**Тренинг для подростков**«Жизнь –бесценный дар».

**Цель тренинга:**Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи тренинга:**1. Развивать позитивное самосознание.

2. Сформировать отношение к жизни как к высшей ценности.

3. Научить относится с уважением у чужой индивидуальности.

4. Развивать в участниках любовь к себе.

5. Развивать навыки разрешения проблем.

6. Обучить эффективному взаимодействию с окружающими.

**Целевая аудитория:**

Тренинг для подросткового и юношеского возраста.

**Актуальность тренинга и ожидаемый результат:**

Профилактика суицидального поведения подростков является одной из важнейших задач общества.

Участники на практических жизненных ситуациях рассмотрят выходы из, казалось бы, безвыходных ситуаций, которые приводят к суицидам.

Тренинг содействует развитию позитивного отношения к жизни, развитию любви к себе, даёт навыки разрешения проблем.

**Оборудование и материалы**: шкатулка с зеркалом, цветная бумага, белая бумага, ручки, карандаши, маркеры, проектор, ноутбук,

***Вступительное слово***

У меня в руках волшебная шкатулка, в ней - самое ценное сокровище планеты Земля. Давайте познакомимся с этим сокровищем. (Все по очереди смотрят в шкатулку, не рассказывая ,кого там увидели)

- Кого вы увидели в волшебной шкатулке? Так, каждый увидел в волшебной шкатулке себя.

Самый главный человек в мире - это каждый из вас, потому что мир неповторимый и разнообразный благодаря людям, самая главная ценность человека –жизнь. Вот об этом и поговорим сегодня на нашем тренинге, который так и называется «Жизнь –бесценный дар».

Но для того, чтобы общение было эффективным, предлагаю вам принять определенные правила, по которым мы будем работать в течение встречи.

***Правила работы группы:***

**1. Принцип "здесь и сейчас" (главное в групповом общении не то, что происходило "там и тогда", а то, что вы чувствуете "здесь и сейчас").**

**2. Добровольное общения и искренность (принцип эмоциональной открытости помогает выполнять правило "здесь и сейчас" и создает атмосферу искренности и доверия).**

**3. Правило Я-высказывания (всегда говорить от своего имени, примерно в такой форме "Я чувствую, мне кажется, я думаю ..." вместо "Все так считают", "Мы думаем", "Каждому здесь известно" и т.п. ).**

**4. Право на поддержку.**

**5. Активность.**

**6. Принцип безопасности обратной связи, запрет ярлыков и диагнозов.**

**-Мы живем среди людей и поэтому вокруг нас происходит сложная ,неисчерпаемая жизнь.**

-У каждого человека свое понимание «жизни», потому что все мы разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни.

***Упражнение 1 «Жизнь - это» Класстер в 2 группах(выполняют работу, презентуют***

Упражнение **2** **«Весы жизни».** -Известный психотерапевт, кандидат медицинских наук М.Е.Литвак утверждает, что жить надо для себя, ведь самая важная персона для каждого из нас – это мы сами. Жить нужно для себя, это приносит пользу другим. Возлюби ближнего своего, как самого себя – звучит Евангельская заповедь. Но для людей характерны две жизненные позиции: ***«жизнь для других»****и****«жизнь для себя». -***Ребята, ,выберите вашу жизненную позицию. Перед вами назовём их так условно «Весы жизни». Какова позиция наиболее приемлема для вас? (на доске весы, учащиеся крепят сердечки на «чашу», выбранной жизненной позиции.

**3. Чтение Стихотворение Матери Терезы на столе для каждого**

**Жизнь – это вызов, прими его.
Жизнь – это долг, исполни его.
Жизнь – это**игра**, сыграй в нее.
Жизнь - бесценна, береги ее.
Жизнь – это богатство, храни его.
Жизнь – это таинство, познай его.
Жизнь - это любовь, наслаждайся ею.
Жизнь – это обещание, исполни его.
Жизнь – это скорбь, преодолей ее.
Жизнь – это песня, спой ее.
Жизнь – это борьба, прими ее.
Жизнь – это трагедия, перебори ее.
Жизнь – это возможность, не упусти ее.
Жизнь – это красота, восхищайся ею.
Жизнь – это блаженство, вкуси его.
Жизнь – это мечта, реализуй ее.
Жизнь – это вызов, прими его.
Жизнь – это приключение, испытай его.
Жизнь – это удача, поймай ее.
Жизнь драгоценна, не разрушай ее.
Жизнь – это борьба, борись за нее.**

***Вывод (Каждый выбирает одну строчку, поясняет свой выбор.***

**4** Игра **«Вырвись из круга»**

Прошу в середину круга выйти кого-то одного (далее поочерёдно участвуют все)

**Условие игры.**Теперь вы находитесь в окружении плотного кольца людей, крепко держащихся за руки. За пределами круга – жизнь. Ваша задача – выйти в жизнь, доказать нам, что вы действительно достойны этого. Можете говорить, с какими намерениями вы идете в жизнь, как будете жить, строить свои планы. Но если вы не сделаете этого за одну минуту, то погибнете.

Любой из вас в любой момент может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить этого, безусловно «хорошего», достойного человека, но это слишком легко. Ваша задача- выпустить в жизнь человека, который действительно будет полезен для общества, будет выкладываться на пределе своих возможностей.

**Вывод:**

Как вы поняли, эта игра - прекрасная диагностика жизненного стиля человека.

Какие мы разные, как по-разному мы стремимся выйти в жизнь. Кто-то рвётся из круга силой, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идёт с открытым сердцем.

**Упражнение 5 ««Смысл жизни»**

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйтесь старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами.

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попытайтесь прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда- то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы. А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение

Получили ли вы ответ на заданный вопрос? Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение - 5 минут на одного участника, обсуждение - 3-5 минут на каждого участника.

***Древняя притча "Сам слепи свое счастье"***

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,
За ним мы бродим по пятам,
Ему твердим мы бесконечно -
С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,
Мы долго, вглядываясь в лица.
Найти пытаемся ответ -
В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,
Что счастье - чьих-то рук творение,
Что к нам вот-вот придет волшебник,
И осчастливит нас, в сей миг!

**5. Завершение тренинга.** **Рассказ притчи про «Банку»**

**На нашем занятии притча рассказывается психологом, участники тренинга привлекаются активно,» обыгрывая» притчу, наполняя кувшин камнями, горохом, песком, водой и делая вывод самостоятельно.**

Знаменитый китайский профессор сидел перед новой группой студентов. Прямо перед ним стоял большой стеклянный кувшин, полупрозрачный.

Профессор смотрел на студентов, не произнося ни слова. Затем он наклонился вправо. У правой ноги лежала кучка камней, каждый из которых мог бы поместиться в кулак. Он взял один из камешков и очень осторожно опустил его в кувшин через узкое горлышко. Потом взял следующий и повторил процедуру. Он проделывал это до тех пор, пока камни не поднялись до самого горлышка и не заполнили весь кувшин.

Он повернулся к группе и сказал:

- скажите мне, этот кувшин полон?

Группа согласно зашелестела. Кувшин без сомнения, был наполнен.

Профессор ничего не сказал и обернулся в левую сторону. Около его левой ноги была насыпана горстка гороха. Он набрал полную горсть и стал аккуратно засыпать его через горлышко кувшина. Горсть за горстью, он сыпал гальку в кувшин, а она просыпалась сквозь щели между камнями, пока не дошла до самого верха и уже невозможно было насыпать.

Он повернулся к аудитории и спросил:

- Скажите мне, кувшин полон?

Группа пробормотала, наверное.

Профессор ничего не сказав , снова повернулся к правой стороне. Около его ноги была насыпана горстка крупного сухого песка. Он набрал горсть и начал аккуратно сыпать его в горлышко кувшина. Песок просыпался сквозь камни и горох, а профессор горсть за горстью сыпал его в кувшин, пока песок не достиг горлышка, и стало ясно, что больше насыпать невозможно.

Он повернулся к группе студентов и спросил:

- Кто-нибудь может сказать мне, полон ли сейчас кувшин?

Ответом была тишина.

Профессор снова ничего не сказал, обернулся влево. Около его левой ноги стоял графин с водой. Он взял его в руки и стал осторожно лить воду через горлышко кувшина. Вода стекала на дно, минуя камни, горох и песок, заполняя свободное пространство, пока не поднялась до самого горлышка.

Он повернулся к группе и спросил:

-Скажите мне, полон ли сейчас кувшин?

В аудитории было тихо, даже тише, чем раньше. Это был тот тип тишины, когда все склоняют свои головы и старательно рассматривают свои ногти или оценивают чистоту ботинок. Или делают и то, и другое одновременно. Профессор снова обернулся. На небольшом кусочке бумаги была насыпана небольшая горсточка мелкой соли. Он взял щепотку соли и бережно всыпал ее через узкое горлышко, и она растворилась в воде.

И снова профессор повернулся к аудитории и спросил:

- Скажите мне, а сейчас кувшин полон?

- Нет, профессор, он еще не полон.

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети – все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь все-таки оставалась полной даже, в случае, если все остальное потеряется. Горошек – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, учеба, дом, автомобиль. Песок – это все остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек, камни. И также в нашей жизни, если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь прежде всего камнями, то е6сть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное –это только песок.

Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет вода?

Профессор улыбнулся.

- Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать Вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

***Рефлексия***

Жизнь - это высшая ценность. Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!