

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 5 г. Молодечно»

**Круглый стол
«Наши взаимоотношения»**

Подготовила:
Тикавая Екатерина Александровна,
педагог социальный

Молодечно 2024

«Наши взаимоотношения»

Профилактика суицидального поведения

Цель занятия: профилактика самоубийства и провоцирующих его состояний (депрессия, стресс).

Задание:

- коррекция отношения к собственному «Я»: коррекция системы ценностей и потребностей учащихся; помощь учащимся в достижении уверенности в себе, повышении чувства собственного достоинства, формировании адекватной самооценки;
- коррекция отношения к другим: развитие умения противостоять негативному влиянию окружения и приобретение навыков выхода из затруднительных и опасных отношений, навыков самозащиты, обретения и укрепления волевых качеств; формирование умения находить способы выхода из конфликтных ситуаций и навыков общения;
- коррекция отношения к реальности: приобретение и укрепление волевых качеств при преодолении трудностей и препятствий; воспитание оптимизма по отношению к реальности жизни.

Упражнение на знакомство

Добрый день уважаемые участники тренинга. Перед тем как мы с вами начнем, я предлагаю нам познакомиться друг с другом несколько больше. Каждому из вас необходимо назвать свое имя и одним предложением сказать: «Что для Вас самое ценное в жизни?»

Участникам тренингового занятия предлагается назвать свое имя и закончить предложение: «Что для Вас самое ценное в жизни?»

Упражнение «Эмоции – палитра чувств»

Что такое эмоции? В жизни мы испытываем разные чувства — приятные и неприятные. Я предлагаю вам закончить предложение, сообщив в них о своих эмоциях в разных ситуациях: «Я чувствую...», «Мне больно...», «Часто меня раздражает...», «Мне приятно...», «Мне весело...», «Больше всего я люблю...».

Я раздаю вам листики.

Вы заметили, какой в нашей жизни широкий спектр эмоций? На сколько многое мы всего чувствуем. В нашей жизни действительно есть и положительные и отрицательные эмоции. Листочки оставляйте себе и не забывайте о собственном праве испытывать любые эмоции.

Мозговой штурм. «Ассоциации со словом «самоубийство»

Действительно, в нашей жизни есть много эмоций, однако большинство людей не принимают их, как следствие – отчаиваются в собственной жизни и совершают такое страшное слово «суицид».

Предлагаю каждому из вас сказать свою ассоциацию к слову «суицид».

На флипчарте-доске рисуется облако и внутри надпись «суицид», вокруг нее записываются все высказывания по поводу ассоциации к слову «самоубийство»: смерть, слезы, депрессия, крах, проблема, насилие.

Вы заметили, что все слова, записанные на доске, имеют отрицательный оттенок? Основными словами есть: «суицид», «насилие», «самоубийца», «суицидальное поведение».

Работа с терминами: «суицид», «насилие», «самоубийца», «суицидальное поведение»

Самоубийство (суицид) – это умышленное самолишение жизни.

Насилие – это применение силовых методов или психологического давления с помощью угроз. То есть, любое применение силы по отношению к незащищенным.

Упражнение «Ценность человека»

Тренер. Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена нелюбви к себе.

Ценность человеческой жизни – это важность, значимость, каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, называемую самооценкой. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представления о своих внешних данных и внутренних способностях. Как вы думаете, каким образом самооценка влияет на нашу жизнь?

(После обсуждения участники получают бумагу и карандаши. На листе участники рисуют контур ладони. Затем каждый рисует в ней свою ладонь и дописывает в контуре те качества, способности, таланты, которыми владеет хозяин этой ладони.)

Я предлагаю вам нарисовать валику ладонь руки. Теперь каждый из вас внутри этой большой ладони должен нарисовать свою маленькую ладонь. На данный момент вам необходимо внутри своей ладони написать 3 своих лучших качества: то, за что вас любят. Не смотрите на соседа, вписывайте по своему усмотрению.

Рефлексия упражнения.

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие ценности они раньше в себе не замечали.

Притча «Колодец»

Однажды осел упал в колодец и начал громко кричать. На крик прибежал хозяин осла и развел руками — вытащить осла было невозможно.

Тогда хозяин подумал так: «Осел мой уже давно старьй, ему уже недолго осталось, а я все равно хотел купить молодого осла. Этот колодец давно высох, а я хотел его засыпать и вырыть новый. Поэтому засыплю колодец и осла заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – те взялись за лопаты и начали бросать землю в колодец. Осел сразу все понял и начал кричать еще громче, но люди не обращали внимания на его крики.

Однако скоро ишак затих. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел, что каждый кусок земли, падающий ишака на спину, тот встряхивает и притаптыкает ногами. Через некоторое время ишак выпрыгнул из колодца!

Возможно, в вашей жизни было много неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать все новые и новые. Каждый раз, когда на вас упадет новый кусок земли, помните, что вы можете его встряхнуть и благодаря ему подняться еще выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться даже из глубочайшего колодца.