**Цель:** Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних**.**

**Задачи:**

* формирование негативного отношения к суициду, как способу решения проблем;
* развитие толерантного отношения друг к другу;
* психологическое просвещение о способах предотвращения суицида;
* формировать умение находить альтернативу трудностям жизни.

**Участники:** воспитанники, занимающиеся по программе «Планета добра».

***Используемые дополнительные материалы:****социальный ролик, снятый подростками «Суицид не выход», презентация «Миф или Реальность», фломастеры, альбомные листы*

**Ход занятия:**

**Организационный момент**

**Приветствие. Упражнение «Ассоциация»**

**К**аждый воспитанник называет ассоциацию по отношению к себе.

* Если Я — это **здание**, то какое…
* Если Я — это **цвет**, то какой…
* Если Я — это **музыка**, то какая …
* Если Я — это **геометрическая фигура**, то какая…
* Если Я — это **настроение**, то какое…

**Просмотр видеоролика, снятого подростками «Суицид не выход!»**

Ребята! Предлагаю Вашему вниманию небольшой видеоролик, который призван привлечь внимание общественности к такой проблеме, как детский суицид.

**Обсуждение**

Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, каков смысл истории, и как она относится к проблеме и тематике занятия?

– Какие чувства вы испытывали, когда смотрели видеоролик?

– Какие желания, побуждения у вас возникали? Что вам захотелось сделать?

– Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели?

– Какой вывод Вы сделали для себя после просмотра видеоролика?

**Упражнение-метафора «Хрупкая жизнь»**

*Демонстрация раскола хрупкого сувенира-пряника или печенья (покушения на собственную жизнь).*

Педагог-психолог предлагает вниманию воспитаннику великолепный хрупкий пряник (печенье или другой хрупкий предмет) олицетворение жизни – формы сердечко.

Ребята берут его в руки, рассматривают, по заданию психолога по порядку называют положительные качества, ассоциации к предмету. Когда ответы ребят прозвучат, а пряник вызовет симпатию и аппетит, педагог задаёт вопрос о том, нравится ли этот предмет, эта частица жизни ребятам.

Получив положительный ответ, педагог быстро говорит о том, что ему этот сувенир не нравится. Затем фигурка нацелено выскальзывает из рук и раскалывается на мелкие кусочки. (Данный контраст показа эмоций, симпатии и антипатии к «сердечку»- частице жизни, а затем резкий исход помогает ярче показать потерю «жизни» и вызвать чувства сожаления, утраты, осознание ценности жизни).

Можно вот так решить свои проблемы. Блестяще! И необдуманно потерять самое главное – жизнь. Но жизнь невозможно поднять с пола и склеить. Невозможно собрать все кусочки и крошки. Пряник был милым сувениром, обидно, что я её уничтожила. Если мы не выбрасываем наш пряник-символ жизни. Всё можно исправить, пока мы живы, нельзя исправить, если мы избавимся от этого сувенира- сердечка.

**Упражнение «Капкан или замкнутый круг»**

Предлагает воспитанникам встать в круг.

Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре — люди. А кто образует круг — это капкан. Каким он будет? Сцепите руки.

Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (*Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия. Об этом нужно будет заранее договориться с детьми*).

Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

*Обсуждение*: Что чувствовали себя пойманные люди?

О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

**Т**ак происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется.

**Дискуссия «Мифы и факты о суициде»***(Презентация*)

Воспитанникам будут приводиться высказывания. Им необходимо определить реальные это сведения (ПРАВДА) или мифы (ЛОЖЬ).

|  |  |
| --- | --- |
| МИФ | ФАКТ |
| 1 | 2 |
| Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание | Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом “кричит” о помощи и ставит в известность о своей боли людей |
| Настоящее самоубийство случается без предупреждения | Примерно 8 из 10 человек подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке |
| Самоубийство – явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь | Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоаг-рессивные (агрессию направленную на себя) модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении |
| Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь | Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием |
| Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы | Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида |
| Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом | Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата |
| Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их, дело | Большинство людей хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п. |
| Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить | Большинство людей вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим |
| Все самоубийцы – депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач | Не все, покушающиеся на свою жизнь, страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями |

**Упражнение «Менять или находить смысл?»**

У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное — тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации. Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2–4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

«Что же хорошего в том, что ты родился таким» – именно этими словами мы озаглавим правую часть листа.

В течение 3–5 минут каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попытайтесь найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

***Рефлексия упражнения***

Предлагается участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

*Педагог-психолог:*Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали — то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Если что-то можно изменить — найдите силы и измените, если невозможно — поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

**Упражнение «Ценность человеческого существа»**

 Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы ни видит их, потому, что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека.

И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения.

Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными.

А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков.

Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить, а, следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни. После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони.

Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

***Рефлексия упражнения***

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

**Итоговая рефлексия занятия**

Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желания или упорства.

Главное при любых затруднениях помнить, что – Действительно, жизнь удивительна и прекрасна!

Нужно ещё так много успеть!

Мир удивителен и полон возможностей!