

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»



**ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
«РАДИ ЧЕГО СТОИТ ЖИТЬ»
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11-Х КЛАССОВ**

НЕФТЕКУМСК - 2021

Программа профилактики суицидального поведения подростков «Ради чего стоит жить» включает десять занятий. Каждое занятие рассчитано на 40 минут. В основе программы – разработки практических психологов Е.Н. Сазоновой, Е.А. Джуры, О.В. Картаполовой, А.В. Барцевой, Н.И. Логиновских и Т.Г. Крапивиной (г. Курган), а также Е.Ю. Зиновой (г. Ханты-Мансийск) и Р.В. Чиркиной (г. Москва).

Занятия проводятся с детьми от 12 до 17 лет. Пригласите поучаствовать в программе учителей, классных руководителей или социального педагога. На занятиях научите подростков самостоятельно решать свои проблемы и регулировать поведение.

Для того, чтобы проконтролировать эффективность занятий, ученикам предлагается вести творческие дневники, в которых они будут отвечать на вопросы и выполнять домашние задания. По дневникам можно оценить динамику психоэмоционального состояния каждого участника.

Тематический план программы

Тема	Содержание	Количество занятий
Ради чего стоит жить	Вводная часть: просмотр и обсуждение мультфильма «А жизнь так коротка». Основная часть: игра «На что потратить жизнь». Заключительная часть: работа с дневником	1
Неприятность эту мы переживем...	Вводная часть: упражнение «Синонимы». Основная часть: упражнения «Неоконченные предложения», «Цепочка», «Неприятность эту мы переживем...» и «Трудности». Заключительная часть: работа с дневником	1
Я – личность	Вводная часть: упражнение «Визитка». Основная часть: упражнения «Доволен ли я собой» и «Контраргументы». Заключительная часть: работа с дневником	1
Я и другие	Вводная часть: упражнение «Эпиграф». Основная часть: упражнение «Я и другие», беседа «Как не чувствовать себя одиноким», упражнение «Совет», притча «Избежать одиночества». Заключительная часть: работа с дневником	1
Жизнь прекрасна	Вводная часть: упражнение «Жизненная прямая». Основная часть: беседа «Жизненный успех», притча о лягушках, коллаж «Волшебная страна». Заключительная часть: работа с дневником	1
Мои цели как ценности	Вводная часть: упражнение «Здравствуй, уважаемый!». Основная часть: упражнения «Цели», «Что было главным в жизни?», «Золотая рыбка» и «Ноутбук». Заключительная часть: работа с дневником	1
Спешите делать добро	Вводная часть: анализ дневников. Основная часть: планирование и проведение социально значимого мероприятия. Заключительная часть: работа с дневником	1
Жизненный выбор. Цели и средства	Вводная часть: упражнение «Витязь на распутье».	1

	Основная часть: беседа «Жизненные цели», упражнение «Препятствие», беседа «Достижение целей». Заключительная часть: работа с дневником	
Мы поможем тебе стать самостоятельным	Вводная часть: приветствие. Основная часть: упражнение «Мозговой штурм» и «Проблемная ситуация», беседа «Телефон доверия». Заключительная часть: работа с дневником	1
Цветок настроения	Вводная часть: приветствие, деление на группы. Основная часть: беседа «Счастье», упражнение «Цветок настроения». Заключительная часть: акция «Счастье есть!»	1

Всего 10 часов.

Сценарий игры «На что потратить жизнь»

Для игры подготовьте бланки с изображением десяти одинаковых кругов. Раздайте их подросткам. Ваши слова: «Каждый круг символизирует часть вашей жизни – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Вы должны выбрать: «потратить» или «сэкономить» часть вашей жизни. На продажу я выставлю десять пар лотов. Вы вправе выбрать только один лот из пары или пропустить его. Оба лота приобрести нельзя. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить». По очереди зачитывайте подросткам лоты. Покажите слайды, на которых разместите пары лотов и их стоимость.

Пары лотов для игры «На что потратит ь жизнь»

№ пары	Содержание	Цена
1	Хорошая просторная квартира или дом	1 жетон
	Новый автомобиль	1 жетон
2	Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для тебя и твоего друга	2 жетона
	Гарантия того, что девушка (юноша), на которой ты мечтаешь жениться (выйти замуж), действительно станет твоей женой (мужем)	2 жетона
3	Ты будешь пользоваться наибольшей популярностью в своей компании в течение двух лет	1 жетон
	Один настоящий друг	2 жетона
4	Хорошее образование	2 жетона
	Прибыльный бизнес	2 жетона
5	Здоровая семья	3 жетона
	Всемирная слава	3 жетона
6	Изменить любую черту своей внешности	1 жетон
	Быть всю жизнь довольным собой	2 жетона
7	Возможность на протяжении пяти лет делать все, что пожелаешь и когда пожелаешь	2 жетона
	Уважение и любовь тех, кого ты больше всего ценишь	2 жетона
8	Чистая совесть	2 жетона
	Умение добиваться успеха во всем, чего бы ты ни пожелал	2 жетона

9	Чудо, совершенное ради любимого человека	2 жетона
	Возможность заново пережить любое событие прошлого	2 жетона
10	Семь дополнительных лет жизни	3 жетона
	Безболезненная, легкая смерть, когда придет время	3 жетона

*** Те, кто выбрал лот «Здоровая семья», получают в награду два жетона. Подростки дорисовывают на бланке два круга.**

**** Те, кто выбрал «Возможность на протяжении пяти лет делать все, что пожелаешь и когда пожелаешь», платят еще один жетон, если он есть. Поясните подросткам, что есть вещи, за которые приходится платить дороже, чем предполагал.**

Спросите, у кого остались неиспользованные жетоны, а кто потратил все. Поясните, что игра закончилась, и подростки больше не смогут ничего купить. Жетоны, которые они не использовали, пропали.

Рефлексия

Жалееете ли вы о том, что не приобрели? Какие моменты игры разочаровали?

Хотели бы что-то изменить в правилах и почему? Почему за возможность делать «все, что хочешь» расплатились дополнительными жетонами? Почему за выбор «здоровая семья» получили бонусы? Сколько человек выбрали «чудо, совершенное для любимого человека»? Какое чудо можно реально сотворить?

Педагог-психолог: «Это была всего лишь игра. В реальной жизни невозможно отменить последствия ранее принятого решения. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей и интерес. За все, что вы выберете, придется платить какую-то цену.

Мы не знаем, сколько продлится наша жизнь. То, как мы расходуем свои время, силы и возможности, позволяет судить о наших ценностях. Ценности отражают наши убеждения и отношение к жизни. Если кто-то отдал жетон за изменение внешности, он придает большое значение тому, что думают о нем окружающие. Если предпочел быть довольным собой, он ценит собственное мнение о себе».

На доске нарисуйте или повесьте изображение дерева. Предложите подросткам написать на стикерах ответ на вопрос: «Ради чего стоит жить?». Попросите наклеить стикеры на «дерево жизни» и озвучить свое мнение. Подведите итог, прокомментируйте результаты, например: «Посмотрите, у нас шесть выборов касаются семьи, а пять – работы. И это важно для нас. И ради этого стоит жить!»