**Методическая разработка профилактических занятий.**

**«Линия жизни».**

« Жизнь прожить - не поле перейти»

Борис Пастернак.

**Цель занятий**: первичная профилактика суицидального поведения среди подростков. Формирование адаптивных копинг-стратегий и проблемо-разрешающего поведения.

**Целевая аудитория**: подростки 8-11 классов.

**Занятие 1.**

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, карандаши

**Мотивация** учащихся для разговора:

В последнее время отмечается стремительный рост жизненных изменений. Меняется наш быт, жизненный стиль, темп. Меняются также ценности и смыслы жизни. Некоторые люди чувствуют растерянность, не могут найти себя и свое место в этой жизни. На сегодняшнем занятии мы подумаем о нашей жизни, о том, как стать в ней успешным. Разговор пойдет о жизненном пути, о судьбе, о неудачах и успехах

**Ход занятия**:

1 Упражнение « Ценности».

Во все времена у людей были идеалы, к которым они стремились всю жизнь, которые очень ценили. Это и есть - Ценности. ( Предложить ребятам назвать какие-нибудь ценности).

Сейчас я на доске напишу целый список таких понятий. Ваша задача: из этого списка выбрать лишь 5 - самых важных для вас и записать. Затем проранжируйте ваши ценности: найдите ценность номер один, затем номер два и т.д.

*Запись на доске столбиком: счастливая семья, любимая работа, дружба, вера, любовь, свобода, здоровье, богатство, знания, благополучие.*

Именно эти ценности могут стать вашими жизненными целями. Хороши они или плохи? Жизнь рассудит. Мерилом могут быть только ваши ощущения. Если вы чувствуете себя счастливым – значит, выбранные вами ценности для вас верны. Если это не так, то человек может произвести переоценку своих ценностей или оставаться несчастным.

2. Упражнение «Линия жизни».

Учащимся предлагают нарисовать линию и представить, что это символический рисунок их жизненного пути. На этой линии предлагается отметить точку рождения и точку сегодняшнего дня. В конце линии написать: сколько бы лет хотел прожить. Затем, нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, причем отмечая положительные события - рисуем стрелку вверх, а отмечая плохие события - стрелку вниз. (*Дать на выполнение минут 5. За это время ведущий обходит класс и наблюдает, какую длительность жизни себе определяет каждый подросток. Выделяем себе в группу риска тех учащихся, которые поставили длительность жизни меньше 40 лет).*

Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

РЕЗЮМЕ ведущего: В жизни бывает не всё гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней случаются какие-то отрицательные события, трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. *Обратиться к эпиграфу - кто как его понимает*.

3. Работа с чувствами.

Человек так устроен, что постоянно испытывает разные чувства. Одни нам приятны, а другие – нет.

*Мозговой штурм*

*Выписываем на доске приятные чувства, ранжируем их по степени выраженности (интерес, удовольствие, радость, восторг, восхищение). Затем - неприятные чувства (скука, грусть, обида, тоска, одиночество, страх, злость, зависть, ревность, гнев, стыд, разочарование, горе, отчаяние).*

Каждый из нас испытывал как те, так и другие чувства. Все эти чувства делают нашу жизнь эмоционально насыщенной. Нужны ли нам эти отрицательные эмоции? Можно ли обойтись без них? Можно ли жить только с положительными чувствами? («*Душа страданиями растет».Сочувствие, сопереживание, сострадание –отличительные черты человека*. *Правила жизни* ***чертей*** *из м\ф « Чертенок №13»: «Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех!»).*

Оказывается, что когда делишься приятными чувствами –они усиливаются, а когда делишься отрицательными –они уменьшаются.

1. Упражнение «Жизнь – не только майский день…» Обсуждение «Трудные ситуации, Когда Вам становится очень плохо.»

Разбить группу на 4 команды. По жребию группы выбирают задание: «Трудные ситуации в семье», «Трудные ситуации в школе, в классе - учебные», «Трудные ситуации с друзьями», «Трудные ситуации с ровесниками в школе, классе». В течение 5 минут написать как можно больше таких трудностей-ситуаций, вызывающих сильные чувства.

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следу­ет заметить, что человек, который не видит трудностей, еще ма­ленький, незрелый и не взрослый. Далее представители групп презентуют ситуации.

Ведущий рассказывает подросткам о том, что в трудных ситуациях у людей может проявиться феномен «туннельного сознания», сужающий возможности поиска выходов из ситуации. Поэтому группам предлагается смена заданиями (области трудностей) с целью ответа на вопрос: «Что может Вам помочь не впасть в отчаяние в данной ситуации?» В течение 7-10 минут необходимо найти как можно больше вариантов, выходов для каждой ситуации-трудности. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь в классе и, безусловно, в жизни.

Далее – презентация и групповое обсуждение.

Обсуждение следует провести по каждой предложенной си­туации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разре­шения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь- это выс­шая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодо­леть.

1. Подведение итогов (рефлексия состояния) и обязательное напоминание о том, что есть специалисты и службы, с которыми можно поговорить и обсудить именно вашу трудную ситуацию. Дать телефоны.
2. **Предложить сдать подписанные листочки с линиями жизни для работы на следующем уроке.**

**Занятие 2.**

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, карандаши, а также листочки с линиями жизни учащихся этого класса.

1. Актуализация основных тем, обсуждаемых в первом занятии, важна мысль о том, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны, и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать  
лучше, сильнее, мудрее.

2. Групповое обсуждение на тему «Жизненный успех».

Откуда берутся «успешные» люди? - Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?

Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в ру­башке».

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, ру­ководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», которые потерпели жизненный крах, несмотря на прекрасные стартовые условия, а также «успешных» людей, с ко­торыми судьба обошлась достаточно жестоко. (Возможные при­меры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, параолимпийцы. Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?)

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла и его книга "Человек в поисках смысла" или др.

Рассказ-метафора Л Пантелеева о лягушках: одна утонула в сметане, а другая, барахтаясь и пытаясь выбраться, взбила масло и выпрыгнула.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодо­леть. Мужество- это **терпение** в трудной ситуации.

**3. Упражнение «Мой герб» (*из профилактической программы «Перекресток» г. Семипалатинск.)***

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу — 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

**4. Упражнение «Взаимоподдержка».**

***Работа в парах.***

Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова друг другу, чтобы услышать их со стороны. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Групповая рефлексия.

* Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?
* Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?
* Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

5. Упражнение с «Линией жизни».

*Раздать учащимся их листочки.*

Посмотрите на ваши линии жизни. На ней отмечены события, которые вы сочли важными до точки сегодняшнего дня. Теперь отметьте на вашей линии те события, которые вы хотели бы, чтобы случились или произошли в вашей жизни. Подумайте, где расположить их и сколько вам лет в этих точках. Кому не хватает места для своих планов, может удлинить свою линию жизни.

1. Упражнение «Незаконченные предложения».

*Предложить учащимся самостоятельно закончить предложения.*

* + Мне пришла в голову отличная мысль:….
  + Мне хочется доставить радость (кому?)…
  + У меня теплеет на душе, когда я думаю о…
  + Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о…
  + Мне очень помогает в жизни….

7. Подведение итога и рефлексия: что было полезно на занятиях.