**Комплекс упражнений для педагога по профилактике суицидального поведения подростков.**

***Упражнение «Познай себя»***

**Цель:**

* формирование позитивного отношения воспитанника к себе и окружающим.

**Задачи:**

* развитие интереса детей к самопознанию и саморазвитию.
* Стимулирование внутренней активности учащихся.

 На наших занятиях мы будем изучать королевство внутреннего мира. Это королевство есть внутри каждого из нас. Надо только уметь обнаружить его у себя. Мы будем учиться видеть себя, свои поступки, изучать свой внутренний мир: характер, эмоции.   
Давайте посмотрим на альбом, который я дала каждому из Вас. Как он называется?

//Ответы детей//

  Сегодня мы начнем наше занятие с заполнения 1-3 страниц альбома. Сначала нарисуйте свой портрет и напишите, какие хорошие качества есть у вас: добрый, отзывчивый, весёлый, аккуратный, умный, общительный, умелый, трудолюбивый, честный, воспитанный, тихий, спокойной, терпеливый, вежливый и т.д. (Если ребята затрудняются написать, можно предложить подчеркнуть из предложенных качеств)

(Дети работают по альбому, который им выдается психологом)

  После окончания работы в альбомах ребята делятся со всеми тем, что они сделали, как нарисовали: Что Вам понравилось, что Вас удивило?  

**Упражнение «Ассоциация**

**К**аждый воспитанник называет ассоциацию по отношению к себе.

* Если Я — это **здание**, то какое…
* Если Я — это **цвет**, то какой…
* Если Я — это **музыка**, то какая …
* Если Я — это **геометрическая фигура**, то какая…
* Если Я — это **настроение**, то какое…

**Упражнение-метафора «Хрупкая жизнь»**

*Демонстрация раскола хрупкого сувенира-пряника или печенья (покушения на собственную жизнь).*

Педагог предлагает вниманию воспитаннику великолепный хрупкий пряник (печенье или другой хрупкий предмет) олицетворение жизни — формы сердечко.

Ребята берут его в руки, рассматривают, по заданию психолога по порядку называют положительные качества, ассоциации к предмету. Когда ответы ребят прозвучат, а пряник вызовет симпатию и аппетит, педагог задаёт вопрос о том, нравится ли этот предмет, эта частица жизни ребятам.

Получив положительный ответ, педагог быстро говорит о том, что ему этот сувенир не нравится. Затем фигурка нацелено выскальзывает из рук и раскалывается на мелкие кусочки. (Данный контраст показа эмоций, симпатии и антипатии к «сердечку»- частице жизни, а затем резкий исход помогает ярче показать потерю «жизни» и вызвать чувства сожаления, утраты, осознание ценности жизни).

Можно вот так решить свои проблемы. Блестяще! И необдуманно потерять самое главное – жизнь. Но жизнь невозможно поднять с пола и склеить. Невозможно собрать все кусочки и крошки. Пряник был милым сувениром, обидно, что я её уничтожила. Если мы не выбрасываем наш пряник-символ жизни. Всё можно исправить, пока мы живы, нельзя исправить, если мы избавимся от этого сувенира- сердечка.

***Упражнение «Мои эмоции»***

**Цель:**

- Формирование обстановки доверия и эмоционального комфорта учащихся, умение различать эмоциональные состояния, развивать коммуникативные навыки школьников.   
**Задачи:**   
- закреплять знания детей об эмоциях человека и важности их в жизни;   
- развивать коммуникативные навыки учащихся, руководствуясь принципами          доверия, поддержки, творчества и успеха;   
- развивать речь детей и обогащать словарный запас;   
- создание положительного эмоционального настроя. 

- А теперь, давайте поиграем в игру **“Угадай эмоции”.**

Я буду произносить фразу, а вы – отгадывать какой эмоции она может принадлежать.

Ты не любишь мороженое? (Удивление).

Я злой и страшный серый волк! (Злость).

Зачем ты меня толкнул? (Обида).

Как темно в лесу! (Страх).

Какое теплое море! (Радость).

Никто со мной не играет ( обида, грусть)

Давайте продолжим играть!

Каждой группе необходимо будет выполнить определённое задание,

вытянуть по жребию 1 конверт из трёх.

1 группа - «Собери эмоцию» радость, грусть, удивление.

**Цель**: Развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: Карточки с изображением эмоций.

   Ребята, сейчас я каждому из вас раздам половинки карточек с изображениями различных эмоций. Вы под музыку будете свободно передвигаться по ковру, держа каждый свою половинку. Как только музыка останавливается, вы должны найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.

  Молодцы, давайте назовем, какие эмоции у вас нарисованы. Кто всех быстрее нашел свою пару? Кто ошибся? Кому было трудно выполнить задание?

2 группа – «изобрази эмоцию»

Каждый из группы достаёт из конверта эмоцию и изображает невербально( позой, мимикой, жестами) наиболее точно и правильно. А остальные должны угадать.

3 группа – «Произнести слова (фразы) с разной интонацией:

Попробовать произнести слова «Да» с удивлением, с радостью, с обидой, злостью.

Слова «здорово», «Ничего себе», «Ерунда»

*Обсуждение в группах. Составление памятки "Секреты хорошего настроения".*

**Упражнение «Умей сказать «Нет!»**

1. **Цель:** Формирование навыков противостояния групповому давлению.

**Задачи:**

* Знакомство с различными источниками и формами принуждения.
* Отработка практических навыков стратегии принятия решений
* Воспитывать потребность здорового образа жизни.
* Развивать такие качества личности, как самообладание, ответственность за свое поведение и здоровье.

 А сейчас, прошу вас разбиться на две группы по вашему желанию.

- Каждой группе будет предложена ситуация. Вам необходимо разобраться в данной ситуации и проработать все шесть шагов принятии решения, записать их.

*Ситуация 1.*

Вы с компанией друзей находитесь на школьном дворе. К вам подходит парень старшего возраста и предлагает выпить пива вместе с ним. Один или двое из группы соглашаются. Вы понимаете, что употребление алкоголя, даже в незначительных дозах, вредит здоровью. Вы также понимаете, что вашим друзьям не хотелось бы, чтобы вы были доносчиком. Что вы будете делать?

*Ситуация 2.*

В компании, часто собирающейся на школьном дворе(у вашего подъезда), некоторые ребята курят. Однажды один из лидеров компании предлагает вам покурить. Вам трудно принять решение. Но все же вы пытаетесь отказаться от предложения. Что вы будете делать?

(После выполнения задания, каждая группа рассказывает о принятых шагах решений. При обсуждении ситуаций воспитанникам можно дополнительно предложить в качестве помощника таблицу-опору).

Варианты поведения

Последовательность диалога (варианты ответного поведения)

Пример

* 1. Объяснить, что вы чувствуете, и проблему.

- Я чувствую неудовлетворенность, когда…

- Меня огорчает, когда…

- Я чувствую…,когда…

- Мне больно, когда…

- Мне не нравиться, когда…

* 1. Попытка увести от темы.

- А что ты понимаешь в…?

- Ребята, давайте…

* 1. Изложите ваши требования.

- Меня бы больше устроило, если бы…

- Я не хочу, чтобы… и думаю, что…

* 1. Выяснения мнения партнера о вашем требовании.

- Мне бы хотелось, чтобы вы…

- Пожалуйста, не надо…

- Мне бы хотелось, чтобы вы не…

- Что вы думаете об этом?

- Вас это мнение устраивает?

- Каково ваше мнение?

- Какова ваша точка зрения?

* 1. Попытка переубедить.

- Хорошо, но послушай сначала, что я хочу сказать…

- Знаю, что вы думаете, но позвольте мне договорить…

* 1. Откажитесь.

- Нет, и еще раз нет!

- Нет, нет, и я ухожу!

- Нет, не собираюсь этого делать.

* 1. Отложите решение вопроса.

- Я еще не готов. Может быть позже.

- Может быть, мы можем поговорить позже?

* - Мне бы хотелось отложить данный разговор, пока я…
  1. Найдите компромиссное решение.

- Давай сделаем…, вместо…

- Как насчет того, чтобы попытаться…

- Почему бы тебе не…, и мы вместе…

- Считаете ли вы, что результаты оказались бы теми самыми, если бы решение принимались в ре альной жизни? Почему вы так думаете?

**Упражнение** **«Умей ценить настоящее**

**Цели:**

- Развитие самосознания и способностей к самоанализу для предупреждения возникновения острых внутриличностных кризисов у подростков, формирование и принятие позитивных жизненных целей.

Задачи:

- Развитие интереса к себе, формирование стремления разобраться в своих чувствах, эмоциях, переживаниях, поступках;

- Обучение подростков приемам снятия психоэмоционального напряжения, утомления, предупреждения негативных эмоций;

- Помочь учащимся сформировать свое отношение к ценностям жизни;

- Утвердить понимание, что жизнь - бесценный дар.

У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное — тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации. Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2–4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

«Что же хорошего в том, что ты родился таким» — именно этими словами мы озаглавим правую часть листа.

В течение 3–5 минут каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попытайтесь найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

***Рефлексия упражнения*** Предлагается участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения. *Педагог-психолог:*Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали — то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Если что-то можно изменить — найдите силы и измените, если невозможно — поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.