**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, клубок ниток.

**Длительность:** 60 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.

1. ***Упражнение «Карта нашего настроение»***

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

*Время:* 5 мин.

*Процедура:* участники на стикерах рисуют смайлы с соответствующим настроением в начале занятия и наклеивают их на «Карту настроения нашего класса».

1. ***Упражнение «Я – это ты»***

*Цель:* осознание собственной идентичности.

*Время:* 10 мин.

*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?

1. ***Упражнение «Наши правила»***

*Цель:* Установление принципов работы в группе.

*Время:* 5 мин.

Предлагаем для свободного обсуждения правила работы в группе:

1. Говорим от своего имени: «Я считаю…», «Я думаю…».
2. Слушаем внимательно не перебиваем.
3. Говорим коротко и конкретно.
4. Активно участвуем, не забываем юмор.
5. Принцип «здесь и сейчас» т.е. говорим, то что волнует именно сейчас и обсуждаем, то что происходит здесь в группе.
6. Доверительное общение, обращение друг к другу по имени.
7. Оцениваем поступки, а не людей.
8. **Основная часть**

***Слово ведущего.***

А сейчас давайте послушаем восточную притчу «Всё в твоих руках».

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

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

1. ***Упражнение*** ***«Все равно ты*** ***молодец, потому что ...»***

*Цель:* обобщение сильных и слабых сторон личности, взгляд на себя с разных сторон, создание условия поддержки друг друга в процессе самосовершенствования.

*Время:* 15 мин.

*Процедура:* Упражнение можно проводить, как в кругу совместно, так и в парах.

Упражнение в кругу: один из участников начинает говорить о себе со слов: «Меня не любят за то, что ...». Все остальные слушают внимательно, а потом по желанию (3-4 человека) отвечают ему, продолжая такую фразу «Все равно ты молодец, потому что ...». Затем переходим к другому участнику, и так по очереди, пока каждый не проанализирует свои как отрицательные, так и положительные черты характера.

*Обратная связь:* Какие были сложности в выполнение этого упражнение? Какие впечатления у вас возникли, когда от других получали положительное сообщение?

1. ***Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»***

*Цель:* помочь участникам тренинга лучше узнать себя, осознать важность позитивного принятия своего «Я», свои сильные стороны, способствовать развитию чувства собственного достоинства, умений и навыков делать самоанализ, преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению.

*Время:* 10 мин.

*Процедура:* участникам раздаются по два листа бумаги и карандаши. Ведущий

просит ребят нарисовать себя в двух образах: Я-реальное и Я-идеальное.

*Обратная связь:* Когда вы чувствовали большее напряжение, когда рисовали Я-

реальное или Я-идельное (испытывая большее напряжение при рисовании Я-реальное учащийся проявляет трудности адекватной самооценки и/или осознание неудовлетворенности имеющимися характеристиками? Как вы полагаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два образа стали едины? Продумайте программу своих действий в этом направлении.

1. ***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. ***Упражнение*** ***«Что нас объединяет?»***

*Цель:* закрепление отношения между членами группы, создание чувство единения, развитие рефлексии.

*Время:* 10 мин.

*Процедура:* Инструкция ведущего: «Заканчивается наша встреча сегодня. Все мы хорошо работали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько у нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках клубок, выбирает кого-либо из группы (кроме того, от кого он получил клубок), бросает ему клубок и говорит: «Нас с тобой объединяет ...» и называет тот признак, который может быть общей для них.  Когда он поймал клубок, если он согласен с услышанной фразой, то должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен оставить у себя ниточку и бросить клубок другому участнику занятия, проговаривая туже фразу».

Лучше, чтобы это упражнение начинал первым выполнять ведущий. Важно, чтобы каждый участвовал.

1. **Заключительная часть.**
2. ***Упражнение «Карта нашего настроение»***

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

*Время:* 5 мин.

*Процедура:* участники рисуют смайлы с соответствующим настроением в конце занятия и наклеивают их на «Карту настроения нашего класса».

***Слово ведущего:*** После небольшой паузы ведущий говорит заключительное слово: «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! »

1. ***Упражнение «Ритуал прощания»***

*Время:* 2 мин.

*Процедура:* Участникам предлагается выбрать для группы ритуал прощания, который они будут выполнять по окончании каждого занятия, как символ поддержки друг друга. Участники соединяют руки в центре круга со словами «Один за всех и все за одного».

***Удачи вам, мои друзья!!!!!***