

Цель: Предупреждение и профилактика суицидального поведения среди участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Формировать позитивное отношение к окружающим людям и самому себе.
2. Формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.
3. Воспитывать желание поддерживать и сопереживать близким, заботиться о них.
4. Улучшать эмоциональное состояние учащихся.

Участники: учащиеся в возрасте 14-16 лет, количество не более 6 человек.

Оборудование инвентарий: Компьютер, просторное помещение, стулья по количеству участников, игрушка «Сердце», карточки с изображением персонажей мультфильмов (Волк, Старуха Шапокляк, Кощей Бессмертный). Материалы: ватман, разноцветные маркеры.

Продолжительность занятия: 45-50 минут.

План:

1. Организационный момент.
2. Основная часть

Ход занятия.

Знакомство «Меня зовут ...» (5 минут)

Педагог сообщает участникам задание и его правила. Участники располагаются кругом. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом».

Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.

Упражнение «Я тебе дарю». (5 минут)

Педагог сообщает участникам задание и его правила. Сидя по кругу, участники по очереди передают друг другу игрушку «Сердце» словами «Я дарю тебе...» и называют подарок.

Объяснить участникам, что не нужно бояться быть добрыми и внимательными, ведь каждому хочется, чтобы к нему относились хорошо.

Релаксационное упражнение «Заброшенный сад» (10 мин.)

Педагог сообщает участникам задание и его правила. Вы совершаете прогулку по территории большого замка и оказываетесь в старом заброшенном саду. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки.

Задание участникам проиграть используя мимику, жесты и движения совместно и по отдельности пропалывание и уничтожение сорняков, подрезку сухих ветвей, выкашивание травы, пересаживание деревьев, посадку и поливку цветов, то есть всего, что может вернуть саду прежний цветущий вид...

Объяснить участникам, что какими бы не казались трудности в нашей жизни, их можно решить, стоит для этого начать, и жизнь наладится и все будет хорошо.

Разминка «Восковая свеча». (5 минут)

Работа в кругу. Педагог сообщает участникам задание и его правила. Каждый участник по очереди с закрытыми глазами падает в круг на ладони остальных участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

Объяснить участникам, что из любой проблемы есть выход, а также человек на которого можно положиться и он тебе поможет.

Упражнение «Импульс». (5 минут)

Педагог сообщает участникам задание и его правила. Участники становятся в круг и берутся за руки. После этого легким пожатием руки ведущий передает импульс в левую или правую сторону. Участник, получивший импульс, передает его по кругу дальше. Таким образом, импульс возвращается обратно к ведущему. Задание можно повторить несколько раз, можно пустить импульс в другую сторону и от другого участника, при этом важно стремиться, чтобы время, потраченное на импульс, с каждым разом сокращалось.

Объяснить участникам, что от того насколько мы быстро будем положительно реагировать на проблемы окружающих, и не оставаться равнодушными, будет зависеть жизнь близких и родных нам людей.

Упражнение «У всего есть две стороны»(10 минут)

Педагог сообщает участникам задание и его правила. Участникам предлагается найти положительные, хорошие качества у отрицательных персонажей:

-Волк из мультфильма «Ну, погоди!» (умел петь, играть на гитаре, не боялся трудностей, целеустремленный- старался достичь поставленной цели, терпел все неудачи, одевался по моде...).

-Кощей Бессмертный –(экономный, бережливый, не пил не курил- вел здоровый образ жизни, дожил до глубокой старости т.д).

-Старуха Шапокляк-(любила животных, а именно крыску- Лариску, была опрятно одета, хотела чтоб с ней дружили, была энергичной, подвижной...).

Объяснить участникам, что нет абсолютно плохих людей, в каждом есть хорошее, которое можно увидеть если захотеть.

Рефлексия. (5 минут)

После окончания занятия ученики по очереди делятся впечатлениями о занятии. После чего берутся за руки и делают «Круг добра». Участники по очереди желают себе и другим здоровья, удачи, успеха и т.д. Потом все берут себе пожелания, и уносят их с собой в своем сердце.

Литература:

1. Вроно Е. За гранью отчаянья (журнал Школьный психолог №17 2000г.)
2. Крюкова М., Никитина Т, Сергеева Ю. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие, М., изд. НЦЭНАС, 2001г.
3. Вербовая Н., Осипенко В. Тренинг социального действия, Калининград, 2006г.
4. Реан А.А. Психология подростка, м., Олма-Пресс, 2003г.
5. Фаина А.Г. Работа школьного психолога по профилактике подросткового суицида (материалы первой международной научно-практической конференции «Психология образования: проблемы и перспективы»), М., 2004г.
6. <https://infourok.ru/cikl-psihologicheskikh-zanyatyy-po-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya-uchaschihsya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-894768.html>
7. psy.5555igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika-cida-v-shkole.html