**Программа тренинговых занятий по профилактике суицидального поведения учащихся «моя жизнь»**

***Цель:*** профилактика суицидального поведения подростков.

***Задачи:***

* Развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.
* Формирование позитивного отношения учащегося к своему «Я».
* Активизация использования учащимися своих внутренних ресурсов.
* Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее

***Целевая аудитория*:** учащиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования.

***Возрастная категория:*** подростковый и юношеский возраст.

Принципы организации проведения тренинговых занятий по программе описаны в главе 6.

**План-сетка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Цель** | **Материалы** |
| **Занятие №1 «Моя жизнь»** | * Знакомство участников группы, настрой на продуктивную работу.
* Развитие умения осознавать собственные чувства.
* Помощь подросткам в осознании временных участков своей жизни, создание условий для проживания своего прошлого, настоящего, развитие способности прислушиваться к своим потребностям.
 | проволока, кусачки для проволоки, либо цветные скрепки, листы бумаги А4, карандаши, краски, кисточки, мелки (восковые). |
| **Занятие №2 «Мое отношение к жизни, смерти»** | * Развитие умения осознавать собственные чувства.
* Осознание отношения к жизни и смерти.
 | проволока, кусачки для проволоки, либо цветные скрепки, листы бумаги А4, карандаши, краски, кисточки, мелки (восковые). |
| **Занятие №3 «Мое будущее»**  | * Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.
* Раскрытие потенциальных возможностей подростка, переживание положительных эмоциональных чувств, связанных с процессом творчества.
 | проволока, кусачки для проволоки, либо цветные скрепки, листы флип чарта, маркеры, глянцевые журналы, разнообразные изображения, фотографии, бумага А3, клей, мелки, маркеры, фломастеры, ножницы. |
| **Занятие №4 «Кукла похожая на меня»**  | * Исследование различных составляющих суицидального поведения (то есть субличности суицидента) с помощью элементов куклотерапии.
 | проволока, кусачки для проволоки, либо цветные скрепки, заготовки кукол, бусины, тесьма, паетки, пряжа, разные виды тканей, цветы, нитки, иголки, ленточки, цветная бумага, ножницы, клей. |
| **Занятие №5 «Путь к благодарности»** | * Активизация своих внутренних ресурсов подростков.
* Развитие чувства доверия.
* Получение позитивной обратной связи.
 | проволока, кусачки для проволоки, либо цветные скрепки, конверты, бумага А4, ручки, цветные карандаши. |

**Занятие №1 «Моя жизнь»**

**Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** знакомство участников группы, настрой на продуктивную работу, снятие эмоционального напряжения, идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения подростка к своему «Я».

Участники сидят по кругу. Психолог просит каждого рассказать о своем имени, ответив на вопросы:

* Нравится ли тебе твое имя?
* Знаешь ли ты историю своего имени? Почему тебя так назвали?
* Как тебя называют дома, в школе, на улице друзья?
* Какие формы имени тебе больше всего нравятся?

**Упражнение «Скульптура состояния (настроения)»**

**Цель:** развитие умения осознавать собственные чувства.

**Материалы:** проволока, кусачки для проволоки, либо цветные скрепки.

**Этапы упражнения:**

* 1. Из проволоки участникам необходимо сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и рассказать о своих чувствах.
	2. Выставка-презентация скульптур. Пространство комнаты организуется таким образом, чтобы подростки могли выбрать удобное место для своей скульптуры, разместить ее там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы походить по «музею» и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом чистом листочке должен появиться список названий к каждой скульптуре. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор презентует свое произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, ее историю, а так же свои мысли по поводу ассоциаций группы, написанных на листочке.
	3. Участники делятся впечатлениями от работы и выставки, высказывают о своих чувствах. Если кто-то из участников сделал скульптуру «плохого» настроения или деструктивного состояния и хотел бы избавиться от него, можно предложить ему изменить скульптуру, что-то убрать или добавить.

**Примечание.** С целью усложнения задания можно предложить подросткам сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между скульптурами можно провести диалог, договориться о чем-то и т.п.

**Упражнение «Линия жизни»**

**Цель:** помощь подросткам в осознании временных участков своей жизни, создание условий для проживания своего прошлого, настоящего, развитие способности прислушиваться к своим потребностям.

**Материалы:** листы бумаги А4, карандаши, краски, кисточки, мелки (восковые).

**Ведущий**: «Я предлагаю вам построить график эмоциональной значимости событий вашей жизни от рождения до сегодняшнего дня.
На горизонтальной оси отметьте события жизни в хронологическом порядке. Оцените качество и интенсивность своих переживаний по поводу каждого из них. Негативные чувства отметьте ниже горизонтальной оси, позитивные — выше. Чем сильнее чувства, тем дальше от горизонтали они находятся».

Затем ведущий предлагает выбратьсебе в пару человека, с которым участники хотели бы поделиться своими мыслями по поводу упражнения. В парах подростки обсуждают графики друг друга, помогают своему партнеру сформулировать не менее пяти позитивных последствий тех событий, которые отражены на графике как самые низкие его точки.

Обращается внимание, на что ориентирован подросток, в какой части листа находится его линия жизни, много ли перепадов этой линии. Объяснить участникам, что диапазон отклонений от «горизонта» — это трудности и радости, но это и богатый опыт, который нужно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

**Рефлексия занятия:**

* Что было важным для Вас? Чему Вы научились?
* С какими чувствами Вы уходите?
* Какие выводы для себя сделали?

**Занятие №2 «Мое отношение к жизни, смерти»**

**Упражнение «Скульптура состояния (настроения)»**

**Цель:** развитие умения осознавать собственные чувства.

**Материалы:** проволока, кусачки для проволоки либо цветные скрепки.

Из проволоки участники делают скульптуру своего состояния (настроения). Каждый участник рассказывает, что это за скульптура, какое настроение она отображает.

**Упражнение «Мандала «Жизнь и смерть»** (автор – Баканова А.А.)

**Цель:** осознание отношения к жизни и смерти.

**Материалы:** листы бумаги А4, карандаши, краски, кисточки, мелки (восковые).

**Описание:** Мандала (санскр. – «круг», «диск», «сфера»), — это универсальный графический символ целостности, который олицетворяет попытку воссоединиться с собой и связь с божественным началом, которое пронизывает жизнь всего сущего. Мандала обычно рисуется внутри круга, но также может быть и более сложной.

Выполняется сначала индивидуально, затем обсуждается в парах (тройках) и затем – в группе.

**Ведущий:** «Возьмите лист бумаги и напишите на нем по 3 определения (ассоциации) «Жизнь – это…» и «Смерть – это…».

Теперь для каждого определения выберите свой цвет и запишите его напротив определений. Возьмите краски, мелки или карандаши тех цветов, которые вы выбрали. А лист, на котором вы только что писали, отложите; он вам пока не понадобится. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Откройте глаза и, используя выбранные цвета, нарисуйте 2 мандалы: Жизнь и Смерть. Не нужно сознательно выбирать какие-то символы, просто начните рисовать. Если Вам трудно начать, то возьмите карандаш в руку и рисуйте то, что приходит в голову. Если чувствуете, что Вам хочется писать слова, - пишите слова. Всмотритесь в то, что у вас получилось. Вернитесь к обозначениям цветов, которые Вы использовали в рисунке. Как можно прочитать Ваш рисунок, имея этот «ключ»? Поделитесь своим опытом в тройках (парах)». Затем происходит обсуждение чувств в общем кругу.

 **Рефлексия занятия:**

* Что было важным для Вас? Чему Вы научились?
* С какими чувствами Вы уходите?
* Какие выводы для себя сделали?

**Занятие №3 «Мое будущее»**

**Упражнение «Скульптура состояния (настроения)»**

**Цель:** развитие умения осознавать собственные чувства.

**Материалы:** проволока, кусачки для проволоки либо цветные скрепки.

Из проволоки участники делают скульптуру своего состояния (настроения). Каждый участник рассказывает, что это за скульптура, какое настроение она отображает.

**Упражнение «Включение позитивной мотивации»**

**Цель:** развитие навыков проявления эмоций, сплочение группы.

**Материалы:** листы флип чарта, маркеры.

Ведущий предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться, сосредоточиться на своих ощущениях. Далее психолог задает вопрос для всех: «Что делает вашу жизнь интересной (радостной, творческой и т.п.)? Что является «спусковым крючком» для возникновения интереса (радости, творчества и т.п.) в вашей жизни?».

Через некоторое время (1-2 минуты), после индивидуальной визуализации на заданную тему и выхода из состояния расслабленности, ведущий предлагает участникам поделиться на мини-группы по 3-4 человека. В группах участники делятся своими представлениями, обсуждают результаты и оформляют свою работу. После этого следует презентация работ.

**Упражнение «Коллаж»**

**Цель:** развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее, раскрытие потенциальных возможностей подростка, переживание положительных эмоциональных чувств, связанных с процессом творчества.

**Материалы:** глянцевые журналы, разнообразные изображения, фотографии, бумага А3, клей, мелки, маркеры, фломастеры, ножницы.

При изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние подростка, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

**Тема** **для создания коллажа:** «Моя жизнь через 10 лет»

**Ведущий: «**Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и пр., а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать все, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным».

Каждый участник с помощью вырезок из журнала изображает свою жизнь через 10 лет. Затем каждый участник презентует свой коллаж, группа может задавать вопросы.

**Рефлексия занятия:**

* Что было важным для Вас? Чему Вы научились?
* С какими чувствами Вы уходите?
* Какие выводы для себя сделали?

**Занятие №4 «Кукла похожая на меня»**

**Упражнение «Скульптура состояния (настроения)»**

**Цель:** развитие умения осознавать собственные чувства.

**Материалы:** проволока, кусачки для проволоки либо цветные скрепки.

Из проволоки участники делают скульптуру своего состояния (настроения). Каждый участник рассказывает, что это за скульптура, какое настроение она отображает.

**Упражнение «Никто не знает, что я…»**

**Цель:** сплочение группы, создание доверительных отношений, настрой на работу.

Все участники садятся в круг. По сигналу ведущего они начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я... (умею, люблю, знаю и т.п.)». Ведущий внимательно следит, чтобы все приняли участие в игре.

**Упражнение «Кукла похожая на меня»**

**Цель:** исследовать различные составляющие суицидального поведения (то есть субличности суицидента) с помощью элементов куклотерапии.

**Материалы:** заготовки кукол (приложение 8), бусины, тесьма, паетки, пряжа, разные виды тканей, цветы, нитки, иголки, ленточки, цветная бумага, ножницы, клей.

Упражнение проходит в несколько этапов:

1. **Создание кукол (40 мин.)**

Каждый участник получает заготовку куклы, которой он должен придумать образ, ее историю, наделить определенным характером, желаниями и т.д.

1. **«Куклы о себе» (30 мин.)**

Каждый участник представляет свою куклу, рассказывая о ней от первого лица. Например: «Я – принцесса, люблю играть, веселиться, умею колдовать…».

1. **«Куклы знакомятся» (15 мин.)**

Участникам предлагается «оживить» своих кукол. Они свободно передвигаются по комнате, вступают в контакт с другими куклами, знакомятся, узнают о них что-то важное, рассказывают о себе т.п.

1. **«О самом важном» (35 мин.)**

Каждому участнику дается список незаконченных предложений. Каждая фраза начинается со слов: «Так же как и моя кукла, я (мне)…». Примеры фраз:

**Так же как и моя кукла я (мне)…**

* Бываю…
* Мне нравится…
* Боюсь…
* Радуюсь…
* Хотел бы…
* Мне не хватает…
* В жизни ценю …
* Очень трудно …
* Справляюсь с трудностями…
* Мечтаю ...
* Думаю, что в будущем…
* Мне бы хотелось, чтобы мои родители, друзья …
* В семье …

Каждый по очереди заканчивает предложения. Затем участники делятся своими чувствами, обсуждают, что было для них важным, что нового они узнали друг о друге.

1. **Вопросы для обсуждения упражнения:**
* Что Вы чувствуете сейчас?
* Как Вы себя чувствовали на каждом этапе упражнения (когда делали куклу, взаимодействовали с другими и т.д.).
* Какое задание вызвало большие эмоции?
* Что было самым сложным?
* Что было для вас самым важным?
* Было ли что-то, что заставило Вас задуматься или пересмотреть свои взгляды? Какой опыт вы получили?

**Рефлексия занятия:**

* Что было важным для Вас? Чему Вы научились?
* С какими чувствами Вы уходите?
* Какие выводы для себя сделали?

**Занятие №5 «Путь к благодарности»**

**Упражнение «Скульптура состояния (настроения)»**

**Цель:** развитие умения осознавать собственные чувства.

**Материалы:** проволока, кусачки для проволоки либо цветные скрепки.

Из проволоки участники делают скульптуру своего состояния (настроения). Каждый участник рассказывает, что это за скульптура, какое настроение она отображает.

**Упражнение: «Я благодарю…»**

**Цель:** активизация своих внутренних ресурсов подростков.

**Материалы:** листы А4, ручки.

**Ведущий: «**Представьте себе утро завтрашнего дня. Вы просыпаетесь, открываете глаза — и говорите спасибо этому миру за то, что он подарил вам. Составьте список того, за что вы можете быть благодарны. На это у вас есть 15 минут». Затем каждый участник представляет свой список.

**Упражнение «Письмо благодарности»**

**Цель:** развитие умений выражать свои чувства, развитие рефлексии.

**Материалы:** конверты, бумага А4, ручки, цветные карандаши.

**Ведущий:** «У каждого из нас есть в жизни человек, который помогал нам в трудную мину, оказал на нас влияние, поменял наше мировоззрение, отношение к жизни. Вспомните этого человека и напишите ему письмо благодарности». Каждому участнику дается конверт, куда он может положить свое письмо. После этого идет обсуждение чувств участников в общем кругу.

**Упражнение «Ладошка»**

**Цель:** получение позитивной обратной связи, активизация личностных ресурсов.

**Материалы:** бумага А4, ручки, цветные карандаши.

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, подростки благодарят друг друга.

**Упражнение «Щепки на реке»**

**Цель:** сплочение группы, развитие чувства доверия, установление тактильного контакта

**Описание**: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению Щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства возникали в ходе «движения по реке»?
2. Как влияла помощь «берегов» на выполнение этого упражнения?
3. Чем было легче быть «Щепкой» или «Берегом»?

**Рефлексия занятия:**

* Что было важным для Вас? Чему Вы научились?
* С какими чувствами Вы уходите?
* Какие выводы для себя сделали?