**Занятия с элементами тренинга для учащихся по профилактике суицидального поведения**

«Формирование позитивного отношения к жизни».

Цели:

- развитие эмоционального интеллекта, понимания окружающих,

- настрой на положительное отношение к жизни,

-развитие умения регулировать и изменять свое эмоциональное состояние,

-расширение знаний о чувствах и эмоциях.

Задачи: - научить осознавать и выражать свои эмоции, осознавать свою внутреннюю сущность для улучшения своего настроения и понимания чувств окружающих.

Используемые материалы: ручки, бумага А-4 для записей, цветные карандаши

1.Приветствие. «Здравствуйте, сегодня проведем занятие, направленное на развитие эмоций, чувств.

Разминка. «Презентация».

Т

А

Т

Ь

Я

Н

А

Инструкция: "Напиши свое полное имя в столбик, напротив надо написать свое положительное качество, начальная буква из имени будет началом названия качества.

На Й,Ъ,Ь- пишем любое положительное качество. (после упражнения). А сейчас каждый подумает и по цепочке начиная с первой парты, назовет(по желанию) прилагательное- положительное качество своего характера, которое ты считаешь является самым главным из написанных."

2.Основная часть.

 Эмоции человека - психологическое состояние, реакции , которые проявляются в виде ощущений, переживаний, настроения, чувств, они позволяют человеку дать оценку всему, что происходит вокруг и внутри него.

-Какие виды эмоций вы знаете?(слушаем ответы детей)

   Эмоции бывают положительными и отрицательными: радость, гнев, жалость, восторг, надежда, нежность, любовь, раздражение, обида, злость, недовольство, ревность, страх, испуг, страх, боязнь и т.д.

   Для чего нужны эмоции( функции эмоций)? Эмоции нужны для ощущений, для взаимодействия с окружающими,для освобождения внутреннего напряжения и настроя на положительное отношение к жизни. Переживая эмоции в сравнении, человек эмоционально обогащается.

    Важно уметь управлять своими эмоциями для разрешения различных проблем, уметь переживать и правильно их выражать. Есть специальные упражнения для тренировки эмоций (тренинг-тренировка как в спорте, только не тела, а эмоций).Также важно уметь понимать эмоции окружающих, сопереживать, оказать помощь в трудную минуту,

Упражнение №1. «Закончи предложения». Упражнение направлено на развитие воображения и внутренних ощущений. Инструкция: "Запиши и продолжи предложения":

1.Я –стакан воды…..

2.Я – прекрасный цветок….

3. Я- кусочек тающего льда…..

4. Я, словно рыбка….

5. Я – песенка….

6. Я, словно буква «О»……

7.Я – тропинка…….

8. Я – ветер….

9. Я –скала….

10. Я , словно муравей….

11. Я, словно светлячок…..

12. Я – интересная книжка…

13.Я – лампочка…

14. Я –доллар….

15. Я- мышь….

16.Я –желтый лист…

17. Я – вкусный завтрак…

18. Я – кусочек пластилина…

19.Я-лучик….

20. Я –остров….

21. Я – формула

Упражнение №2. «Продолжи фразы».  Упражнение направлено на развитие самоанализа и положительного отношения к жизни, планирование будущего. Инструкция: "Напиши продолжение фраз".

1.Я умею…

2.Я хочу….

3.Внешне я…

4.Мне хотелось бы в идеале…

5.Мне можно…

6.Мне нельзя…

7.Я могу научиться…

8.В классе (коллективе)я …

9.Я мечтаю…

10.Я не люблю…

11.Я хочу стать…

12.Мне нравятся профессии….

13.Когда окончу школу (выйду на пенсию)….

14.Жизнь- это….

15.Хорошее в моей жизни….

16.Самое дорогое в моей жизни….

17.Я люблю свою жизнь, потому, что…

Упражнение №3 «Герб моей жизни».

Инструкция: "Раздели лист на 3 части, располагая по горизонтали. Рисуем 1 часть -твое прошлое, 2 часть-настоящее, 3 часть- твое будущее. Нарисуй в каждой части какие-то предметы, людей, животных, которые показали бы твое настроение, эмоции по отношению прошлому, настоящему будущему, раскрась части."

Дети могут по желанию прокомментировать свои рисунки, отмечая главные чувства и свои эмоции, которые хотел показать к этому времени.

Упражнение №4. «Я».

Инструкция: "Постарайся выделить и записать положительные и отрицательные качества в себе в два столбика, затем выдели самое хорошее качество и те отрицательные качества, с которыми ты сам можешь справиться."

Упражнение № 5. «16 слов». Ресурсное упражнение. Инструкция: "Расположи лист бумаги по горизонтали. Запиши 16 существительных в столбик (экономь бумагу), затем объединяй по парам и запиши ассоциации на каждую пару, затем снова по два слова- ассоциации и так пока не получится 1 ведущее последнее слово, что является ключевым словом в данное время- ниточка в твоей жизни сейчас."

Упражнение №6 «Комплименты»

 Нужно разбейться по парам, затем  каждый должен сказать соседу по 5 комплиментов.

Упражнение №7. Тест-шутка.

Ответь на вопросы:

1.В лесу с кем ты идешь? (самый главный, дорогой в твоей жизни)

2. Идешь, вдруг выбежал зверь, напиши какой.(твои проблемы)

3.Что будешь делать? ( так решаешь свои проблемы)

4.Идешь дальше, грязная тарелка, но видно дорогая, что будешь делать?(отношение к противоположному полу)

5.Идешь дальше- водоем встретился, летняя хорошая погода, что будешь делать?(отношение к жизни).

Завершение. Рефлексия.- Что неожиданного было на занятии? -Что больше понравилось выполнять?

-Как изменилось настроение?

**Занятие с элементами тренинга «Я люблю тебя, жизнь!».**

Цель занятия: Формирование позитивного мироощущения, отношения к жизни как к процессу сознательного построения устойчивых отношений с собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

Формирование позитивного жизненного сценария и мотивации к успеху.

Обучение учащихся простым и доступным упражнениям, направленным на формирование позитивного мироощущения и чувства удовлетворенности своей жизнью.

Повышение уровня психологической культуры участников занятия.

Развитие коммуникативных навыков, эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

Воспитание умения приносить радость себе и окружающим.

**Ход занятия:**

1. Вводная часть. Позитивный настрой: — Здравствуйте, ребята! Давайте поделимся улыбками, ощутим тепло и свет, радость от общения друг с другом. Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Любое занятие начинается с приветствия, давайте и мы поприветствуем друг друга.

2. Упражнение «Приветствие» – Ребята, рассчитайтесь на 1-й 2-й. Образуйте внутренний и внешний круг. Каждый участник внутреннего круга стоит в паре с участником внешнего круга — положение «карусель». Внутренний крут неподвижен. По моей команде пары приветствуют друг друга, затем представители внешнего круга переходят к соседу слева и т.д. Сейчас все будем здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. Я хлопаю в ладоши и называю способ, как будем здороваться:

Как деловые люди рукопожатием! Все пожимают друг другу руки.

Без помощи слов и рук, а только взглядом (например, подмигиванием)

Левыми локтями! Все касаются локтем локтя и здороваются.

Правыми коленями! Все касаются коленом колена и здороваются.

Спинами! Все спинами соприкасаются друг с другом.

Реверансом как французские короли и королевы!

— Изменилось настроение? Поделитесь своими ощущениями от данного упражнения.

3. Основная часть. Введение в тему занятия. Актуализация знаний. — Каждому из нас природа подарила бесценный дар – жизнь. Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных. Часто ли мы задумываемся о своей жизни? Что вы вкладываете в само понятие «жизнь»? Как вы думаете, о чем пойдет наш разговор? О жизни.

Тема нашего занятия «Я люблю тебя, жизнь!» Сегодня мы с вами поговорим о ценности жизни.

4. Упражнение «Игра в слова» — Раскройте понятие жизни с помощью упражнения «Игра в слова».На доске вертикально написано слово жизнь, напротив каждой буквы вам необходимо добавить термины и значения, начинающиеся с букв этого слова, которые характеризуют жизнь во всех ее проявлениях. Например:

Ж – желания, жалость, жизнестойкость, жажда жизни;

И – истина, интересы, иллюзии, интерпритации;

З – забота, знания, здоровье, замыслы;

Н – нравственность, надежда, наивность, ненависть, нужда, напоминание и т.д.

Вывод: — Жизнь очень разнообразна и многогранна, она состоит из множества проявлений. Назовите, пожалуйста, светлые яркие оттенки жизни и темные. Очень важно каждому из нас научиться превращать темные оттенки в светлые, справляться с жизненными трудностями, выделять те моменты, благодаря которым мы становимся интереснее, сильней, успешней.

5. Упражнение «Мое имя» — Ребята, какое слово мы слышим чаще всего и на протяжении всей жизни? Это наше имя. Все мы знаем, какое большое значение в жизни человека играет его имя. Как говорит герой известного фильма «Как вы судно назовете, так оно и поплывет». Так и с именем человека. Каждый из нас по своему опыту знает, как приятно, когда нас называют по имени или упоминают наше имя с нежностью, гордостью, уважением! Следующее упражнение связано с качествами, которые могут быть заложены в вашем имени.

Задание: — Напишите на листочках вертикально в столбик свое имя и в соответствии с каждой буквой вашего имени напишите качества характера, которые вам присущи. Например: (на слайде)

И – искренняя, инициативная, идейная

Р – радостная, разносторонняя, решительная

И – исполнительная, интересная, изумительная, интеллигентная

Н – надежная, находчивая, настойчивая

А – аккуратная, активная, артистичная

Презентация имен и положительных качеств. Каждый говорит по очереди.

Обобщение: — Вот такие замечательные получились расшифровки! Видите, сколько нового вы узнали о своих одноклассниках и о качествах личности каждого из них. Это упражнение показывает нам насколько мы разные, у каждого из нас есть свои достоинства, за которые нас следует уважать и принимать нас такими, какие мы есть. Взрослея, возможно ваши качества будут меняться. Но очень важно, чтобы вы принимали, любили свое имя, ценили его и знали ценность имени другого человека.

6. Упражнение «Зато …» — В жизни каждого из вас возникают трудные жизненные ситуации, когда положение кажется безвыходным, когда складывается ощущение, что в такую трудную ситуацию никто, кроме вас не попадал. Давайте попробуем поискать выход из таких ситуаций.

Задание №1: — Ребята, вкратце опишите на листочках какое – либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнив­шуюся как трудноразрешимую (анонимно).

Задание №2: Затем все листки собираю, перемешиваю и предлагаю участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не труд­норазрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато…», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что…» или «здорово, ведь теперь …»;

— после того, как зачитаны все или большинство ситуаций и высказаны все возможные вари­анты отношения к ним, предлагаю обсудить результаты упражнения и ту реаль­ную помощь, которую получил для себя каждый участник.

 — Ведущей деятельностью в вашем возрасте является общение. Очень трудно жить, если некому выговориться, рассказать о своих трудных ситуациях, проблемах, удачах и достижениях. В основном роль психотерапевта выполняют ваши друзья. Им вы, доверяете свои тайны, о которых вполне возможно не знают даже родители. Давайте в следующем упражнении попробуем откровенно ответить на предложенные варианты незаконченных предложений.

7. Упражнение «Без маски». Задание: — Ребята в файле приготовлены незаконченные фразы, каждый из вас по кругу достает карточку с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой подготовки вы должны продолжить и завершить начатое предложение. Высказывание должно быть искренним. Если остальные участники группы почувствуют фальшь, то вам придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня, …»

 «Иногда люди не понимают меня, потому что я …»

 «Особенно меня раздражает, что я …»

«Больше всего я не люблю, когда …»

«Я испытываю чувство тревоги в ситуации …»

 «Общение с друзьями для меня …»

 «Лучше всего у меня получается …»

 «Особенно меня вдохновляет … »

 «Я был бы абсолютно счастливым человеком, если бы …»

 « «Недавно я понял, что жизнь на самом деле это...»

Обсуждение: — Насколько было трудно быстро находить ответ? Хотелось ли сказать неправду, схитрить, отойти от искреннего ответа? В ситуации тревоги, волнения, переживания к кому вы обращаетесь, чтобы поделиться наболевшим? Сейчас я вам подарю визитки, где указаны телефоны людей, которые помогут в трудной ситуации в любое время суток. Хорошо, если они вам не пригодятся, но оставьте у себя, чтобы при необходимости помочь друзьям, товарищам, знакомым (телефоны на слайде презентации).

8. Упражнение «Книга вашей жизни». Участникам раздаются листы, на которых нужно будет продолжить предложение.

— Выполните следующее задание: — Ребята продолжите предложение: — Если я (называете имя ) превращусь в книгу, то это будет книга про …» (слайд презентации) Все участники рассказывают о себе.

Обсуждение:- Трудно ли вам было определиться с сюжетом книги? Если легко – вы очень способные ученики. Ваша жизнь очень яркая и насыщенная, похожа на захватывающее приключение, о котором было бы интересно прочитать не одно или несколько предложений, а несколько томов художественной литературы. Если трудно – ничего страшного в этом нет. Вам просто нужно немного потренироваться и задуматья над вопросами: что я могу сделать сегодня, чтобы моя жизнь стала более интересной? Каким я должен стать, чтобы главный герой моей жизни прожил не скучную и посредственную, а плодотворную и яркую жизнь? Каждый из нас может добавить в свою жизнь что-то, что сделает ее лучше, насыщеннее и интереснее.

Вывод: — Молодцы, упражнение выполнили. Ребята, в общем, вами были затронуты интересные и актуальные темы, как важно, чтобы книга каждого из вас была огромным многотомником – содержательным и увлекательным, ведь историю жизни пишем мы сами, а окружающие только помогают нам. Авторы – мы с вами. Мы имеем право и можем построить нашу жизнь так, как мы сами этого хотим.

9. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни» — Всегда хочется чувствовать себя счастливым, но не всегда это удаётся. Ребята, иногда бывает так, что нам надоедают будни. Мы устаем от серых ничем не примечательных дней, не видим перспектив, не ожидаем ничего хорошего от ближайшего будущего. Следующее упражнение напомнит нам о том, насколько мы счастливы ежедневно, только мы это не ценим.

— Сейчас я предлагаювсем участникам группы разделиться на пары через игру «Молекулы».

Задание: — В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями.

— А теперь давайте обменяемся впечатлениями от сказанного и услышанного.

Вывод: — Нам повезло в том, что мы живем, у нас есть родители, семья, близкие люди, которые нас любят, в том, что мы здоровы и имеем возможность учиться, общаться, радоваться и т.д. Важно научиться ценить каждый миг нашей жизни, радоваться тому, что у нас есть и в повседневном, будничном находить прекрасное и высокое.

10. Информационное сообщение «Жизнь – это …»: — Обратите внимание на слайд. Прочитайте позитивные высказывания о жизни. (Каждому ученику дается буква, учащиеся открывают по одной букве говорят и позитивные утверждения о жизни).

М Жизнь – это тайна, познай ее!

Ы Жизнь – это мечта осуществи ее!

Л Жизнь – это вызов прими его!

Ю Жизнь – это случай, воспользуйтесь им!

Б Жизнь – это обещание, сдержите его!

И Жизнь – это печаль, так преодолейте её!

М Жизнь – это дар, так пользуйтесь им!

Ж Жизнь – это красота восхитись ею!

И Жизнь – это любовь насладись ею!

З Жизнь – это борьба так восславьте ее!

Н Жизнь – это цель так достигните её!

Ь Жизнь – это удача, не упусти ее!

! Жизнь так прекрасна, не загуби ее!

— Если прочитать предложение сверху вниз. Что получится? Все вместе. Действительно, жизнь удивительна и прекрасна! Нужно ещё так много успеть! Мир полон возможностей! Помните, что в этом мире вы всего лишь человек, но для кого-то вы всё!

11. Заключительная часть. Упражнение «Волшебная ладошка» — В ходе занятия мы много узнали о себе и других, имели возможность проявить себя, сделать выводы, пересмотреть какие – то трудные вопросы, которые волновали вас или волнуют в данный момент. В заключении, давайте выполним упражнение « Волшебная ладошка».

Задание: — Ребята, обведите свою руку карандашом. В центре ладошки напишите свое имя. Затем «ладошки» передаем по кругу, и другие участники занятия пишут на пальцах или между пальцев те положительные качества, которые успели заметить в том человеке, кому принадлежит ладошка.

Анализ упражнения: — Что нового вы узнали о себе? Такие ли вы в действительности или другие восприняли вашу личность по — другому? Во всех ладошках есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Обобщение: — Сегодня мы с вами рассмотрели самые простые упражнения, которые помогут вам изменить отношение к себе и окружающему миру, научат ценить каждый момент жизни и, надеюсь, стать немного счастливее.

13. Рефлексия. Получение обратной связи: — Понравилось ли вам занятие? Какое упражнение понравилось больше всего? Почему? Изменилось ли ваше настроение? Если да, то почему? Что нового вы для себя узнали, чему научились?