

## Традиционно прошли тренинги в 9 классах «Моя цель-успешная жизнь!»

**Цель тренинга:** профилактика суицидального поведения учащихся.

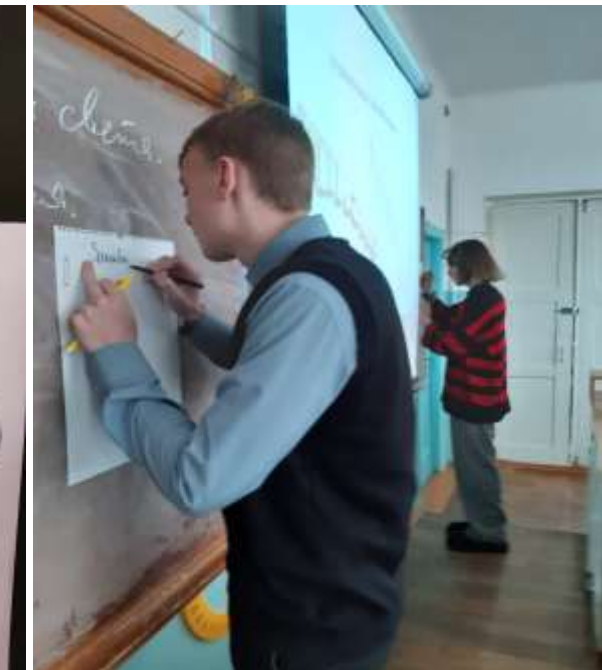
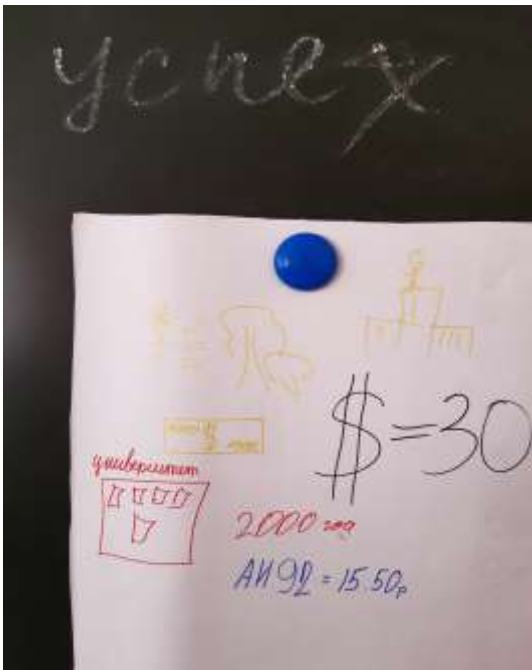
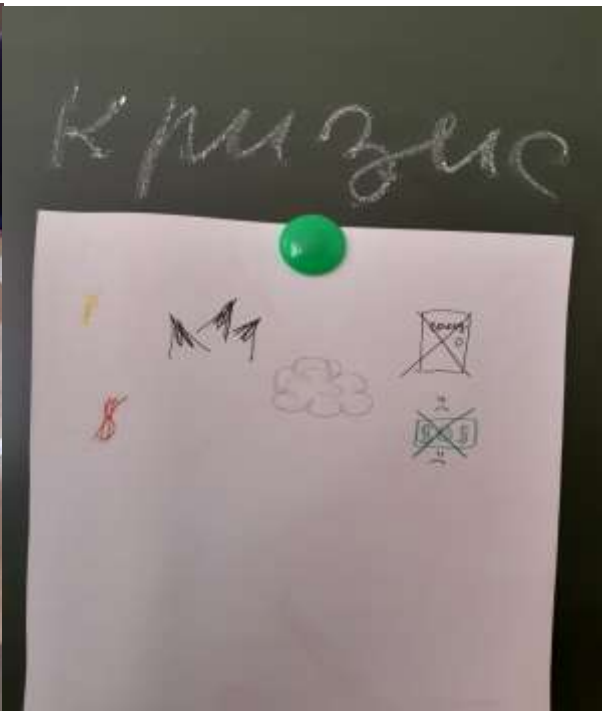
Февраль 2024г

### Задачи:

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширить репертуар конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.
- учить подростков анализировать происходящие события с разных точек зрения;
- учить поиску различных вариантов поведения в какой-либо ситуации,
- формировать представление о способах определения допустимого поведения во взаимоотношениях со сверстниками, родителями, взрослыми, дать представление об ответственности за свой выбор и свое поведение,
- формировать позитивный образ собственного «Я»,
- создать условия для позитивного планирования будущего.

Участники научились ставить жизненные цели, узнали, что такое позитивное и негативное мышление, проанализировали жизненные трудности и научились их решать конструктивно, сформулировали свои ценности, определили понятия «трудности», «кризис», «проблема», «успех», поработали с ресурсами, написали «Письма себе из будущего».





- Не смей сдаваться! Все проблемы можно решить, главное найти правильный подход.
- Не поддавайся чувствам, думай!
- Иди к мечтам, реализуй все свои мечты!
- Думай, что нужно обеспечить себя, свою жизнь, ради будущего своих детей

Меньше ссорься с мамой.

Контролируй неуверенность.

Меньше ленись.

Думай о хорошем.

Живи как сама хочешь.

Береги себя!

Займись со <sup>друзьями</sup> окружением <sup>где всегда!</sup>

Опасайся депрессии!

Займись хобби!

Радуясь малочти!

Семьям <sup>всегда</sup>, <sup>всегда</sup>

Никогда!!! ЖИВИ

Время инвестировать

Не бойся

Мечтай

Стремись к лучшему

Отстаивай свое мнение

Будь добрым