш листочек пополам и оторвите от него правый верхний угол, теперь снова сверните его пополам и снова оторвите правый верхний угол, повторяйте эту процедуру, пока возможно свернуть лист (обычно четыре раза). А теперь разверните свой лист и посмотрите, что получилось. Это своеобразные снежинки!»

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Есть ли в вашей аудитории две абсолютно одинаковые снежинки?
- ✓ Как так получилось, что у всех вас была одинаковая бумага, вы выполняли одинаковые инструкции, а результат у всех разный?

Комментарий для ведущего: необходимо выйти на такие ответы как «мы все разные», «у нас разное восприятие», «у каждого свой правый верхний угол».

Резюме ведущего: «Вы сами как ваши снежинки – каждый уникален и по-своему прекрасен. У каждого может быть своё мнение и своё видение ситуации, но это не значит, что кто-то лучше, а кто-то хуже.

5. Упражнение «Я самоценен!»

Ведущий раздает каждому участнику тренинга листочек с высказыванием и просит каждого по очереди прочитать то, что на нем написано.

Высказывания:

- **В этом мире есть, по крайней мере, три человека, которые любят меня.**
- **Одна моя улыбка обрадует кого-то, даже если я считаю по-другому.**
- **Каждую ночь кто-то думает обо мне, перед тем, как лечь спать.**
- **Я особенный и неповторимый человек.**
- **Я верю в себя и в то, что рано или поздно моя самая заветная мечта осуществится.**
- **Для кого-то я – целый мир.**
- **Кто-то, о ком я даже могу не знать, любит меня.**
- **Когда мне кажется, что мир отвернулся от меня, это неправда, скорее всего, это я отвернулся от мира в этот момент.**

Резюме ведущего. Все, что вы сейчас озвучили – истинная правда. Пусть эти слова вспоминаются вам, когда будет особенно трудно и когда вам будет казаться, что вы одиноки.

6. Завершение занятия.

Ведущий: наше занятие подошло к концу. Давайте обсудим, что вам понравилось на занятии, что нет? Что вызывало затруднения? Давайте поблагодарим друг друга за плодотворную работу.

Подростки высказываются.

В этом мире есть, по крайней мере, три человека, которые любят меня. 😊

Одна моя улыбка обрадует кого-то, даже если я считаю по-другому. 😊

Каждую ночь кто-то думает обо мне, перед тем, как лечь спать. 😊

Я особенный и неповторимый человек. 😊

Я верю в себя и в то, что рано или поздно моя самая заветная мечта осуществится. 😊

Для кого-то я – целый мир. 😊

Кто-то, о ком я даже могу не знать, любит меня. 😊

Когда мне кажется, что мир отвернулся от меня, это неправда, скорее всего, это я отвернулся от мира в этот момент. 😊

