

**Практикум «Мы рядом»  
для обучающихся 7 – 11 классов  
в рамках акции «Молчать нельзя! Рассказывать!»**

**Цель:** повышение осведомленности обучающихся о способах самоподдержки и возможностях поддержки сверстников в кризисных ситуациях

**Планируемый результат:**

- информированность о социально приемлемых способах получения поддержки в кризисных ситуациях;

- актуализировано поведение, направленное на поиск помощи при несуицидальных самоповреждениях для себя или сверстников.

**Участники:** обучающиеся 7-11 классов, обучающиеся профессиональных образовательных организаций.

**Материалы и оборудование:**

компьютер и экран для просмотра видеозаписи (в приложении),

лист ватмана, карандаши (маркеры),

атласные ленточки оранжевого цвета (по количеству участников),

Памятка «Куда обратиться за помощью?» (по количеству участников) (приложение),

стикеры (по количеству участников),

3 смайлика с различными эмоциональными состояниями (радость, грусть, недоумение), которые размещены на доске (для выявления настроения участников по итогам практикума)

**Планируемое время:** 50 – 60 минут.

**План мероприятия**

| Этап               | Содержание   | Продолжительность |
|--------------------|--|-------------------|
| 1. Организационный | Приветствие, просмотр видеоролика                              | 5 мин.            |
| 2. Основной        | - упражнение «Концентрические круги»;                          | 10 мин.           |
|                    | - групповая дискуссия «Самоповреждение: Да? Нет? Может быть?»; | 15 мин.           |
|                    | - составление «Письма поддержки» от сверстников                | 15 мин.           |
| 3. Заключительный  | - подведение итогов, получение обратной связи                  | 5 мин.            |

**Ход мероприятия**

**I. Организационный этап**

(На доске надпись или плакат с фразой «Молчать нельзя Рассказывать»)

**Ведущий:** Каждый год 1 марта отмечают День осведомленности о самоповреждении.

Самоповреждающее поведение (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Официальной символикой дня осведомлённости о самоповреждающем поведении является оранжевая лента или оранжевый браслет.

### ***Раздача ленточек оранжевого цвета***

Предлагаю сейчас всем повязать оранжевые ленточки, тем самым мы присоединимся к акции.

А начнем мы наш разговор об этой проблеме с просмотра видеоролика.

### ***Просмотр видеоролика***

**Ведущий:** Время – как река, которая течет только в одном направлении. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому. Однако, мы всегда находимся в ситуации выбора дороги, по которой будем продолжать свой путь. И если мы вдруг затрудняемся в этом выборе – всегда лучше попросить помощи, как мы это делаем в справочном бюро на вокзале. В противном случае – мы можем оказаться в тупике.

## **II. Основной этап**

### **«Концентрические круги» (Автор К.Фопель)**

**Цель:** снятие психологических барьеров, повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, обмен информацией о поведенческих паттернах, используемых разными людьми в различных ситуациях.

**Ведущий** делит всех участников на два круга - внутренний и внешний, равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Ведущий предлагает каждой паре поговорить друг с другом на заданную тему в течение одной минуты. После этого ведущий говорит: «Спасибо. Ваше время вышло. Попрошу внешний круг сдвинуться на одного собеседника по часовой стрелке».

Внутренний круг остается стоять на месте. Каждый раз тема обсуждения ведущим меняется.

Темы, предлагаемые для обсуждения, объявляются при каждой смене собеседника, эмоционально разнообразны, затрагивают разные способы реакции на значимые ситуации:

- когда у меня трудная ситуация, я обычно ..., а ты?
- когда я чувствую себя одиноким, то ..., а ты?
- когда мне сильно нравится кто-то, то я ..., а ты?
- когда мне кажется, что весь мир против меня, я..., а ты?
- когда у меня хорошее настроение, я чаще всего..., а ты?

### **Групповая дискуссия «Самоповреждение: Да? Нет? Может быть?»**

**Цель:** обмен мнениями и выявление отношения подростков к самоповреждающему поведению

**Ведущий** озвучивает ситуацию и просит каждого выбрать один из вариантов реагирования на нее. Согласно выбранному варианту участники занимают один из углов помещения. Когда выбор всеми участниками сделан и образовалось 4 группы - ведущий предлагает каждой группе аргументировать (привести факты) в пользу своего выбора.

### **Что ты будешь делать, если увидишь у друга следы самоповреждения?**

- А) промолчу
- Б) поговорю с ним
- В) скажу об этом взрослому, которому доверяю
- Г) скажу, что он глупо выглядит (поступает)

Комментарий ведущего после того, как все группы приведут аргументы в пользу своего выбора:

*Не стоит делать поспешных выводов и вешать ярлыки на тех, кто занимается самоповреждением. История каждого человека индивидуальна, как и реакция на те или иные внешние факторы и обстоятельства, а значит, и причины для селфхарма всегда разные. Даже простое наше участие, проявленное внимание и поддержка могут избавить человека от чувства безысходности и одиночества и помочь по – другому взглянуть на возможность решения своих проблем. А обращение к специалистам – психологу, врачу-психиатру - и вовсе позволит получить полноценную помощь.*

**Что ты будешь делать, чтобы избавиться от сильной эмоциональной боли?**

- А) закроюсь в комнате, отключу телефон, буду страдать в одиночестве
- Б) поделюсь своей проблемой с близким человеком
- В) сорвусь на окружающих
- Г) нанесу себе самоповреждения

Комментарий ведущего после того, как все группы приведут аргументы в пользу своего выбора:

*Сильная эмоциональная боль всегда требует выхода. И когда человек прячется от нее в одиночество или выплескивает в виде агрессии по отношению к окружающим или к самому себе – это действительно на короткое время может отвлечь его от проблемы. Но потом эта боль настигает его с удвоенной силой. Поэтому, лишь поделившись проблемой с близкими людьми или обратившись за помощью к специалистам, человек ступает на путь избавления.*

**Что ты подумаешь о подростке, который занимается самоповреждением?**

- А) что он «психически не здоров»
- Б) что ему нужна помощь
- В) что ему скучно
- Г) что он продвинутый («в тренде»)

Комментарий ведущего после того, как все группы приведут аргументы в пользу своего выбора:

*Людей, которые наносят себе самоповреждения нельзя отнести к какому-то определенному типу. Да, есть подростки, которые могут поступать так «за компанию» или, считая такое поведение признаком «крутизны». Но сложная жизненная ситуация может многих сделать более уязвимыми. А значит и подтолкнуть и к такому способу преодоления негативных переживаний.*

**Вывод ведущего по итогам дискуссии:** Так что же заставляет людей разного возраста, и прежде всего подростков, причинять себе боль? Такой нетривиальный диалог со своим телом выбирают те, кто не умеет другим, безопасным способом снимать душевное напряжение, справляться со своими эмоциями в трудных жизненных ситуациях.

Самоповреждение очень часто – сигнал о высоком уровне стресса или душевной боли, чей-то «крик о помощи». Поэтому важно не пройти мимо и постараться помочь. Поддержка со стороны друзей, семьи и профессионалов может быть ключевой в преодолении этих трудностей.

Одним из способов поддержать другого может быть «Письмо поддержки». Давайте попробуем придумать такое письмо для ваших сверстников с самоповреждающим поведением. Возможно именно наши слова окажутся самыми нужными в трудный момент.

### **Письмо поддержки от сверстников**

На листе ватмана обучающиеся составляют и ярко, позитивно оформляют общее письмо со словами поддержки сверстнику с самоповреждающим поведением.

Обязательное условие: участие каждого в составлении этого письма.

Письмо начинается обращением к подростку, в тексте желательно отразить понимание его эмоциональных переживаний и подобрать такие слова, которые помогут ему удержаться от самоповреждающих действий.

### **III. Заключительный этап**

#### **Подведение итогов**

**Ведущий:** Подводя итоги нашей встречи хочется сказать, что абсолютно нормально хотеть, чтобы страдания, которые вы испытываете, замечали и воспринимали всерьез окружающие и близкие вам люди. Нанося себе самоповреждения, человек не всегда понимает причины своего поведения, но это не повод отказываться от помощи окружающих. Если возникают мысли о самоповреждении, нужно обязательно рассказать об этом близким людям и обратиться за помощью к психологу или другому специалисту в области психологического здоровья. А нам с вами нужно быть внимательными друг к другу и окружающим. И оказывать эмоциональную поддержку, нуждающимся в ней людям.

**Ведущий:** А финальную точку в нашем разговоре давайте поставим, расставив знаки препинания во фразе - *«Молчать нельзя Рассказывать»*.

А ваше эмоциональное впечатление от нашего разговора, прошу выразить, прикрепив, приклеив стикер возле одного из трех смайликов.

*По окончанию мероприятия каждый обучающийся получает памятку с контактами организаций, оказывающих психологическую помощь.*

**Автор-составитель:** Сухова Юлия Викторовна,  
педагог-психолог Алтайского краевого центра  
ППМС-помощи

#### **Используемая литература**

Игра «Перспектива», описанная в статье Олеси Пятковой «Взгляд в будущее («Школьный психолог», №№ 16, 17, 2000 г.);

Самые распространенные вопросы о психическом здоровье подростков. Мифы и антимифы о психическом здоровье. Самоповреждающее поведение (селфхарм). Проект «Ты не один» реализован ГБУЗ «Научно-практический Центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ».





