

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Нижегородский автомеханический техникум»

*Педагогическая разработка занятия со студентами техникума  
«Жизнь – это прекрасно, как средство профилактики суицидального поведения  
среди студентов техникума.*

*Занятие разработано педагогом -психологом Ковалевой Мариной Владимировной*

**Метод:** практическое занятие

**Время:** 2 академических часа

**Количество участников:** 15-20 человек, знакомых между собой.

**Материалы:** раздаточный материал, листы, ватман, ручки, маркеры.

**Тип занятия:** комбинированный

**Цель занятия** – научить подростков правильно реагировать и осознавать свои ошибки, анализировать свои поступки и их последствия, научить преодолевать трудности и неприятности жизни, делать выбор и отвечать за последствия перед собой и окружающими, помочь наладить контакты со сверстниками и взрослыми, повысить стрессоустойчивость организма.

**Задачи:**

- ❖ развитие у студентов адекватного понимания себя и корректировка самооотношения;
- ❖ помощь в осмыслении личностью глубинной сути собственных психологических проблем;
- ❖ осознание наличия в себе психологических резервов, личностного потенциала, способного противостоять жизненным невзгодам и трудностям;
- ❖ формирование и коррекция у студентов смысложизненных и ценностных ориентаций, базирующихся на категориях гуманизма;

## **Методика проведения:**

**Разминка - Упражнение «Имя»:**

«Пожалуйста, произносите имена громко и внятно и постарайтесь при этом выразить голосом, что вы гордитесь своим именем. Если кто-то не расслышал чьего-то имени, пусть тут же попросит повторить его, сказав: «Еще раз, пожалуйста». Очень важно, чтобы каждое имя было хорошо расслышано».

**Упражнение «Алексей, апельсин, Амстердам»**

Каждый из участников группы по очереди представляет себя группе с помощью

триады, в которой:

- Первое слово – его имя
- Второе – блюдо (желательно, которое он любит!)
- Заключительное слово – название города.

«Соль» игры в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

### ***Принятие групповых норм***

1. *Правило «Здесь и теперь»* - предметом анализа и обсуждения могут являться те процессы, которые происходят в группе в данный момент. Это позволит им в процессе занятия сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.

2. *Искренность и открытость* – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь.

3. *Принцип «Я»* - основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Допустимы только Я-высказывания.

4. *Активность* – желательно активное участие всех.

5. *Конфиденциальность* – вся информация относительно конкретных участников должно сохраняться в группе. Это условие психологической безопасности и самораскрытия.

### ***Основная часть:***

#### **Упражнение «Стрела жизни».**

Продолжить фразу: Жизнь – это ...

На доске рисуются разные стрелы.

Студенты выбирают понравившуюся стрелу.

**Обсуждение.** Почему вы выбрали эту форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле? К чему стремится ваша «стрела жизни»?

#### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Что вам поможет достичь ваших целей? Чем вы уже обладаете, чтобы достичь этих целей? (черты характера, друзья и пр.)

Напишите свои 4 сильных качества, которые можете изобразить в виде каких-то символов. Это ресурсы, которые помогут вам в жизни.

#### **Упражнение «Мои достижения»**

Передают мяч по кругу. Тот, у кого в руках мяч, рассказывает о том, что он достиг в жизни.

#### **Упражнение «Стулья в круг!» (разминка, цель – подвигаться, снять напряжение)**

Группа стоит в кругу. Перед каждым – стул. Держать его нужно за спинку, наклонив в сторону центра так, чтобы задние ножки висели в воздухе, а упор приходился лишь на две передние ножки.

По сигналу ведущего начинается игра.

По команде «Раз!» - все оставляют свои стулья и переходят на один шаг вправо. Сделать это необходимо быстро, чтобы успеть подхватить стул своего соседа справа до того, как он станет на пол всеми четырьмя ножками!

По команде «Два!» - переходим влево по часовой стрелке. Задание то же.

По команде «Три!» нужно успеть сделать полный оборот на 360 градусов и успеть подхватить стул, чтобы он опять не опустился на 4 ножки (или вообще не упал внутрь круга).

Те, кто не успел подхватить свой стул (выходит из игры).

Круг оставшихся игроков сжимается, и игра продолжается до выявления победителя.

### **Упражнение. Притча «О предназначении».**

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

- Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

- Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова прав.

Третий сказал:

- Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу.

Четвертый сказал:

- Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно кончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

- Вы неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону.

Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом!

Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог этому научить других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал

никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

**Обсуждение.** (можно проводить обсуждение в контексте 4 упражнения «Стрела жизни»)

### **Упражнение «Моя опора в жизни»**

Студентам предлагается поразмышлять над следующими высказываниями:

- В этом мире есть по крайней мере 3 человека, которые любят тебя.
- Как минимум 15 человек в большей или меньшей мере любят тебя.
- Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя – это то, что он хочет быть таким же, как ты.
- Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
- Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.
- Для кого-то ты – целый мир.
- Кто-то не мог бы жить без тебя.
- Ты особенный и неповторимый человек.
- Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.
- Даже когда ты совершаешь самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.
- Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего это ты отвернулся от него.
- Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты скорее всего этого не добьешься. Но если веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.
- Вспоминай чаще о комплиментах, которые тебя говорят. Забывай злобные высказывания и насмешки.

### **Упражнение «Окно»**

Каждый рассказывает, что нового он о себе узнал, и заполняет схему «Окно». Ее психолог может приготовить заранее: на листе (формат А 4) нарисовано окно, в одной половине которого вверху располагается надпись «Узнал о себе сам», в другой — «Об этом сказали другие», кроме того, оставлена форточка как скрытая область знаний о себе.

Схема «Окно» может заполняться в конце каждого занятия. Если на листе не остается свободного места для заполнения, то такое же окно рисуется с другой стороны.

### **Анализ результатов:**

Анализ занятий показал, что участники занятия адекватно воспринимают проблему, сложившуюся в обществе. Подростки становятся более уверенными, с удовольствием отрабатывают навыки правильного реагирования в различных жизненных ситуациях, анализируют свои поступки и их последствия. Умчатся налаживать контакты со сверстниками и взрослыми, повышают стрессоустойчивость организма.

### Список используемой литературы:

1. Волкова, А. Н. Психолого-педагогическая поддержка детей-суицидентов [Текст] / А. Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно- реабилитационной работы. - 1998. - № 2. - С. 36-38.
2. Гаткин, Е. Психологические травмы и самоубийства [Текст] / Е. Гаткин // ОБЖ. - № 7. - 2002. - С.13-14.
3. Игольница Л.М., Семенова Э.Ф., Мальцев А.В., Говорина М.Г. Профилактика социально-негативных явлений в среде детей, подростков и молодежи. – Иркутск: Изд-во Иркутского госуниверситета, 2005. – 288 с.
4. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
5. Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
6. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
7. Региональные подходы к осуществлению профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде Курганской области: Методические рекомендации.- Курган, 2008.