**«Я это Я, и мне это нравится»**

**Занятие для подростков**

**по профилактике суицидального поведения**

**Провели: классные руководители 8 классов:**

**Бабичева Е.Н., Кулешова Е.В.**

**Цели:**

- оказывать подросткам помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации;

- формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

**Оборудование:** просторное помещение, стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, доска, мультимедийное оборудование, мяч

Количество участников: 14 человек

Время: 40 мин.

Ведущие: классные руководители

**Ход занятия.**

**Разминка «Желе».**

 Участники встают в одну линию, плечом к плечу друг с другом. Они одно целое – желе.

 Ведущий стоит перед участниками, выставив перед собой руки ладонями вверх. В руках у него находится воображаемый поднос с желе, которым являются участники.

Ведущий начинает производить различные действия (потрясет «подносом с желе, смещает его влево, вправо, приседает).

Все, что происходит с «желе на подносе», происходит с участниками, при этом они должны действовать как единое целое.

**1. Ведущий:**

Здравствуйте!

Наше занятие называется «Коридор безопасности».

Как вы думаете, о чём оно будет?

 Какие у вас возникают ассоциации?

*(Участники высказываются).*

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения.

 А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и не может разрешить проблему, он теряет смысл в жизни.

**2. Ведущий:**

«Жизнь – это борьба». Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить.

Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими.

Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать.

Именно это стимулирует рост и развитие личности.

**Игра «Выйди из круга».**

***Цель:*** *Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.*

**1. Ведущий:**

СЛАЙД

Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи.

Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете.

Итак, все встают в круг и берутся за руки.

Желающий учащийся входит в круг, с задачей из него выйти, вырваться за 2-3 минуты.

Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим.

 Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет как хороша жизнь и как прекрасно жить.

***Вывод: одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.***

**2. Ведущий:**

Период взросления, юности — серьезный этап в жизни человека.

Вам предстоит выбор профессионального пути.

В других учебных заведениях, на будущей работе, в ваших будущих семьях, которые у вас появятся, вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности.

Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

Учащиеся садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».

СЛАЙД

**1. Ведущий:**

Мы не случайно посадили вас таким образом.

Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни.

Например, период школьной жизни с 1 по 9 классы, т. е. с 7 до 15 лет.

Мне нужен помощник.

Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора».

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути?

 Примечание! Это могут быть **не только школьные трудности.**

Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на ватман.

**2. Ведущий:**

Давайте попробуем их разрешить.

Зачитывается любая трудность.

ребёнок пытается найти решение каждой трудности

- Легко ли было идти, какие способы использовали, чтобы преодолеть препятствие?

- Как бы себя повели, если бы ситуация оказалась реальной?

- Какое качество нужно проявить для преодоления препятствия?

**1. Ведущий:**

 Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы.

1. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки - не видят выхода из трудной ситуации?

2. Можно ли решить эти проблемы самостоятельно?

3. На чью помощь можно рассчитывать?

(Учащиеся высказываются).

**2. Ведущий:**

 «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество и смелость в поиске выхода из ситуации».

**Игра «Мяч»**

**1. Ведущий:**

Я бросаю мяч и формулирую ситуацию, а вы должны предложить позитивные выходы из неё.

 Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

**Примеры ситуаций:**

• получил двойку;

• родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;

• хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);

• конфликтует с учителем;

• дали кличку;

• поссорился с лучшим другом (подругой);

• имеются проблемы со здоровьем;

• конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);

• потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

**2. Ведущий:**

**Вывод:** не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

СЛАЙД

**Игра «Чемодан»**

**1. Ведущий:**

Представьте, что вы собираете чемодан в дорогу – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества

1. Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

2. Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске

**(*терпимость, доброта, целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность, оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор*).**

**2. Ведущий:**

А сейчас я хочу поговорить о ваших желаниях

СЛАЙД

 «О том, как девочке Жене достался удивительный цветок, стоило только оторвать лепесток и произнести волшебные слова, как тот час же исполнялось задуманное желание. Женя быстро распорядилась своим цветиком - семицветиком. Шесть лепестков она потратила, недолго думая и не сомневаясь.

А когда последний лепесток – голубенький – остался, она, наконец, задумалась.

**Голос девочки**

**«Чего бы мне всё-таки велеть?**

 **Велю я себе, пожалуй, два кило «мишек».**

**Нет. Лучше два кило «прозрачных».**

**Или нет…**

**Лучше сделаю так: велю полкило «мишек», полкило «прозрачных», сто граммов халвы, сто граммов орехов.**

**А что толку?**

 **Ну. Допустим, всё это я велю, и съем и ничего не останется.**

**Нет, велю я себе лучше трёхколёсный велосипед.**

**Хотя зачем?**

 **Ещё чего доброго мальчишки отнимут.**

**Пожалуй, и поколотят!**

**Можно велеть чего-нибудь ещё гораздо лучшего.**

 **Главное, не торопиться».**

**1. Ведущий:**

У нас есть такой цветок. Представьте, что каждому из вас сейчас придётся сорвать последний лепесток и загадать только одно желание.

Отрываем лепесток и давайте все вместе произнесём волшебные слова:

СЛАЙД

**Лети, лети лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснёшься ты земли -
Быть по-моему вели.**

Итак, загадываем желания

1. Что вы загадали? Кто хочет сказать своё желание?

2. А вы помните, какое желание загадала Женя?

Учащийся отвечает.

В конце концов, Женя встретила больного мальчика Витю, который не мог бегать, у него были больные ноги.

 Женя использовала свой последний лепесток, для того чтобы вылечить больного мальчика.

Именно это желание принесло ей много радости.

**2. Ведущий:**

Ваши желания самые разные.

Однако каждый из вас преследовал одну единственную цель – стать более счастливым.

В.Катаев открыл нам, что самые ценные желания те, которые доставляют нам радость, ведут нас к дружбе, доброте и взаимопониманию.

-Можно ли оценивать желания?

Для того чтобы что-то оценить нужен эталон, образец.

- Давайте попробуем составить наш эталон счастливой жизни

 «Счастливая жизнь – это…».

- Итак, слушаем, какие же определения вы составили.

СЛАЙД

Счастливая жизнь - это здоровье, дружба, любовь и взаимопонимание.

СЛАЙД

**2. Ведущий:**

**Обсуждение притчи.**

Осёл фермера, провалился в колодец.

Он страшно закричал, призывая на помощь.

Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый.

Ему уже недолго осталось.

Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла.

А колодец всё равно почти высохший.

Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте.

Так почему бы не сделать это сейчас?

 Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец.

 Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец.

Осёл, сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг.

И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих.

После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там.

Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

**Подведение итогов:**

**2. Ведущий:**

В жизни вам будет встречаться много всяких неприятностей, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию.

Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх – только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода через ручей.

Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

**1. Ведущий:**

**Рефлексия**

Вы должны закончить предложение: «Самым важным для меня сегодня было….»

*Учащиеся говорят свои варианты.*

Мы будем считать, что сегодняшнее занятие прошло успешно, если вы запомните для себя одну единственную вещь.

Человек – очень сильное существо!

Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся!

Главное – пытаться найти выход, делать для этого всё и даже больше!

У вас есть внутренние силы, а ещё есть, люди, которые готовы нам помочь.

СЛАЙД

**2. Ведущий:**

Ищите!

**1. Ведущий:**

Боритесь!

**ВМЕСТЕ:**

Удачи вам!