

**Цикл психологических занятий по профилактике  
суицидального поведения учащихся**

Подготовила: педагог - психолог Хайновская И.А

**Цель:** Профилактика суицидального поведения. Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств, учить детей видеть школьные трудности и искать пути их преодоления.

**Задачи:**

- улучшение эмоционального состояния учащихся;
- повышение компетентности учеников в области оказания поддержки и помощи детям, оказавшимся в трудной ситуации;
- обучение детей конструктивному решению проблемных ситуаций;
- создание для ребёнка возможностей расширить представления о ситуации, которая поможет детям настроиться на успех;
- воспитывать культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддерживать близких, заботиться о них.

**Форма проведения:** групповые занятия по 40 минут.

**Учебно – тематическое планирование цикла психологических занятий**

<b>№</b>	<b>Название занятия</b>
1	«Жизнь прекрасна!»
2	«Ценность здоровья»
3	«Семейные ценности»
4	«Дружба живет вокруг нас»

## **1. Конспект психологического занятия «Жизнь прекрасна!»**

**Цель:** Профилактика суицидального поведения. Формировать представление учеников о жизни как главной ценности. Помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств, учить детей видеть школьные трудности и искать пути их преодоления.

### **Задачи:**

- повышение собственной ответственности за свою жизнь;
- обучение детей конструктивному решению проблемных ситуаций;
- создание для ребёнка возможностей расширить представления о ситуации, которая поможет детям настроиться на успех.

**Оборудование:** компьютер, плакат с информацией о «телефоне доверия», буклеты для учеников, картинки с правилами работы на группе, анкета, ручки, листки бумаги, презентация о инвалидах, которые добились многого в жизни.

### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный момент**

Дети заходят в кабинет психолога и садятся за столы.

Ученики вспоминают правила работы на занятии. Психолог после правильно ответа вешает на доску соответствующую правилу картинку.

Правила:

- Правило поднятой руки (хочешь сказать подними руку и тебя услышат);
- Правило закрытого ротика (не перебивай другого, будь внимателен к другому);
- Правило «Большого уха» (слушай внимательно);
- Правило «Больших глаз» (смотри внимательно);
- Правило Дружбы;
- Правило эмоций (ты имеешь право проявлять свои эмоции).

#### **2. Основная часть занятия**

- Я предлагаю вам заполнить анкету (показать ее всему классу), в которой нужно продолжить предложения и заполнить небольшую таблицу. Если у вас появятся вопросы, поднимите, пожалуйста, руку, я подойду, и мы шепотом поговорим: шепотом зададите вопрос, а я шепотом на него отвечу. *(Данная инструкция необходима, чтобы снять установку ребенка на то, чтобы давать ожидаемый окружающими ответ, а также чтобы вопросы и ответы окружающих не мешали ему выражать собственные мысли, эмоции, переживания и т. д.)*

### Анкета

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

1. Жизнь – это...

\_\_\_\_\_

2. Жизнь дается человеку, чтобы...

\_\_\_\_\_

3. Хорошее в моей жизни

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

4. Самое дорогое в жизни для меня:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

5. Я люблю свою жизнь, потому что:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

После того как ребята заполняют анкету и определяют тему, проводится беседа с целью создания позитивного группового настроения.

Вопросы для беседы:

Что такое жизнь?

Для чего человеку дается жизнь?

Что есть хорошего в твоей жизни?

Что самое дорогое в твоей жизни?

Почему ты любишь свою жизнь? *(Ученики по очереди зачитывают свои ответы, идет обсуждение)*

- Упражнение: «Жизненная прямая» (15 мин.)

Учащимся предлагают нарисовать линию и представить, что это – символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными? *(Ученики по очереди рассказывают какие у них моменты в жизни были радостными, а какое событие могло быть печальным или грустным. Например, плохие оценки в школе, или конфликт с одноклассниками).*

Психолог: 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)

*Заранее психолог подготавливает презентацию о людях – инвалидах, которые выступают на соревнованиях.*

Резюме: в жизни не всё гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что «так тяжело будет всегда, и никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды», но... *(Психолог предлагает ученикам привести примеры, когда терпение побеждало).*

Психолог подводит детей к мысли, что самое ценное это наша жизнь, и любые трудности можно преодолеть. Что есть рядом близкие люди, которые могут помочь. И если ты не можешь поговорить о своих проблемах, есть психолог, который всегда выслушает и поможет.

На доску психолог развешивает плакат о телефоне доверия и показывает видеоролик о телефоне доверия. Ученики обсуждают увиденное и получают брошюру про «телефон доверия».

### **3. Рефлексия**

После окончания занятия ученики по очереди делятся впечатлениями о занятии. По очереди говорят о ценности жизни. После чего берутся за руки и делают «Круг добра». Дети по очереди желают себе и другим здоровья, удачи, успеха и т.д. Потом все берут себе пожелания, и уносят их с собой в своем сердце.

## **2. Конспект психологического занятия «Ценность здоровья»**

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

### **Задачи:**

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- формировать убеждение о необходимости сохранения здоровья.
- сформировать понятие о факторах, влияющих положительно на здоровье человека;
- побудить детей к стремлению заниматься спортом;
- дать практические рекомендации по оздоровлению.

**Оборудование:** картинки с правилами работы на группе, распечатанные фразы «пословицы», карточки с рисунками к упражнению «Дружные пары», веселая песенка, компьютер, ручки, листки бумаги, карандаши, краски.

### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный момент**

Дети заходят в кабинет психолога и садятся на стулья полукругом.

Ученики вспоминают правила работы на занятии. Психолог после правильно ответа вешает на доску соответствующую правилу картинку.

#### **Правила:**

- Правило поднятой руки (хочешь сказать подними руку и тебя услышат);
- Правило закрытого ротика (не перебивай другого, будь внимателен к другому);
- Правило «Большого уха» (слушай внимательно);
- Правило «Больших глаз» (смотри внимательно);
- Правило Дружбы;
- Правило эмоций (ты имеешь право проявлять свои эмоции).

## 2. Основная часть занятия

Психолог объявляет тему занятия.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Как много пословиц о здоровье.

Психолог предлагает детям посмотреть на доску и соединить фразу и прочитайте пословицы.

Ученики по очереди выходят и объединяют разрозненные фразы, чтобы получились пословицы о здоровье. Каждый объясняет, как он понимает ту или иную пословицу.

В здоровом теле  
дороже золота.

Здоровому, каждый день  
пить лекарства.

Здоровье за деньги  
не купишь.

здоровье только одно.

Здоровье  
здоровый дух.

Лучше дышать свежим воздухом,  
чем  
праздник.

Существуют тысячи болезней

- Упражнение «Здоровье»

«Здоровье все - без здоровья ничего»

Задание: Психолог на доске пишет слово «ЗДОРОВЬЕ» и просит учеников на каждую букву слова «Здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З – зарядка,

Д – диета,

О – отдых,

Р – режим,

О – отдых,

В – вода, витамины,

Ь,

Е – еда.



*(Дети находят как можно больше слов, которые у них ассоциируются со словом здоровье).*

- Упражнение «Правильное питание»

Психолог читает стихотворение, дети внимательно слушают.

Суп в стакане - это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги

Уплетаем в обе щеки!

Чипсы - просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды

Ты даже не пытайся!

Вот порошок - добавь воды

И соком наслаждайся!

Чупа - чупсы я люблю,

Наслаждаюсь ими.

Кока-колу часто пью

С друзьями своими.

И жвачки, и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, Чупсики, хот-доги

Всем нам очень нравятся!

Психолог вместе с детьми обсуждают услышанное и отвечают на вопросы:

- Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления?

- А чем они вредны? (сахарозаменители, ароматизаторы, специи, усилители вкуса, красители)

- Какие заболевания вызывает нездоровое питание?

- Гигиена.

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение

также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Все это способствует лучшему отдыху.

- Сон.

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

- Движения.

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

- Добрые слова.

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных. Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем. Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям.

- Упражнение «Дружные пары»

У каждого ученика карточка, нужно встать парами. Дети двигаются под музыку, а когда музыка закончится нужно найти себе пару.

Карточки:

а) ноги

б) руки

в) нос

г) волосы

д) зубы

е) ногти

ж) голова

з) одежда

а) таз с водой

б) мыло

в) носовой платок

г) расческа

д) зубная паста

е) ножницы

ж) шляпа

з) щетка

- Блицтурнир

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?

3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?

4. Правда ли, что бананы поднимают настроение?

5. Правда ли, что есть безвредные наркотики?

6. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

7. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?

8. Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?

9. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?

10. Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
11. Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочешь?
12. Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?

- Упражнение «Лимончики»

Психолог предлагает детям устроиться поудобнее на стульчиках. Стопы ног стоят на полу, руки лежат на коленях ладонями вверх. Затем ребята представляют, что у них на ладонях лимоны. Постепенно они начинают сжимать лимоны в ладонях, сначала медленно, затем все сильнее и сильнее. (Можно под счет от 1 до 10) Затем ладони резко разжимаются.

*(Затем беседа о способах снятия эмоционального напряжения).*

- Упражнение «Нарисуй свое здоровье».

Психолог предлагает ученикам нарисовать свое здоровье, как они его видят, или рисуют то, что помогает быть здоровыми.

### **3. Рефлексия**

После окончания занятия ученики по очереди делятся впечатлениями о занятии. Психолог оформляет выставку работ учеников.

### **3. Конспект психологического занятия «Семейные ценности»**

**Цель:** воспитание ценностного отношения к семье, семейным традициям и семейным ценностям.

**Задачи:**

- расширить представление детей о семейных традициях;
- расширять кругозор и развивать любознательность;
- способствовать воспитанию интереса к истории своей семьи, рода;
- побуждать детей к самосовершенствованию, саморазвитию.

**Оборудование:** картинки с правилами работы на группе, ручки, листки бумаги, карандаши, краски.

**Ход занятия:**

#### **1. Организационный момент**

Дети заходят в кабинет психолога и садятся на стулья полукругом.

Ученики вспоминают правила работы на занятии. Психолог после правильно ответа вешает на доску соответствующую правилу картинку.

Правила:

- Правило поднятой руки (хочешь сказать подними руку и тебя услышат);
- Правило закрытого ротика (не перебивай другого, будь внимателен к другому);
- Правило «Большого уха» (слушай внимательно);
- Правило «Больших глаз» (смотри внимательно);
- Правило Дружбы;
- Правило эмоций (ты имеешь право проявлять свои эмоции).

#### **2. Основная часть занятия**

Психолог объявляет тему занятия.

Семья – это микромир родных людей, источник любви, тепла, уважения и согласия. Место, где человек растет и развивается, впитывая, как губка, все плохое и все хорошее из пространства, которое его окружает.

Ранимость и обнаженность чувств, которые дарят друг другу близкие люди, многообразие форм проявления таких чувств, особое, бережно восхищенное отношение к своему ребенку – это семья, это ее уникальность и своеобразие. Семейные ценности – это обычаи, традиции, нормы поведения и взгляды, которые передаются из поколения в поколение. Это основополагающие принципы, на которых строится вся жизнь семьи.

*Психолог задает вопрос ученикам: Какие они, семейные традиции и ценности, в чем их сила и притягательность?*

- **Любовь.** Любовь матери к ребенку – истинная и безграничная, любовь ребенка к своим родителям – безусловная и полная доверия. *(Ученики объясняют, почему любовь является семейной ценностью).*
- **Ответственность.** В данном случае перед семьей, ведь все что мы делаем – мы делаем ради своей семьи. *(Ученики объясняют, почему ответственность является семейной ценностью).*
- **Общение.** С близкими людьми мы делимся всем – впечатлениями дня, ссорой с одноклассником, несправедливостью учителя в школе и надеемся на утешение, понимание и добрый совет. *(Ученики объясняют, почему общение является семейной ценностью).*
- **Забота и поддержка.** Каждый человек хочет быть уверенным в том, что есть место, где ему всегда рады, где его любят и ценят, где его примут и поймут в любом состоянии, в любой ситуации. Место, где близкие люди помогут ему, согреют его и дадут силы жить дальше. *(Ученики объясняют, почему забота и поддержка является семейной ценностью).*
- **Уважение.** Полное взаимопонимание между членами семьи возможно только тогда, когда с интересами и потребностями другого человека в семье считаются, когда соблюдают комфортный для него формат общения, когда признают его ценность и значимость. Как только исчезает уважение, исчезает и любовь. *(Ученики объясняют, почему уважение является семейной ценностью).*

- **Умение прощать.** Если люди любят, они не держат зла и не закидываются на обидах, они пытаются найти компромисс и жить дальше. Дети должны знать, что в семье их всегда поймут и простят. *(Ученики объясняют, почему умение прощать близких людей является семейной ценностью).*
- **Честность.** Доверие, которое испытывают друг к другу люди в семье невозможно переоценить. Пожалуй, нет другого такого сообщества, где это качество выражено столь ярко и неподдельно. Честность и искренность в семейных отношениях рождают доверие и спокойную уверенность в благополучии. *(Ученики объясняют, почему честность является семейной ценностью).*

Психолог предлагает ответить на вопрос, а что же такое семейные традиции? *(Ответы детей: еженедельные прогулки в лесу, выбивание ковриков по субботам, совместные поездки на дачу или празднование семейных праздников и т.д.)*

Психолог подводит детей к мысли, что семья и семейные ценности, на самом деле, - лучшее, что у нас есть. Конечно, существуют такие значимые категории, как карьера, отношения с друзьями, образование, но семья – это спокойное и надежное счастье, доступное каждому. Семейные традиции и ценности необходимо создавать и развивать в каждой семье.

- Рисунок «Моя семья»

Ученики берут альбомы для рисования, краски карандаши и рисуют свои семейные традиции (проведение праздников, прогулки и т.д.) Психолог предлагает ученикам по очереди показать свой рисунок и рассказать, какие традиции есть в его семье. И почему для него семья – очень большая ценность в его жизни.

### **3. Рефлексия**

После окончания занятия ученики по очереди делятся впечатлениями о занятии. Психолог оформляет выставку работ учеников.

#### **4. Конспект психологического занятия «Дружба живет вокруг нас»**

**Цель:** Формировать понятие о дружбе. Формирование позитивного отношения к окружающим людям.

**Задачи:**

- дать детям возможность глубже осознать, что такое надёжные друзья;
- вызвать желание иметь друзей, делать для них приятное
- развитие коммуникативных навыков.
- обучение основам эффективного общения с окружающими людьми.

**Оборудование:** картинки с правилами работы на группе, цитаты и афоризмы о дружбе, листки бумаги, ручки, кластер о дружбе, видео с песней о дружбе, компьютер.

**Ход занятия:**

##### **1. Организационный момент**

Дети заходят в кабинет психолога и садятся на стулья в полукруг. Психолог включает на экране видео с песней о дружбе. После просмотра психолог задает вопрос детям, о чем была эта песня? (*ответы детей*).

Психолог: ученые – психологи изучали правила дружбы у народов разных стран. Оказалось, что, несмотря на разный цвет кожи, разное воспитание и условия жизни, есть много общего в том, что люди считают дружбой и дружеским поведением. Так были определены 10 законов дружбы.

*10 законов дружбы.*

1. Доверять друг другу.
2. Делиться новостями, успехами или неудачами.
3. Умение хранить чужие тайны.
4. Радоваться вместе с другом его успехам.
5. Предлагать свою помощь, а не ждать просьбы о помощи.
6. Стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе, не создавать неловких ситуаций.
7. Защищать друга.



8. Не критиковать друга в присутствии других людей.

9. Уважать право друга иметь других друзей, кроме тебя (не быть навязчивым).

10. Всегда выполнять свои обещания.

После предложенных правил дружбы ученики вспоминают правила работы на занятии. Психолог после правильно ответа вешает на доску соответствующую правилу картинку.

Правила:

- Правило поднятой руки (хочешь сказать подними руку и тебя услышат);
- Правило закрытого ротика (не перебивай другого, будь внимателен к другому);
- Правило «Большого уха» (слушай внимательно);
- Правило «Больших глаз» (смотри внимательно);
- Правило Дружбы;
- Правило эмоций (ты имеешь право проявлять свои эмоции).

## **2. Основная часть занятия**

Психолог на доску вывешивает разные выражения, цитаты, афоризмы о дружбе. («Все почести этого мира не стоят одного хорошего друга». «Друзей не может быть слишком много». «Лучшее, что есть в жизни человека - это дружба с другими людьми». «Никакая дружба невозможна без взаимного уважения». «Смысл истинной дружбы в том, что радость она удваивает, а страдание делит пополам». «Единственный способ иметь друга — самому быть им».)

Ученики высказывают свое мнение по поводу этих цитат про дружбу. Психолог благодарит учеников за их мнение.

- Упражнение «Что такое дружба»

Психолог раздает ученикам листки и карандаши.

Ученики на своих листках пишут, что для них значит дружба и отвечают на вопросы:

Какова цвета дружба?

Как пахнет дружба?

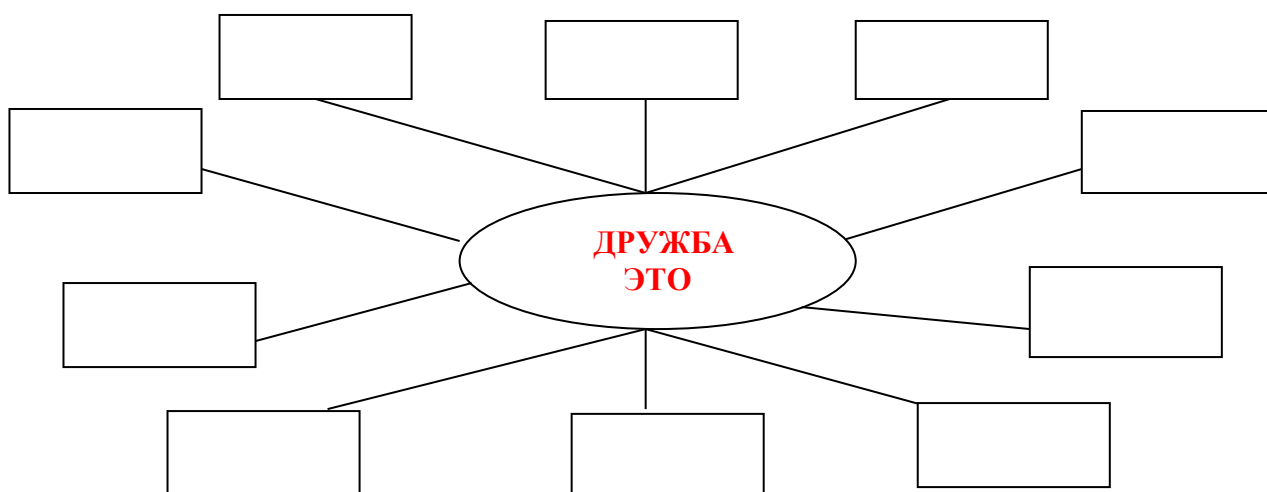
Какая она на вкус?

Какая погода у дружбы?

Чем пахнет дружба?

После выполнения задания каждый ученик читает что для него значит дружба. Дети обсуждают услышанное и делятся своими впечатлениями.

После выполнения упражнения психолог предлагает ученикам составить Кластер о дружбе. На большом листе дети совместно с психологом записывают что для их класса значит дружба.



Психолог обращается к словарю Ожегова и читает что такое дружба.

*(Дружба – это Близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов).*

Психолог вместе с детьми рассуждает, а кто тогда друг? *(Ответы детей)*

Ученики по очереди говорят, кто у них в классе друг, и почему он с ним дружит.

- Физкультминутка

*Дети встают в круг, берутся за руки и выполняют движения.*

Встаньте дети, встаньте в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Влево, вправо повернитесь  
И друг другу улыбнитесь.  
Руки к солнцу протянули,  
Лучики поймали и к груди скорей прижали.  
С этим лучиком в груди  
Ты на мир ясней гляди. (2 раза).

- Игра «Светофор».

Психолог перечисляет разные качества человека. Когда он называет качество, способствующее дружбе, то дети поднимают вверх круги зеленого цвета, когда мешающие дружбе – красного цвета.

**Качества:** добрый, злой, отзывчивый, неискренний, добросовестный, веселый, драчливый, заботливый, жадный, щедрый, лживый, порядочный, безответственный, общительный.

- Упражнение «Похвались соседом».

**Цели:** повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

- Упражнение «Ситуации».

**Цель:** научить самостоятельно принимать верные решения. Дети делятся на пары. Каждому предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. После разыгрывания дети меняются ролями с партнером, то есть разыгрывают роли своего партнера. Затем ведущий предлагает детям вместе найти выход из ситуации, беседует о том, каких людей можно назвать добрыми. Желательно, чтобы дети сами предлагали

варианты ответов... Для проигрывания ситуаций можно брать вымышленные или те случаи, которые происходили с детьми в реальной жизни.

### ***Примеры ситуаций***

*— Ребята из класса играют в интересную игру. А ты опоздал в школу, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?*

*— Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят. Попроси ее.*

*— На прогулке ты увидел, что двое ребят сейчас начнут драться. Твои действия?*

После выполнения задания ученики обсуждают как они себя чувствовали при выполнении упражнения. Сложно ли им было договориться с одноклассником.

### **3. Рефлексия**

После окончания занятия ученики по очереди рассказывают, что интересного было на занятии, чего нового они узнали, какое задание им понравилось больше всего.

Ученики берутся за руки и делают «Круг добра». Дети по очереди желают себе и другим здоровья, удачи, успеха и т.д. Потом все берут себе пожелания, и уносят их с собой в своем сердце.