**Занятие с элементами тренинга**

**(профилактика суицидального поведения)**

**«Шаг навстречу или общаюсь и познаю себя»**

**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.

**Целевая группа:** учащиеся 7-9 классов

**Методические материалы:** стикеры, белая бумага, цветные карандаши, карточки с рисунками животных,.

**Длительность:** 45 минут

**Ход тренинга**

1. **Вводная**

***Вступление ведущего (информирования)***

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

Участие в групповых тренинговых занятиях позволит нам:

* лучше разобраться в том, что с вами происходит, почему так, а не иначе складывается ваша жизнь, чем вызвано то или иное отношение к вам окружающих и ваше отношение к ним;
* определить, что вы можете, а что нет, на что вы способны, на что можете претендовать в жизни - сегодня и завтра;
* определить свои сильные и слабые стороны и целенаправленно развивать первые и компенсировать другие;
* развивать самого себя и, таким образом, влиять на свою собственную жизнь.

***Упражнение «Барометр настроения»***

*Цель:* определение эмоционального настроя участников занятия, создание доброжелательной атмосферы для работы..

*Процедура:* участники на стикерах рисуют смайлы с соответствующим настроением :

-у меня хорошее настроение потому, что…..

-у меня плохое настроение потому, что…

***(объединяем в группы по цвету смайла)***

***Упражнение «Я – это ты»***

*Цель:* осознание собственной идентичности.

*Процедура:* Подросткам предлагается разделиться на пары и за 2 минуты узнать  
как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов  
семьи) Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

*Обратная связь:* Что легче сделать: рассказать о себе или о других? Как вы себя чувствовали, когда вы представляли партнёра? Как вы себя чувствовали, когда вас представлял партнёр? В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких уверенность?

***Упражнение «Зоопарк»***

*Цель:* поднятия настроения, раскрепощение   участников, развитие выразительного поведения, стимулирование внимание к другим действиям, направленных на поиск способов самовыражения, подготовка к ролевой игре.

*Время:* 10 мин.

*Процедура:* Ведущий раздает карточки, на которых написано название животного. Название повторяется на двух карточках. У другого участника группы также будет карта с идентичным названием животного (кошка - кошка).

Далее даётся инструкция: «Прочитайте, пожалуйста, карточку. Сделайте так, чтобы никто не видел, что написано в ней.  Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. Но нельзя говорить и издавать звуки «вашего животного».  Вы можете использовать любые выразительные средства (пластика), но молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать. Только после того, как все пары будут созданы, мы проверим, что у нас получилось».

После того, как все участники нашли свою пару, ведущий по очереди спрашивает у каждой пары: «Кто вы?»

*Обратная связь:* Участники в кругу рассказывают о своих впечатлениях и о том, как они искали свою пару.

1. **Основная часть**

***Слово ведущего.***

*А сейчас давайте послушаем притчу*

**Притча «О предназначении».**

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

- Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

- Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова прав.

Третий сказал:

- Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу.

Четвертый сказал:

- Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно кончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

- Вы неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону.

Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом!

Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог этому научить других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

*Обратная связь:* Расскажите о своих ощущениях после прочтения притчи?

**Работа в группах:( рисунок или схема)**

1гр. Рецепт счастья;

2гр. Формула счастья;

3гр. Модель счастья;

4гр. Сказка о счастье.

1. **Заключительная часть.**

***Упражнение «Похвались соседом».***

***Цели:***повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

***Рефлексия.***Участники высказывают свое мнение о занятии.

*Ведущий:* «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? *(ответы учащихся)*. Каждый из вас увидел в ней свой смыл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

***Слово ведущего:*** «Наше занятие «Шаг навстречу или общаюсь и познаю себя» закончилось. Но вы не должны останавливаться на достигнутом результате и продолжать работу уже самостоятельно. Каждый раз анализируйте свои шаги продвижения вперед навстречу себе и другим. Продолжайте общаться тесно с членами наших занятий. Перенесите ваши теплые отношения в реальные жизненные ситуации. Поддерживайте друг друга, доверяйте друг другу, умейте толерантно относиться друг к другу. И помните, что успех в общении зависит не только от коммуникативных техник, которыми вы можете овладеть. **Самое важное** **- это** **ваше душевное состояние,** ваше желание любить, прощать, радоваться и ценить жизнь! »

***Удачи вам, мои друзья!!!!!***