Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. - Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. - 52 с.

Развивающее занятие «Цените настоящее»

Цель - помочь подросткам обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Ход занятия. Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. Проходят день за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили. Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то нежелательной ситуации, мы даем волю своим эмоциям, и иногда нам, кажется, и жить не хочется. Я попрошу вас посредине листа бумаги нарисовать круг и написать в нем: «Жить не хочется». (Ведущий пишет эти же слова на доске.) а теперь назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (подростки называют слова: горе, обида, злость, смерть и т. д.) А сейчас попробуйте представить разные причины, когда человеку не хочется жить. Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо и вы испытывали обиду и горечь. Опишите эти ситуации и обведите написанное, придав линиям форму, ну например, Кто из вас хочет прочитать то, что он написал? (Ведущий может записывать на доске то, что услышал. Одновременно идет обсуждение тех или иных обстоятельств, воспоминания о которых отложились в памяти детей.) В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. (*Зачитывается 1 часть*.) «"Тик-так. Тик-так. Тик-так"... Это часы? Ах нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает так же тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас? Сейчас...тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права. Даже от дворового пса, по ее словам, пользы больше. Это надо же - сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа. Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно. Я всего лишь болван -художник. Мои

картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру... Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, да так, чтобы краски не зря пропали.
Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (затем понравившиеся фразы зачитываются). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как вы думаете, что он нарисует, какие краски будет использовать? (Дети высказывают свои предположения. *Затем зачитывается 2-я часть текста*.) Пусть это будет 34-ый автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля, я рисую красками из вины свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее, за ее бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и жгучим морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской. Правда, ее очень мало осталось, - этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой! Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она тысячу раз права. Мне просто запрещено жить вот с такими данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я? Кому?» Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет... Тик-так, тик-так, тик-... Тишина.
Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему? Я предлагаю вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка». (По желанию учащиеся читают свои рассказы. Затем читается 3 часть.) Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В лицо пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то... Что же это было? Это было желание жить. Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню. «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это... это же сердце поет! Мое сердце вместо привычного "тик-так" вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе!» Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Человек нашел себя. Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала... Ведущий: Как бы вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему? Вернемся к началу нашего занятия. Итак, «Жить не хочется»... Зачеркнем частицу «не» и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых запишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Пусть каждому человеку в жизни светит солнце! Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается. Лучший день - сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

Игра «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?»

Цели и задачи: • актуализировать процесс социального самоопределения;
• способствовать осмыслению детьми своей жизни в настоящем и в будущем;
• помочь детям овладеть навыками групповой дискуссии.

Оборудование: бумага, маркеры, таблички с названиями ценностей, высказывания и афоризмы о смысле жизни.

ХОД ИГРЫ

I. **Вступление.** Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков и юношества.

II. **Приглашение к игре**. **1.** Обоснование выбора формы игры. Роль игры в жизни человека. **2.** Формирование команд (по 5-7 человек). Участникам игры предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные способы деления на команды. **3.** Объяснение правил игры.
а) «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будет предложен ряд понятий, отражающих ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с написанными на них словами «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)
б) «В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты и высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным».
в) Члены команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.
г) Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?»

III. **Заключение.** Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь. Развивающее занятие "Как преодолевать тревогу"

Цели и задачи: обучение подростков приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, формирование необходимых умений, знаний и навыков, ведущих к повышению работоспособности, к созданию «запаса прочности».

Ход занятия. - Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно? (Идет обсуждение. Дети называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скуку, обиду, чувство вины и др.) - А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, как вы думаете, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром? (Обсуждение. Дети называют беспокойство и тревогу.) - Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах дети испытывает тревожность в школе? (Обсуждение. Перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением, то есть в ответственных ситуациях.) - А можно ли себе помочь при повышенной тревожности? (Обсуждение. Можно, но этому нужно учиться.) - Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (Звучат записи.) При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз. (Учащиеся выполняют задание психолога.)

Способ 2. Вам известно, что «...от улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица, попеременно растягивая мимические мышцы лица. (Выполняется упражнение.) А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревогу, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги, сосредоточивается на мысли о том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как удачно выступить, выступить прекрасно во что бы то ни стало, еще больше повышают ответственность. А как лучше ставить цель? (Обсуждение, в ходе которого подростки приходят к выводу: перед выходом на сцену надо просто сказать себе: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «Сейчас я буду петь» и проч.)

Способ 4. Вы выступите на сцене или у доски более удачно, если отрепетируете свое выступление заранее. Представьте, что все происходит по настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте свой голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться? (Обсуждение и вывод - чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.)

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабленности. В соответствующих ситуациях человеку достаточно вспомнить это состояние и дать телу «команду» «Я спокоен, расслаблен». Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд и медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах? (Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.)

ИГРА «КОЛЮЧКА» Эта игра проводится после социометрического эксперимента с целью восстановления «отвергнутого» ребенка в коллективе и налаживания нормальных с ним отношений.

Задачи: предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества; социализация «отвергнутого» ребенка; обучение навыкам самопознания и самовосстановления.

ХОД ИГРЫ

Приветствие. Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится...» Разминка.

Игра «Внимание» Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону. Ведущий: Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый

небольшой рост. Начали! После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения.

Выработка правил группы. Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как правила любой психотерапевтической группы, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и пр.

Введение в игру. Ведущий: Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли бы быть вы, и нарисуйте его на этой карточке. Ведущий раздает детям листочки размером 10 х 10 см. Звучит спокойная музыка, и дети рисуют свои цветы. Музыка звучит до тех пор, пока все рисуют.

Ведущий: Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, чтобы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы, если им что-то непонятно. Размещение на поляне. Ведущий: Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Ребята, представьте, что наш класс — это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и встаньте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок. Нравится ли ему там расти? Если хотите, можете перейти туда, где вам будет более комфортно.

Создание волшебной поляны. Ведущий (показывая подросткам на лист ватмана на стене): Этот лист — наша волшебная поляна. Сейчас мы вместе будем приклеивать на него ваши рисунки. Разместите рисунки так, как вы стоите.
Введение в сказку. Ведущий: А сейчас послушаем сказку. На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недосягаемы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголочки.

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации. Ведущий: Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, не понятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас приемам, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться. (Ведущий показывает детям приемы эмоциональной разрядки.) Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно

сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз.) А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение и оценим его. Упражнение повторяется 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением. (*После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.)*

Игра «Внимание» Ведущий : Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик. — Привет! — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь? — Что значит «цветут»? — удивилась Колючка. — Я об этом ничего не знаю. — А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Лучик. Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни. Ведущий: Ребята, а вы умеете быть внимательными? Сейчас сделаем упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится. **Задание 1.** В течение двух минут молча смотрите друг на друга. **Задание 2.** Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вам вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга. **Задание 4.** Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (на шее, одежде) какие-либо украшения? Какие? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов. В конце упражнения каждый ученик отмечает для себя, насколько он внимателен к одноклассникам.

Игра «Войди в круг» Ведущий: — Как же так? — удивилась Колючка. — Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила

от одиночества. Как глупо! — Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой! — Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой. — Как это? — подумала Колючка. Ведущий: А действительно, ребята, как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Давайте сыграем в игру, которая называется **«Войди в круг».** Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль Колючки. Кто хочет быть Колючкой? Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить и «отвергнутого». Они выходят из комнаты , а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг. Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы. При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим. После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки: Итак, Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась. Ведущий: Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу. Обсуждение игры Участники делятся впечатлениями от игры, говорят о том, что понравилось, а что нет, какой вывод для себя они сделали. Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам нарисовать, какой стала Колючка, когда цветы приняли ее в свой круг. Завершение занятия Ведущий выполняет любой «сказочный ритуал» для завершения занятия. Это может быть взмах «волшебной палочкой» или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка!»

Тренинг "Учимся общаться"

Цель – устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками, гармонизация образа “Я”.

Задачи: 1. Установление доверительных отношений в группе. **2.** Развитие социальной активности детей. **3.** Развитие коммуникативных навыков. **4.** Формирование адекватной самооценки у детей. **5.** Обучение умению самостоятельно решать проблемы.

ЗАНЯТИЕ 1. “Знакомство” “Знакомство”

Цель - сближение участников группы. Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т.д.
“Молекулы”

Цель - повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Чтобы быть, как они, надо согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах неодинаково, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, «три», атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. «Молекулы» выглядят так: вы стоите лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями”.

“Три товарища”

Цель - знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков. Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. Каждая группа получает анкету.

Анкета “Три товарища” Вот три вещи, которые все мы любим:

1. _____

2. _____

3. _____

Вот три вещи, которые все мы не любим:

1. _____

2. _____

3. _____

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя:_____ Я отличаюсь от других тем, что...

“Гордиев узел”

Цель - снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

“Рефлексия” Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями о проведенном занятии.

“Колокол”

Цель - сплочение группы, создание атмосферы единства. Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

ЗАНЯТИЕ 2. “Мой мир” “Приветствие” Все участники группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени. “Подари улыбку”

Цель - создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние. Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, глядя им в глаза.

“Зеркало”

Цель - эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль. Участники игры становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрится в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

“Клеевой дождик”

Цель - развитие сплоченности группы, снятие напряжения. Дети встают друг за другом и, держась за плечи впереди стоящих, преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

“Я самый...”

Цель - снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов. Каждый по очереди заканчивает предложение: “Я самый…” “Рефлексия” Участники по кругу характеризуют собственное настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 3. “Работа с “Я-образом”

“Приветствие”. Все члены группы здороваются друг с другом, называя по имени того, кого приветствуют.

“Узкий мост”

Цель - повышение позитивного настроя и сплоченности группы. На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому «мосту».

“10 Я”

Цель - самораскрытие, работа с образом “Я”. 10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор прочитанного текста.

“Хорошо или плохо”

Цель - посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Выбирается какое-то качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что…”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что…” “Релаксация” “Место, где я себя прекрасно чувствую” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 51.) “Рефлексия” Участники игры по кругу характеризуют собственное настроение, обмениваются мнениями о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 4. “Почувствуй себя любимым”

“Приветствие”. Все участники группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени. “Щепки плывут по реке”

Цель - развитие тактильных ощущений. Участники игры становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга: они - берега. Один участник – щепка. Он медленно «проплывает» между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

“Ласковое имя”

Цель - создание позитивного настроя, развитие чувства доверия друг к другу. Каждый участник игры по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

“Мои достижения”

Цель - поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки. Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после этого листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание написанного зачитывается и обсуждается.

“Аплодисменты по кругу”

Цель - переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия. Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов, затем они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

“Мы тебя любим”

Цель - эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений. Все становятся в круг. Каждый участник игры по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”. Релаксация -“путешествие” (Школьный психолог, № 15/2006 г., стр. 23) **Цель** - расслабление, развитие воображения.

“Спасибо за прекрасный день” Цель - развитие умения благодарить. Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “Спасибо за прекрасный день!” Затем, когда образуется круг, все вместе произносят: “Спасибо! До свидания! До встречи!”

ЗАНЯТИЕ 5. “Путь доверия”

“Приветствие” Все здороваются друг с другом, называя друг друга по имени. “Надписи на футболке”

Цель - создание позитивного настроя на работу, развитие взаимопонимания, доверия. Придумать и сделать надпись на футболке соседа справа так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

“Слепой и поводырь” Цель - формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умения сопереживать. Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

“Кошки-мышки” Цель - снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов. Выбираются “кошка” и “мышка”. Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это “домик мышки”. Задача “кошки” поймать “мышку”. Стоящие в кругу защищают, прячут “мышку” от “кошки”. Релаксация “Поделись с ближним” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 122.)

“Рефлексия” Участники игры по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 6. “Агрессия и гнев”

“Приветствие”. Все члены группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени. “Превращение злости”

Цель - создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности. На доске два участника игры разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

“Портрет агрессивного человека” **Цель** - сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению. Занимающиеся обсуждают то, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

“Хорошо или плохо быть агрессивным?” **Цель** - развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения. Участники игры по очереди объясняют, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

“Толкалки” Цель - развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе. Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники игры попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

“Ворвись в круг” **Цель** - снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения. Участники игры встают в круг и крепко держатся за руки. Один из участников остается за кругом и пытается в него прорваться. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник. “Рефлексия” Участники игры по кругу характеризуют свое настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 7. “Сделай себя счастливей”

“Приветствие”. Все члены группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени, затем становятся в круг. **“Мне нравится, что ты…”** **Цель** - создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом. Участники игры по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты…”

“Распускающийся бутон” **Цель** - активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения. Дети садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок”

начинает распускаться (играющие отклоняются назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

“Волшебный стул”. **Цель** - снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов. Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании. **“Театр” Цель** - развитие выразительности движений и коммуникативных навыков. Участники игры делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т.д.), остальные угадывают, что пытались показать их товарищи. “Общий рисунок” Все вместе рисуют на большом листе бумаги один общий рисунок. Например, “Город счастья”. По окончании занятия каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: “Я желаю всем…”

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: в большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

6. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем: а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным; б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; в) человек, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

7. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что вы убедили подростка в пагубности его мыслей о суициде.

8. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

9. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы ослабить переживаемый ребенком стресс.

13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы изменить внутреннее состояние ребенка в сторону улучшения.

14. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно. Беседуя с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим 47 людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»). Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»).

В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 1. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения

Цените свою жизнь и жизнь ваших близких. Именно сейчас, а не потом, не завтра, не через год!

Стихотворение Андрея Дементьева

На что мы тратим жизнь?
На мелочные ссоры,
На глупые слова, пустые разговоры,
На суету обид, на злобу - вновь и вновь.
На что мы тратим жизнь?..
А надо б на любовь...

Сжигаем жизнь дотла всё на пустое что-то:
На нудные дела, не нужные заботы...
В угоду обществу придумываем маски...
На что мы тратим жизнь!
А надо бы на ласку...

Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,
На "имидж" и "престиж", не нужную науку,
На ложь и хвастовство, на дармовую службу.
На что мы тратим жизнь?..
А надо бы на дружбу...

Куда-то всё спешим, чего-то добываем.
Чего-то ищем все - а более теряем;
Всё копим - золото, тряпьё и серебро...
На что мы тратим жизнь!
А надо б на добро...

Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;
С серьёзностью смешной вещички выбираем.
Но сколько не гадай - всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь...
А надо б на мечту...

Боимся радости, боимся верить в сказки,
Боимся и мечты, и нежности, и ласки;
Боимся полюбить, чтоб после не тужить...
На что мы тратим жизнь?!
А надо просто жить!