**Упражнения, направленные на профилактику суицидального поведения**

﻿**1.Упражнение «КАПЛЯ»**

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

      Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

**2. «Таблица Робинзона Крузо»**

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

|  |  |
| --- | --- |
| Зло | Добро |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. | Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. | Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения. |
| Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей | Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться. |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей. | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег? |
| Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| . У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. | Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды. |

**3.Упражнение «Плохо – хорошо»**

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная  ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для  них в данной ситуации. Можно под  диктовку учащихся написать ответы на доске.

**4.Упражнение  «Я не один»**

Цель: помочь взрослеющему человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Учитель: Самый лучший пример для подростков, особенно девочек, - героиня одноименного художественного фильма, созданного по роману «Унесенные ветром», Скарлетт. В самые тяжелые жизненные моменты она всегда говорила себе: «Я не буду думать об этом сегодня – я подумаю об этом завтра». Действительно утром приходит всегда хорошее, разумное решение. Недаром  русская пословица гласит: «Утро вечера мудренее».

 Но если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

Ход упражнения:

Учитель: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг  и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Вся наша жизнь – это борьба

И тому подтверждение стихотворение С.В.Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

И надо ж было.

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!

Два малых лягушонка в тот же час

Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане!... и понятно,

Что им из кувшина не выбраться обратно,-

Напрасно лапками они по стенкам бьют:

Чем больше бьют, тем больше устают…

И вот уже один, решив, что все равно

Самим не вылезти, спасенья не дождаться,-

Пуская пузыри, пошел на дно…

Но был второй во всем упорней братца-

Барахтаясь во тьме, что было сил,

Он из сметаны за ночь масло сбил

И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

**5.Упражнение  «Жизнь для меня это…»**

 Учитель  обращается  к каждому ученику с просьбой, «Закончи фразу «Смысл жизни для меня – это… «

Образцы высказываний

- Никогда не унывать и идти всегда вперед, что бы ни случилось;

- Окончить школу и поступить в институт;

- Чтобы жить и быть полезным другим, особенно в своей семье;

**6.Упражнение «Весы  жизни»**

Учитель: На столе у меня стоят весы-это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!» а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно…». Я хочу, чтобы вы свой шарик, назовем его шарик разума (каждому учащемся раздается по небольшому шарику или маленькому сувениру) положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее. Свое решение прошу прокомментировать.