Тема: «Я выбираю жизнь!»

(тренинг по профилактике подросткового суицида)

Цель тренинга: Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.

Задачи тренинга: 1. Развивать позитивное самосознание.

2. Сформировать отношение к жизни как к высшей ценности.

3. Научить относится с уважением у чужой индивидуальности.

4. Развивать в участниках любовь к себе.

5. Развивать навыки разрешения проблем.

6. Обучить эффективному взаимодействию с окружающими.

Целевая аудитория:

Тренинг для подросткового и юношеского возраста.

Актуальность тренинга и ожидаемый результат:

Профилактика суицидального поведения подростков является одной из важнейших задач общества.

Участники на практических жизненных ситуациях рассмотрят выходы из, казалось бы, безвыходных ситуаций, которые приводят к суицидам.

Тренинг содействует развитию позитивного отношения к жизни, развитию любви к себе, даёт навыки разрешения проблем.

Ход тренинга: Вступительное слово ведущего занятия. Ведущий предлагает начало занятий начать с упражнения

Упражнение № 1 «Меняются те, кто…» - участники садятся в круг, в центре круга стоит ведущий. После слов, например, «меняются те, кто … хотят быть счастливым» - все встают со стульев в и меняются местами, ведущий должен успеть занять какой – ни будь из освободившихся стульев. Участник оставшийся без стула становится ведущим. Упражнение прекращается по желанию участников.

Упражнение №2 «Мои достижения»

Уделите себе некоторое время и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Мои наилучшие достижением является
2. У меня хорошо получается
3. Я помог (ла) другим тем, что
4. Наилучшее решение, которое я когда – либо принял (а)
5. Если я хочу, то могу
6. Люди думают, что у меня хорошо получается
7. То, что я недавно научился делать
8. То, чем я горжусь
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость
10. Самое трудное дело, которое я сделал (а)

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

Упражнение № 3. «Выбор» Напишите или нарисуйте список всего того страшного, что может с Вами произойти во время различных ситуаций общения, а также список всех возможных неудобств и потенциальных неприятностей.

А теперь возьмите другой листок и напишите те положительные моменты, которые Вы приобретете, если преодолеете каждое из этих препятствий. Постарайтесь найти не менее 5 положительных моментов, а лучше – 10-15.

Далее положите два листка рядом и сравните. Что перевешивает? Что для Вас важнее? Оценки и поступки окружающих по отношению к Вам или будущее душевное спокойствие, психологическое равновесие и жизненный успех?

Преодолеть препятствие можно только вместе со страхом, идя с ним рука об руку: иду и боюсь, делаю и боюсь, говорю и боюсь. И только благодаря деланию вместе со страхом страх исчезает. Решите, что для Вас важнее: бояться и не делать (первый листок) или бояться и делать (второй листок). Как для Вас важнее, так и поступайте. Менее важный для Вас листок разорвите и выбросьте. А более важный повесьте на стенку (положите под стекло) и регулярно перечитывайте.

Это и будет Ваш жизненный выбор.

Упражнение № 4. «Сочините сказку»

Известный итальянский детский писатель Джанни Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, выделил 20 элементов сказочных историй:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение
3. Вредительство или недостаток
4. Отъезд героя
5. Задача
6. Встреча с дарителем
7. Волшебные дары
8. Появление героя
9. Сверхъестественные свойства противника
10. Борьба
11. Победа
12. Возвращение
13. Прибытие домой
14. Ложный герой
15. Трудные испытания
16. Беда ликвидируется
17. Узнавание героя
18. Ложный герой изобличается
19. Наказание противника
20. Свадьба

Придумайте главного героя и сочините про него сказку по элементам.

Можно включать не все элементы.

Запишите сочиненную сказку.

Упражнение №5. «Ревизия взаимоотношений»

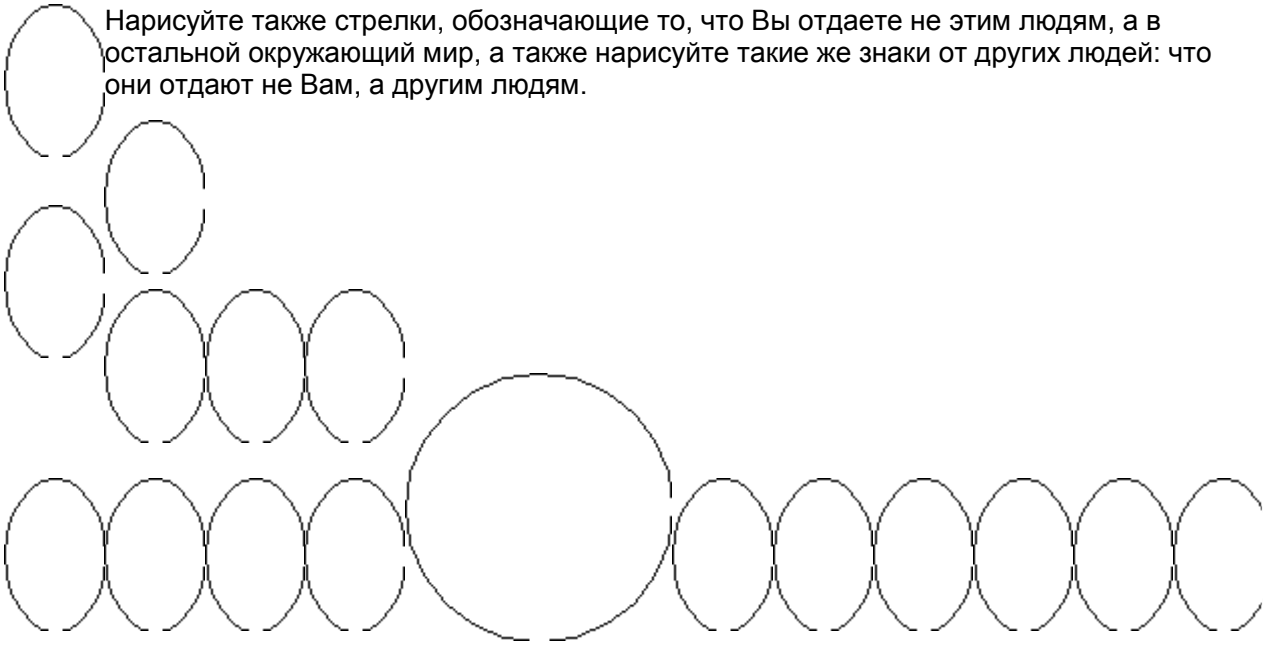
Нарисуйте себя и окружающих Вас в жизни людей символически, в виде кружочков.

Нарисуйте стрелки от Вас к другим людям и от них к Вам.

Обозначьте, что именно Вы даете другим, и что они дают Вам. Это может быть что угодно: чувства, предметы, явления, действия.

Подпишите эти стрелки.

Нарисуйте также стрелки, обозначающие то, что Вы отдаете не этим людям, а в остальной окружающий мир, а также нарисуйте такие же знаки от других людей: что они отдают не Вам, а другим людям.



Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на вопрос:

1. С кем и как Вы контактируете: с кем больше, с кем меньше?
2. От кого Вы больше получаете? От кого – меньше?
3. Кого Вы больше даете? А кому меньше?
4. Что есть общего, какие закономерности Вы видите?
5. Избегаете ли Вы контактов с кем – либо? Почему?
6. Хотели ли Вы контактов с кем – либо? Почему?
7. Избегаете ли Вы чьего – либо желания контактировать с вами? Почему?
8. Хотели ли Вы, чтобы кто – либо ещен контактировал с Вами?
9. Получаете ли Вы от других все, в чем вы нуждаетесь?
10. Удается ли вам отдавать в окружающую среду все, что Вы хотите отдать, и все, что Вам не нужно?

Теперь нарисуйте длинную линию потребностей в контактах, один конец которой соответствует полному избеганию контактов, а второй – полному и непрерывному стремлению к контактам.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Где Вы расположите себя на этой линии?
2. По каким признакам своей жизни и событий Вы узнаете, что находиться именно в этом месте этой линии?
3. Где Вы хотели бы быть расположены?
4. По каким признакам Вы сможете узнать, что пришли к тому, к чему хотели бы прийти?

Упражнение № 6. «Постановка цели»

Сформулируйте и запишите в графе № 1 Ваши цели и планируемые достижения. Напишите 6 – 10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Опишите события которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения	1. Что случится если событие произойдет?	1. Чего не случится, если событие произойдет?	1. Что случится, если событие не произойдет?	1. Чего не случится, если событие не произойдет?

Например: цель: поступить в университет.

1. Что случиться, если событие произойдет?

*я буду чувствовать себя уверенно;

*я смогу отдать ребенка в платную школу;

*моя семья сможет путешествовать;

*я не смогу достаточно времени уделять ребенку;

* я не смогу планировать свой день так, как хочу;

* я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

*разногласий и конфликтов в семье из – за нехватки денег;

*отказа в кредите.

3. Что случится, если событие не произойдет?

*я не смогу оплатить свою учебу в институте;

* я буду зависим (а)

* в семье будут разногласия;

* у меня может начаться депрессия;

* я смогу посвятить свое время семье

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

*я не смогу сделать карьеру;

*я не смогу взять кредит в банке;

* я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:

Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независимым(а).

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависим (а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определить с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдем на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

Упражнение № 7 «Ценности»

Предлагаем Вам примерный план ценностей.

Примерный поскольку, поскольку Ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы (обогатить) этот список своими жизненными ценностями.

Наш список таков:

*интересная работа;

*общественное признание;

*материальный достаток;

*любовь;

*семья;

*удовольствия, развлечения;

*самосовершенствование;

*свобода.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1.Что в Вашем списке стоит на первом месте?

2.Что на последнем?

3.Легко ли Вам было расставлять приоритеты?

4.С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

Упражнение № 8 «Похвалить соседа».

Цели: повышение самооценки воспитанников; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическими или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации.

Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли то, что услышал о себе или нет.

Рефлексия. Учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:- Почему

Вы никогда не обедали у нас?- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета… - сказал ему капитан. О чем эта притча? (ответы воспитанников). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо. Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития.

Искусство мудреца – это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!