

**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.

Оборудование: просторное помещение, стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, доска, мультимедийное оборудование, карточки с критериями безопасности, разноцветные воздушные шары.

Количество участников: от 15 до 30 чел.

Время : 60 мин.

Ведущий: педагог-психолог.

Ход занятия.

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

Ведущий: Здравствуйте! Наше 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 решился на самое страшное — суицид.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник.

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

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути?

Примечание! Это могут быть не только школьные трудности.

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

Ведущий: *(зачитывает вслух).* Ну, что, Маша, страшно? Как ты будешь преодолевать эти препятствия?

(Маша пытается найти решение каждой трудности).

Ведущий: 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 немного разбираться в человеческой психологии.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили, и, во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться.

Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

Что же такое «потребность в любви»? (*Учащиеся высказываются*).

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.

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.

Маша, давай 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 Маше вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем Маша 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 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 Маше эти шарики.

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

Молодые люди 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?

(Участники высказываются).

Ведущий: Есть такие стихи:

Когда в душе полярная зима,
и неизвестно, подойдёт ли лето,
Бывает, очень нужно, чтобы тьма

пересеклась порой полоской света.
Что может просиять таким лучом?
Порой довольно взгляда иль улыбки-
И будто снова провели смычком
по струнам позабытой, старой скрипки...

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.

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

Маша, к которым из своих одноклассников тебе хочется подойти?

(Маша отвечает).

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

(Участники высказываются).

Всякое поведение имеет цель.

Вы наверняка наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: «У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!».

!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).

Ведущий называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.

1. Угрозы (прямые и косвенные).
2. Резкие изменения в поведении:
 - Питание.
 - Сон.
 - Школа (падает успеваемость).
 - Внешний вид.
 - Активность (снижается).
 - Стремление к уединению.
 - Раздача ценных вещей.

- Приведение дел в порядок.
- Агрессия, бунт, неповиновение.
- Саморазрушающее и рискованное поведение.
- Потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь. Как вы можете ему помочь?

(Участники высказываются. Ведущий делает комментарии).

Ведущий: 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 грозит суицид, потому что у них всё есть, 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!

Ведущий: 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 своеобразный «коридор безопасности».

(Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор, и добавляет ещё: любовь, друзья, семья, оптимизм, увлечения, спорт, здоровье, хорошее настроение).

Ведущий: *(обращается к Маше)* Ну как, уверенности прибавилось для прохождения этого этапа жизни?

В добрый путь!