

Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственная организация образования «Кузбасский региональный центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Здоровье и развитие личности»
структурное подразделение Анжеро-Судженского городского округа

Профилактика суицидального поведения детей и подростков



Сборник методических рекомендаций

Анжеро-Судженск

2014 год

Профилактика суицидального поведения детей и подростков-
сборник методических рекомендаций. Анжоро-Судженск,2014.- 61с.

Автор-составитель:

Орлова Наталья Анатольевна, методист

Методические рекомендации окажут помощь в организации работы по предупреждению суицидального поведения детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и в учреждениях дополнительного образования. В пособии представлены разработки классного часа, родительских собраний, бесед и консультаций с учащимися и родителями, а также описания развивающих, игровых занятий по профилактике суицида среди детей и подростков, подобраны тексты анкет и методик для раннего выявления детей и подростков, склонных к суицидальному поведению.

Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам, педагогам-организаторам, социальным педагогам, педагогам дополнительного образования, классным руководителям, старшим вожатым для профилактики суицидального поведения в детской и подростковой среде.

Содержание

Актуальность проблемы профилактики суицидального поведения детей и подростков.....	4
Приложение. Разработки мероприятий по профилактике суицидального поведения детей и подростков.....	11
Список литературы.....	63

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

*Суицид – геройство или слабость,
или в нервном потрясенье срыв?
Есть, скажите у кого-то храбрость
вскрыть его причинности нарыв?
Можно долго рассуждать о многом,
осуждать, оправдывать корить,
Но не высказать высоким слогом,
что порвало тоненькую нить.
Между жизнью и мгновенной смертью,
у которой за спиной развал.
Кто расскажет, как, в какие сети
не по воле человек попал?
Обсуждая тему, психиатры,
говорун-философ, – чудаки,
как на сцене скучного театра,
с пафосом илифуют языки.
Но никто не знает, не узнает,
сколько б не потратил он труда,
почему самоубийца выбирает
путь себе такой вот в никуда.*

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков. Суицид занимает 13-е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. В Европе суицид является ведущей причиной смерти среди мужчин молодого и среднего возраста. У подростков в возрасте от 15 до 19 лет среди причин смерти суициды занимают третье место.

По данным Всемирной организации здравоохранения Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодежи (14-24 года). С периодом (2008 – 2011 г.), увеличилось количество обращений детей и подростков в службу «Детский телефон доверия» по вопросам, связанным с суицидальными мыслями или намерениями. 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья.

Вместе с тем именно для подростков все большее значение приобретают отношения со сверстниками (дружеские связи, первые влюбленности и т.п.).

Спецификой подросткового возраста является повышенная сензитивность, совпадающая с периодом неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения. Кроме того, подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, с чем мы имеем дело в настоящее время, как правило вызывает «эффект заражения» («эффект Вертера»), что порождает новую волну суицидов в соответствующей возрастной или социальной группе.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни.

Причины суицидального поведения детей и подростков :

- 1.Нарушение детско-родительских отношений;
- 2.Конфликты с друзьями или педагогами.(как последняя капля, толкнувшая к суициду, основная причина №1);
3. Прессинг успеха.(страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех);
4. Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков; (ведь самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение);
- 5.Неразделенная любовь;
- 6.Страх перед будущим, одиночество;
- 7.Смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе;
- 8.Изменение приоритетов воспитания в современном образовании;
- 9.Бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов;
- 10.Самоубийство фанатов после смерти кумира (имеют часто массовый характер);

Причиной суицидального поведения могут быть также алкоголизм и наркомания как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п.

Маркеры суицидального состояния:

- ✓ Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- ✓ фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;
- ✓ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

- ✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- ✓ стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- ✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- ✓ угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
- ✓ необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- ✓ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ✓ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Виды суицида:

1. Истинный.

2. Демонстративный суицид (попугать).

3. Скрытый суицид (суицидально обусловленное поведение – занятия экстремальным спортом, рискованная езда на автомобиле, алкогольная или наркотическая зависимость).

Примерная шкала оценки суицидального риска (рекомендации ВОЗ)

- 1. Риск отсутствует.** По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.
- 2. Незначительный.** Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не

очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определенных планов и не было попыток самоубийства в прошлом.

3. Умеренный. На лицо твердые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус.

4. Высокий. Четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум проявляет когнитивную жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

Факторы и ситуации суицидального риска

Суицидальное поведение у детей и подростков зачастую вызвано сложной мотивацией, и включает:

- ✓ Депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами. Расстройство настроения и тревожное состояние, побеги из дома, чувство безнадежности также увеличивают риск совершения попыток самоубийства.
- ✓ Крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы и иные жизненные стресс-факторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу, заниженная самооценка и попытка разобраться с собственной сексуальной идентификацией.
- ✓ Конфликты в семье и распад семьи: такие изменения, как развод, могут вызвать чувство беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией.
- ✓ У подростков такие факторы, как психические заболевания в семье наряду с нездоровыми семейными отношениями, пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы в детстве могут потенциально увеличить риск суицида.
- ✓ В совершенных самоубийствах молодежи можно отметить более высокий процент психиатрических заболеваний в семье, недостаток поддержки семьи, суицидальные идеи или суицидальное поведение в прошлом, проблемы с соблюдением дисциплины или с правоохранительными органами.
- ✓ Суицидальные идеи и попытки самоубийства появляются чаще у тех детей и подростков, которые были жертвой жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых.

✓ Дополнительным фактором риска для подростков становится самоубийство известных людей или лиц, которых подросток знал лично. В частности, среди молодежи тоже существует феномен самоубийства из подражания (за компанию). Хорошо разрекламированные попытки самоубийства или совершенное самоубийство могут привести к членовредительству в группе сверстников или иной схожей группе, которая, как зеркало, отражает стиль жизни или качества личности суицидального индивидуума.

✓ Среди подростков в возрасте 16 лет и старше злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами увеличивают риск самоубийства в период сложных жизненных обстоятельств.

✓ С диагнозом расстройство личности совершается в 10 раз больше самоубийств, чем без такого диагноза, и порядка 80% совершивших самоубийство подросткам можно было бы поставить диагноз посттравматического стресса, или проявления симптомов насилия и агрессии. Особенно важно обращать внимание на такие характерологические особенности как импульсивность-агрессивность, негативная аффективность, депрессивность со склонностью к навязчивостям.

✓ Предшествующие попытки самоубийства увеличивают риск повторного суицида. Кроме того, среди ведущих факторов риска можно назвать постоянные мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства.

Суицидальные действия у детей и подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Вместе с тем, поскольку большая часть времени жизни современного подростка связана с образовательным учреждением, то именно система образования может стать реальной площадкой для работы по раннему выявлению и профилактике суицидального поведения учащихся. Решение этих задач можно существенно продвинуть через деятельность школьной психологической службы, педагогов и родителей. Образовательному учреждению необходимо выстроить целостную систему совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленную на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Ситуация проявления суицидального поведения может возникнуть у детей и подростков в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к детям и подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы

избежать трагедий. Поэтому в образовательных учреждениях необходимо организовать профилактическую и коррекционную работу по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп - работу, нацеленную на формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом.

При организации профилактики суицидального поведения среди детей и подростков педагогам можно рекомендовать следующее:

1. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание им экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
2. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
3. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп при возникновении трудных жизненных ситуаций.
4. Привитие детям существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
5. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
6. Формировать у ребенка позитивного восприятия окружающего мира. В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. Наполеон Хилл: "Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки - это не Вы". Принципиальный подход к позитивному мышлению заключается в переориентации восприятия окружающего мира, в формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.
7. Нужно научиться переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление. Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?»
8. Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений детей и подростков и направить туда их внимание, время и энергию. Например: включение ребенка в систему дополнительного образования, вовлечение его в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия

и др.

9.Формировать анти суицидальные факторы детей и подростков. Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо при урегулировании конфликта. Работа с семьей - важнейшая составная часть профилактики суицидального поведения детей и подростков.

Направления работы педагога с родителями по профилактике суицидального поведения:

- 1.Систематическое разностороннее педагогическое и психологическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с детьми и подростками, тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана.
- 2.Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе;
- 3.Формирование у родителей потребности в самообразовании;

Актуальность профилактики суицидального поведения детей и подростков заключается в самом факте суицида и трактуется как своеобразный призыв к окружающим, “крик о помощи”. Именно потребность суицидента в живом человеческом участии, готовность принять предлагаемую ему помощь служат основанием для возможности организовать профилактику самоубийств.

Иными словами, самая большая степень риска – это когда у человека есть средства, возможность и конкретный план совершения самоубийства на фоне отсутствия сдерживающей силы.

Нормативно-правовые документы обеспечивающие деятельность специалистов по профилактике суицидального поведения детей и подростков:

1.Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 года.

2.Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

3.Приказ Минобрнауки России от 26.10.2011 года N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».

4.Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 года № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

Данные методические рекомендации разработаны на основе методических пособий: «Психокоррекционная работа со старшеклассниками» автор-составитель О.Н. Рудякова, «Профилактика суицида в детской среде» автор Л.Н. Конькова «Психологический климат в семье» авторы и составители С.В. Афонина, Е.В. Белоногова, Е.Н. Сереброва , А.И. Федоров, сборника научных статей «Психолого-педагогическая и социальная поддержка детей и молодёжи «группы риска»: состояние, проблемы, перспективы» авторы –составители Н.А. Заруба, С.Н. Чистякова, Н.Э.Касаткина и Т.А. Фральцова.

Разработки мероприятий по профилактике суицидального поведения детей и подростков

Приложение № 1

Родительское собрание

«Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» («круглый стол»)

Цель - координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

Задачи:

- осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом;
- выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников;
- разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи с целью сохранения и укрепления психического здоровья школьников и формирования ценностного отношения их к здоровью.

Форма проведения - «круглый стол» с элементами ситуационной игры.

Этап подготовки:

- Формирование вопросов для обсуждения:
- Что такое психическое здоровье?
- Чем вызвано обращение к этой проблеме?
- Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
- Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?
- Диагностирование школьников и родителей:
- Анкета «Оценка напряженности»;
- Комплексная анонимная анкета старшеклассника;
- Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма;
- Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся;
- подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

Этап проведения:

Классный руководитель: Уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Предметом нашего сегодняшнего разговора будет, возможно, его стержневой компонент — психическое здоровье школьников. В чем его проблема? Почему этот предмет, по оценкам многих психологов, столь актуален? Приведу несколько мнений, подтверждающих актуальность темы нашей беседы.

Во-первых, по данным Всемирной организации здравоохранения, количество детей, нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет, достигая сегодня уже 60% общего числа школьников России.

Во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка. Настало время задать вопрос: не что и на каком уровне освоить учащемуся, а какой ценой? Две трети и даже более выпускников выходят из стен школы хроническими больными. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей детского организма в сне, в двигательной активности в пребывании на воздухе. Повышение учебной нагрузки особенно пагубно сказывается на здоровье девочек: 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%). Обращаю еще раз ваше внимание на нормы СанПиНа: максимальная допустимая продолжительность домашних занятий детей третьей ступени обучения составляет не более 4 часов, минимальная норма сна — 9 часов для 15-16-летних и 8,5-9 часов — для 17-18-летних. Норматив пребывания на свежем воздухе для ваших детей составляет не менее 2,5 часа. Сравните с тем, что имеет место на самом деле.

В-третьих, из-за постоянной занятости родителей, из-за жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, ушли из практики семейного воспитания неспешные беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем. Вместо них — привычный родительский «лексикон»: «Ну что за почерк?», «Опять двойка?», «Мне стыдно за тебя!», «У соседней сын как сын, а ты — сплошное недоразумение!».

Такая манера общения с детьми стала настолько привычной, что есть основание говорить о серьезном педагогическом давлении на подростка. В этом случае уместно возникают вопросы: «Не тормозим ли мы развитие способностей детей стрессовой тактикой воспитательных воздействий?» и «Чем расплачивается ребенок за 11 лет постоянных стрессов?». А ведь учеными убедительно доказано, что психическое здоровье человека во многом определяется здоровьем физическим. Итак, мы определили проблему, а теперь определим степень вашей осведомленности в ней. Для этого вам, уважаемые родители, за неделю до собрания было предложено ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к проблеме психологического здоровья школьников. Сейчас я раздам вам анкеты с вашими ответами и краткими комментариями нашего психолога. Сравните эти ответы и оцените уровень своего владения информацией по проблеме.

Анкета для родителей «Психическое здоровье»

- Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
- Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
- Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
- Что такое стресс?
- К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?

- От чего зависят сила и продолжительность стресса?
- Чем опасен стресс?
- Что такое дистресс?

Классный руководитель: Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу. Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Я предлагаю вам тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом Р. Роэ. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно определить, какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье. В «шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определенное число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%.

Тест для родителей «Шкала социальной адаптации»

№	Жизненное событие	Значение события в баллах
1	Значение события в баллах смерть супруга	100
2	Развод (официальный развод)	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Смерть близкого члена семьи	63
5	Травма и болезнь	53
6	Женитьба (вступление в брак)	50
7	Увольнение с работы	47
8	Примирение супругов	45
9	Уход на пенсию	45
10	Болезнь или травма близкого члена семьи	44
11	Беременность	40
12	Сексуальные проблемы	39
13	Появление нового члена семьи	39
14	Реорганизация на работе	39
15	Изменение финансового положения	38
16	Смерть близкого друга	37
17	Изменение профессиональной специализации	36
18	Повышение уровня конфликтности в	35
19	Ссуда или заем на крупную сумму	31
20	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21	Изменение должности	29

22	Сын или дочь покидают дом	29
23	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24	Выдающееся личное достижение	28
25	Супруг бросает работу или приступает к	26
26	Начало или окончание обучения в учебном	26
27	Изменение условий жизни	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29	Проблемы с начальством	23
30	Изменение условий и часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Смена места обучения	20
33	Изменение привычек, связанных с	19
34	Изменение привычек, связанных с	19
35	Изменение социальной активности	18
36	Ссуда или заем для покупки более мелких	17
37	Изменение индивидуальных привычек,	16
38	Изменение числа живущих вместе членов	15
39	Изменение привычек, связанных с питанием	15
40	Отпуск	13
41	Незначительное нарушение правопорядка	11

Классный руководитель:

Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьез, и в первую очередь — на детях. Как-то в трамвае мне пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то ее деталь. Мама грубо выхватила у него игрушку и зашипела: какой безрукий, глупый и все портит.

Ребенок вжался в спинку сиденья. Все взрослые вокруг понимали, что реакция мамы не соответствовала проступку: у нее, вероятно, проблемы. Но ребенок-то этого не понимал. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Подумайте над этим и постарайтесь не допускать подобного по отношению к своему ребенку.

Сейчас я прошу каждого из вас, дорогие участники, написать письмо-обращение к самому себе, короткое, всего 5-6 строк. Пусть воображаемым автором будет ваш ребенок. А предметом обращения — факторы семейного стресса. Время на работу — 5-7 минут. По окончании, если у кого-то из родителей возникает желание, он свое обращение прочтет. Однако это вовсе не обязательно, так как важен сам факт осмысления возможных упреков со стороны собственного ребенка. Советуем в завершение этапа прочитать отрывок из подобного обращения, но уже отца к маленькому сыну, в обращении этом много поучительного.

Классный руководитель:

В соответствии с выявленной проблемой мы с присутствующим на нашей встрече с психологом предлагаем для обсуждения ряд вопросов. Думаю, что мы получили ответы на первые два, по крайней мере, осмыслили возможные варианты их решения. А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психического здоровья детей? Причем мы, разумеется, не будем брать генетически предопределенные варианты нездоровья, когда требуется помощь медиков. Мы поговорим о тех нарушениях, которые являются следствием внешних условий в семье, в школе, в социальном окружении. Я предлагаю вам такую игру. У меня в руках — импровизированный микрофон. Тот из вас, в чьи руки он попадет, коротко, в течение 30 секунд, вспоминает факт из своего детства, который причинил вам душевную боль, заставил страдать и мучиться. **Игра «Свободный микрофон»**

Психолог:

Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей, часть которых прозвучала в ваших примерах. Эксперты ВОЗ на основе проведенного в разных странах исследования пришли к выводу, что нарушения психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных

отношениях с родителями и педагогами (отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенией). Ребенок, попав под это влияние ощущает безысходность, бесперспективность собственного существования, опустошенность, что нередко приводит его к психическим травмам, делает его отверженным.

Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей?

1. **Стрессогенная тактика педагогических воздействий** — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности им со стороны взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. **Перегрузка** - интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. **Ситуация в семьях.** Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость,

какой-то не всегда четко осознаваемый агрессивный стиль взаимоотношений с собственными детьми. Известный детский хирург академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — «синдром опасного обращения с детьми». Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых младшим членам семьи его близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка, непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя и родители должны проявлять снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них меньше проблем в отношениях со сверстниками.

5. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

А теперь, уважаемые родители, я познакомлю вас с результатами анкетирования ваших детей по разным аспектам, являющимися прямыми или косвенными показателями психического здоровья. На одной из наших встреч им был предложен тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья. Его бланки с обработанными результатами я вам сейчас раздам.

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос 6. На вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как утоляя голод.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.

9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить
12. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?
А) безразличие Б) заинтересованность В) усталость Г) сосредоточенность
Д) волнение и беспокойство Е) что-то другое
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
А) заботятся о моем здоровье Б) наносят моему здоровью вред методами своего преподавания В) подают хороший пример Г) подают плохой пример Д) учат, как беречь здоровье Е) им безразлично мое здоровье
15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твоё здоровье?
А) не оказывает заметного влияния б) влияет плохо в) оказывает положительное влияние г) затрудняюсь ответить

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «Б», «В», «Д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, если сумма набранных баллов равняется шести. «Зона риска» — более 12 баллов.

Классный руководитель: Бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы, а также в случае нежелательного результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

Шкала тревожности Сирса (для родителей)

Инструкция. Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0 – признак отсутствует, 1 - признак слабо выражен, 2 - признак достаточно выражен, 3 – признак резко выражен.

Утверждения: 1. Обычно напряжен, скован. 2. Часто грызет ногти. 3. Легко пугается. 4. Плаксив. 5. Очень ко всему чувствителен. 6. Часто бывает агрессивным. 7. Обидчив. 8. Нетерпелив, не умеет ждать. 9. Легко краснеет и бледнеет. 10. Испытывает трудности с сосредоточением. 11. Суевлив. 12. Потееют руки. 13. При неожиданном задании с трудом включается в работу. 14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности, более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

Методика самооценка школьных ситуаций Кондаша (для учащихся)

Инструкция. Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

- 0 - ситуация не волнует.
- 1 - ситуация волнует незначительно.
- 2 - ситуация достаточно волнует.
- 3 - ситуация волнует очень сильно.

Ситуации: 1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. 5. Выполнение контрольной работы. 6. Учитель называет оценки за контрольную работу. 7. Ожидание родителей с родительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9. Участие в соревнованиях: конкурсах. 10. Непонимание объяснений учителя. 11. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается с выполнением домашнего задания. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата:

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

Классный руководитель:

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю подумать вместе (обсуждение).

Завершающий этап (обсуждение результатов)

Классный руководитель: Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Мне кажется, прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания. Ну а мы с нашим уважаемым психологом предлагаем вам небольшую памятку (раздает тексты).

Решение:

- Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
- Проанализировать обстановку в своей семье.
- Научить ребенка и научиться самим переживать стресс.

Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
 - Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
 - Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
 - Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
 - Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким его успехам.
 - Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте ему прощать, «лечите» его добром.
-
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравнивайте его с ним же самим, но менее успешным.
 - Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.
- Классный руководитель:** Уважаемые родители! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Родительское собрание

"Суицид — геройство или слабость. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях"

Цель - оказание профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
3. Убедить в неоценимой роли уважения к личности ребенка и побудить родителей более внимательно относиться к его проблемам.

Ход собрания.

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос — **проблему подросткового самоубийства**, вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли о самоубийстве детей, настолько страшным и невообразимым такое многим кажется. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать. В сути его биологической изначально заложен инстинкт выживания. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает такую мысль и готов умереть (тем более, если это ребенок) то такое уже тревожит).

На сегодняшний день этот вопрос стал в нашем городе острым, и часто обсуждаемые взрослыми несчастные случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключаются и опасность, и необходимость рассмотреть этот вопрос, т.к. для многих подростков характерна внушаемость и стремление к подражанию, и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, и в разрешении каких-то ситуаций. Видя то, как окружающие озабочены тревожной ситуацией, сколько эмоциональных обсуждений вызывают факты самоубийства детей, склонный к суициду подросток может рассматривать суицид как выход из нежелательной для него ситуации.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить самоубийство?

Уже особенности отроческого возраста по одному факту своего существования **предрасполагают ребенка к самоубийству.**

Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как по названным причинам у подростков повышается вероятность возникновения внезапных импульсов,

неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки ПАВ является преднамеренной. Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут выход из положения самостоятельно. В числе причин попыток самоубийства подростков чаще других отмечается дефицит их общения со сверстниками. Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве как о средстве избавления от угнетающих его проблем. Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, что сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни. Подросток тяжелее, чем люди другого возраста, переживает неудачи в его отношении с окружающими. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. т.е. у них перед глазами - пример такого «решения» вопроса. Конечно, суицид может быть и результатом душевной болезни. Некоторые подростки, например, страдают галлюцинациями, и чей-то голос приказывает им покончить собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявляться явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – знак того, что с подростком происходит что-то неладное. Уважаемые родители! Вам непременно следует обратить на это внимание!

Но все эти причины объединяет одно и самое существенное обстоятельство - неумение ребенка почувствовать себя равноправным членом подростковой общности и быть понятым сверстниками.

Парадокс суицида. Очень часто при обсуждении мы слышим фразу: "Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!" Так вот, что парадоксально, – основная причина большинства суицидов – это одиночество человека. Он решил свести счеты с жизнью оттого, что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего потенциальные самоубийцы воспринимают себя как отверженных и никому ненужных "чужаков". Окружающие не понимали глубину переживаний и депрессивного состояния ребенка и не помогли ему найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они настолько глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи? Сознание собственной

непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все правила обязательны к выполнению и воспитание ориентировано в основном на внешнее благополучие. "Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями". Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков и всегда были правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно детство у взрослых было так давно, что все, что с ним связано, уже и не важно. А вместо слов понимания и сочувствия можно услышать: "Мне бы твои проблемы! Вот где бы денег достать? А это твое у тебя пройдет!" Упрекая ребенка, родители произносят порой слова настолько оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто такие слова произносятся в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают сына или дочь на опасный для его жизни поступок.

Пример. Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: "Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать. Я даже выговорить не могу, как она меня обзывала!" Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко покрасилась. Родителям следует понимать, если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это кстати проще, чем заставить замолчать другого), даже сознавая свою правоту. Ведь ваша задача в споре с подростком по сути – не доказать свою правоту или утвердить свой авторитет, а оградить ребенка от беды. А у подростка очень часто одна цель – любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что их ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все может стать реально опасным, угрожающим жизни вашего сына или дочери. Закономерен вопрос: **«Почему дети все-таки выбирают как вариант решения своих проблем вариант пагубный?»** Специалисты утверждают (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большей части случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она

не была такой «невыносимой». Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера:

пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков. **Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

- ✓ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- ✓ фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;
- ✓ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- ✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- ✓ стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- ✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- ✓ угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
- ✓ необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у

малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- ✓ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ✓ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Что делать?

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие **советы** помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более угрожающая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, еще недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам подростка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны вводить вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям.

Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь! Вывод: суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот «фундамент смысла» жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть ему почву, вернуть ощущение того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл, покажите, что вы его любите. Кто это сделает, если не вы?

Консультация для родителей

по материалам сборника «Психологический климат в семье»
авт. С.В.Афониной, Е.В. Белоногова, Е.Н. Сереброва, А.И. Фёдоров

«Гиперопека или психологический климат в семье»

Когда человеку не подходят климатические условия, он начинает болеть, иногда ему даже приходится менять место жительства. Психологический климат в семье имеет такое же важное значение, а создают этот климат родители. Вот только если климат семьи не переносим для ребёнка, деться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая, неустойчивая психика ребёнка не выдерживает: начинается депрессия, появляется зависимое поведение, уличная тусовка. Вы бросаетесь к врачам, но самый искусный доктор не поможет, если домашняя ситуация окажется прежней. Помните, уважаемые родители-психологический климат в семье в вашей власти. Вы воздействуете на него ежеминутно, и вам по силам изменить его и сделать его благоприятным. Типичная ошибка родителей-дефицит внимания к ребёнку в семье. Когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела. Психологическая изоляция особенно вредна в случае, если она сочетается с гиперопекой... Там, где господствует жёсткая рекомендация, где всё определяется наставлениями и инструкциями, не остаётся места для нравственности. Поскольку нравственность предполагает свободу выбора, направления и способов действия. Мы так боимся, что бы наши дети не наделали в жизни ошибок, что по сути, не даём им жить. Мы попираем, нарушаем их права, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти... В какие бы одежды не рядилась гиперопека- заботливости, желания добра и блага во спасение- она всё- равно остаётся самой распространённой, типичной ошибкой воспитания. Чем опасна гиперопека? У ребёнка не формируются и не закрепляются навыки саморегуляции и самоконтроля. При ослаблении контроля старших он оказывается дезориентированным в своём поведении. Этим можно объяснить ситуации, когда отличник, послушный сын заботливых родителей вдруг оказывается вовлечённым в противоправные действия, включая употребления психоактивных веществ. Необходимо помнить, что искусственно сдерживаемая путём запретов активность ребёнка, подростка, всё равно найдёт выход. И если все разумные и полезные направления для этой активности перекрыты, то выход её будет не всегда благоприятным. Поэтому, по каким-либо причинам ограничивая детей в той или иной деятельности, необходимо одновременно дать им возможность проявить себя в чём-то другом

интересном и полезном для них. Работа над ошибками начинается для родителей с понимания, осознания собственной неправоты и неправомерности своих действий. Важно понять: ограничиваемый в своей активности ребёнок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать. Так, гиперопека у некоторых детей подавляет инициативу, других, более активных, ведёт к импульсивным, немотивированным действиям, третьих - подталкивает к скрытности, стремлению обмануть взрослых. Импульсивные, немотивированные поступки особенно часто наблюдаются в подростковом возрасте. Чем это обусловлено?

Во-первых, процесс полового созревания на определённых стадиях сопровождается повышением возбудимости подкорки, и кора головного мозга временно не справляется с функцией контроля.

Во-вторых, возрастающее стремление ребёнка к самостоятельности, которое для родителей оказывается неожиданным, встречает с их стороны наиболее активное противодействие именно в подростковом возрасте. Так как это желание проявляется время от времени, старшие не всегда осознают необходимость предоставления своему сыну или дочери большей самостоятельности, даже если внутренне готовы к этому непростому решению.

Как избежать искушения авторитарностью? Кто с высоты своего положения родителя не требовал от подростка безусловного подчинения, признания своей правоты во всех ситуациях, даже при разногласиях? Подумайте, чем оплачена такая «победа»? Научитесь отличать авторитетность (когда ребёнок, уважая вас, согласиться с вашим мнением) от авторитарности (когда вы попросту подавляете его инициативу, ломая ему жизнь). Безусловное подчинение, которого вы добиваетесь, подавляет способность ребёнка к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведении и личностных качествах других людей, программирует ситуационную зависимость поведения и подчиняет случайным мнениям. В итоге препятствует выработке собственной позиции, выбора решений, умению говорить «Нет». А теперь настало время исправлять ошибки. Необходимо научиться доверять ребёнку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности. Попробуйте, сделайте шаг в этом направлении и увидите: ваш ребёнок не растеряется от неожиданного предложения попробовать наркотик. Это даже не придёт ему в голову, так как он сделал самостоятельный (без нажима с вашей стороны) альтернативный выбор.

Консультация для родителей**«Первая любовь: советы родителям»**

«Порицать молодого человека за то, что он влюблен, все равно что упрекать кого-нибудь в том, что он болен»

Ш. Дюкло

Юношеская любовь бескорытна, робка, боится показаться смешной. На ней лежит печать оторванности от жизни, она не заглядывает в будущее глазами реалиста, мечты о будущем у любящих обычно не связываются с семьей. К тому же в этом возрасте они и не подготовлены к созданию семьи. С точки зрения психологии первая любовь — это первое личностное испытание для человека. От того, как человек переживет период своей первой любви, зависит окончательное формирование его личности.

Если жизнь юного человека подчинена различным правилам и он вынужден вести себя согласно принятым стереотипам, то в случае влюбленности он остается один на один со своими чувствами и их объектом, он сам решает, что нужно делать. В первой любви не имеют значения статус, материальное положение и наличие недвижимости у любимого. Это никого не волнует. Первая любовь — чувство романтическое, светлое и самое чистое. Его особенность в том, что именно переживания, ощущения, эмоции часто являются самой главной его целью.

Юные влюбленные еще не способны по-настоящему принимать и понимать другого, что характерно для зрелой любви, они пока любят не кого-то, а саму любовь, свои новые эмоции, переживания, впечатления. Смысл первого чувства именно в том и состоит — научиться выражать чувства, а наряду с этим получить уроки общения с противоположным полом, научиться заботиться о ком-то, проявлять нежность, внимание. Поэтому к данному чувству родителям стоит относиться очень серьезно. Позиция родителей. Конечно, для всех родителей первая любовь сына или дочери подросткового возраста — событие ожидаемое. Но тем не менее чувства, которые оно вызывает у родителей, бывают сложными и противоречивыми. К радости примешивается грусть, ведь взросление детей означает то, что сами родители уже не так молоды. Грустно бывает и оттого, что они понимают: время, когда они были самыми важными людьми для ребенка, проходит и совсем скоро в его жизни появится человек, на котором сосредоточится большая часть внимания, заботы и любви.

Большинство родителей могут справиться с этими мыслями и принять естественный ход жизни, но есть и другие поводы для тревог. Родители боятся ранних сексуальных опытов у подростков. Эта проблема тоже не так страшна, как может показаться, поскольку первая любовь у подростков несет не сексуальный характер, как у взрослых, а эротический

(поцелуи, обнимания, прикосновения, прогулки, держась за руки). Поэтому, если родители узнали от своего ребенка, что он влюбился, необходимо поддержать его, поговорить о культуре взаимоотношений, чувств, способах ухаживания, посоветовать почитать книги и посмотреть фильмы о любви. И ни в коем случае не нужно занижать важность этих чувств — это может оставить шрамы в душе ребенка. Именно в этот период люди становятся интимофобами, т. е. людьми, которые боятся прочных отношений. Они испытывают бессознательный страх перед эмоциональными привязанностями. Все, что связано с созданием семьи, появлением детей, пугает интимофобов. Чаще всего интимофобами становятся те, кто перенес какое-то разочарование в любви. Как правило, у женщин интимофобия большая редкость, но среди мужчин «брачного возраста» (21–66 лет) таких около 30%.

Советы психологов родителям в отношении их влюбленных детей:

1. Общайтесь с ними на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу.
2. Дайте понять, что вы понимаете своего ребенка.
3. Нельзя подшучивать над ребенком, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашему ребенку с уважением, помните о его ранимости и уязвимости.
4. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет ответную реакцию.
5. Может быть, что предмет любви вашего сына или дочери слишком далек от идеала. Но и в этом случае вам не надо быть слишком критичными — это вызовет протест и желание защитить и только усилит чувства. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым вы унизите его самого. Говорите только хорошее — это усилит доверие к вам и позволит быть более реалистичным в отношении своего друга.
6. Как бы ни были, по вашему мнению, нежелательны отношения (не имеет значения — в данное время или с этим конкретным человеком), не стоит их запрещать, тем более в грубой и категоричной форме. В большинстве случаев это приводит к обратному результату — ведь то, что запрещается, автоматически начинает увлекать еще больше. Подростки только учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
7. Не нужно, узнав о любви сына или дочки, тут же проводить лекцию о вреде ранней половой жизни и опасности венерических болезней. Так вы можете пробудить слишком ранний интерес к этой стороне жизни и оскорбить чувства ребенка. Как писал Я. Корчак, «выбивая из головы ребенка преждевременную любовь, не вбиваем ли мы тем самым преждевременный разврат».
8. Хотя ребенок, пребывающий в состоянии влюбленности, оказывается крайне невосприимчив к поучениям, все же время от времени своими

комментариями или рассказами из жизни вы можете просвещать ребенка в разных жизненных вопросах. Например, сказать дочке о том, что склонность писать любовные признания на асфальте, бросать цветы на балкон и дарить хрустальные башмачки характеризует самого человека, а не его отношение к своей подруге. О том, что по словам и подаркам нельзя сделать вывод о степени любви. Или о том, что качества характера сохраняются всю жизнь и практически не подлежат изменению. Как знать, может эта информация именно сейчас окажется очень полезной.

9. Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь — это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

10. Расскажите им о вашей первой любви — это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком. Однако при этом не стоит предупреждать: «Никогда не делай так — мне это испортило всю жизнь». Лучше сказать о том, как вы эту проблему решили и как сумели обратить обстоятельства в свою пользу.

11. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть это исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

Приложение № 5
Беседа с учащимися 5-6 классов

«Смысл жизни»

«Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям»

Максим Горький

Игра «Цепочка ценностей»

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их названия по их приоритетности для себя и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

«ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК»

А. Лопатина

Вырос у матери с отцом сынок Алеша, сильный да на все руки мастер.

Девушку он полюбил пригожую. Рады родители, торопят сына со свадьбой, а он говорит:

— Прежде чем жениться, хочу я узнать, зачем на земле жить.

Как зачем? Чтобы семью завести и добрых деток вырастить, — объяснила мать.

Чтобы мастером стать, семью кормить и дом защищать добавил отец

Все это я знаю, — ответил Алеша, — но должен я ну один, главный смысл жизни знать.

в соседнем селении мудрый старец. Сходи к нему он, наверняка, главный смысл жизни знает, — посоветовала юноше его бабушка.

Алеша так и сделал. Поклонился он старцу и спросил:

-Зачем человек на земле живет?

-Этого я тебе сказать не могу, — ответил старик после долгого молчания.

-Но знаю, что есть на земле золотой цветок. Найди его и узнаешь смысл жизни.

- Мир огромен. Где мне искать его? — спросил юноша.

- Твое сердце тебе дорогу подскажет. Если потеплеет, значит, ты на верном пути! ну а если холодным станет, значит заблудился. И чем ближе будешь подходить к волшебному цветку, тем горячее будет твое сердце, — отвечал мудрец.

Выслушал Алеша мудреца и отправился в дорогу. Долго ли коротко он шел, дошел до селения одного. Смотрит: люди в селении этом истощены, еле ходят.

Что с вами приключилось, дедушка? — спрашивает он одного старика.

Не дедушка я. Голод состарил меня. Есть возле нашего селения чудесный сад. Сто лет он нас кормил, но вдруг зарос весь колючим кустарником и

плодоносить перестал. Теперь мы умираем с голоду.

-Разве нельзя вырубить кустарник и привести сад в порядок? удивился Алеша.

-Многие пробовали, в кровь изранились, а кустарник и гуще прежнего, грустно сказал старик.

Попробуйте еще раз, — посоветовал Алеша и отправился дальше, но вдруг почувствовал юноша такой холод в сердце, даже дышать тяжело стало. Тогда вернулся Алеша в селение, нашел топор, наточил его и принялся кустарник рубить. Три дня рубил, а срубленный кустарник еще гуще стал. В отчаянии взмолился Алеша: «Помоги, Господи, эти колючки одолеть» и снова за работу принялся». Неделю рубит кустарник, другую, третью... Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленькая девочка подняла колючую ветку и отнесла ее в сторону, потом вторую, третью... На следующий день нашли мужчины топоры и тоже принялись рубить кустарник, а женщины колючие ветки сжигали. Через неделю очистился весь сад, зацвел. Потеплело сердце у Алеши, и отправился юноша дальше.

Долго ли коротко юноша шел, пока не оказался в другом селении. А там, смотрит, все вокруг не так, как оно должно бы быть: растительность вся высохла, люди в язвах и болячках.

Что у вас случилось, бабушка? — спросил Алеша встреченную на улице женщину.

-Не бабушка я. Это болезни меня состарили. Есть у нас в деревне пруд. Раньше в нем вода была чистая, целебная. Мы ее пили, и никто не болел, а сейчас стала она гнилой. Но другой воды в округе нет. Приходится эту пить, хотя от нее мы умираем.

-А разве нельзя пруд очистить? — удивился Алеша.

-Многие пробовали, да все без толку, — грустно сказала женщина.

Тогда нашел Алеша ведро и начал вычерпывать плохую воду. Три дня черпал, от гнили у него даже голова кружилась, да только вода еще грязнее стала. Взмолился юноша отчаянно: «Помоги, Господи, эту грязь убрать», и снова принялся за работу. Неделю черпает, другую, третью... Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. А тут как-то маленький мальчик подошел к пруду с ведерком, зачерпнул грязь и прочь унес. На следующий день все люди пришли с ведрами и принялись грязную воду из пруда вычерпывать. Вскоре очистился пруд до самого дна и стал наполняться) новой, прозрачной, водой. Еще теплее стало на сердце у Алеши, только пришло ему время дальше отправляться. Шел он шел и пришел в селение, где все люди были бледные и говорили только шепотом.

-Что это с вами случилось? — спросил Алеша у людей.

-Тише говори! — отвечают ему шепотом. — Поселился тут у нас зверь страшный. Если услышит разговор, прибежит и убьет одним ударом лапы. Раньше этот зверь человеческим голосом разговаривал, селение наше охранял, а теперь на всех бросается, — объяснил юноше другой

человек. Тут раздался грозный рев, и все жители моментально спрятались по домам. Из сарая на окраине деревни выскочил зверь. Маленький глазки его сверкали яростью, а с клыков капала кровь. Алеша схватил палку и кинулся на зверя, но тот одним ударом когтистой лапы сломал палку, а самого юношу перебросил через изгородь. Умчался зверь, и жители деревни стали постепенно выходить из своих домов.

Видишь, — шептали они, — хорошо, что ты еще жив остался. Лучше уж ты не трогай зверя. Но юноша не послушался тех людей. Сделал он себе дубинку огромную и закричал:

- А ну выходи, зверина, на сражение!

Снова примчался зверь, сломал дубинку, а юношу перебросил через дерево. Решил тогда Алеша хитростью зверя одолеть. Сплел он веревку покрепче, подобрался поближе к зверю и стал ждать, когда чудище уснет. Только оно все хрипело и рычало. Взмолился тогда Алеша отчаянно: «Помоги мне, Господи, со страшным зверем справиться».

И тут вдруг услышал юноша человеческие слова в рычании зверя: «Больно! Кость изранила мне горло. Лучше умереть, чем терпеть такую боль». Вошел тогда Алеша в сарай и сказал:

- Не убивать я тебя пришел, а кость твою вытащить!

Подполз зверь ближе, и увидел Алеша, что у того поперек горла огромная кость застряла. Из-за этой кости пасть у зверя не закрывалась и все время кровоточила. Привязал юноша веревку к кости и стал тянуть. Три дня тянул и три ночи, но кость даже с места не сдвинулась.

- Лучше уж убей меня, — прохрипел зверь, но Алеша продолжал тянуть.

А вокруг них все жители селения собрались и смотрели, как парень веревку тянет. Тут подошел к нему один старик и тоже за веревку взялся. Кость немного сдвинулась. Тогда все жители селения за веревку взялись, и вскоре вылетела кость из горла зверя, как пробка из бутылки.

Закрыл зверь пасть, перестал рычать и сказал человеческим голосом:

- Спасибо вам. В благодарность я все буду делать: и землю пахать, и дрова носить, и селение охранять.

От этих слов на сердце у Алеши еще теплее стало, и отправился он дальше. Целых три года ходил юноша по всей земле, многим помог, но золотой цветок не нашел. Наконец, он так соскучился по любимой, что не мог больше терпеть разлуку. Повернул Алеша к дому и почувствовал жар на сердце. Примчался юноша к любимой видит, что она в саду, а перед ней волшебный золотой цветок лепестки раскрывает.

- Откуда у тебя этот цветок? — изумился юноша.

- Мудрый старец дал мне семечко и сказал: «Посади его, каждый день поливай и помни о своей любви. Цветок расцветет и твой любимый вернется: если поможет он тем, кто в беде; если с Божьей помощью не отступит он перед трудностями; если люди, глядя на него, станут сильнее и храбрее». Молча обнял любимую Алеша и крепко расцеловал. Вскоре сыграли они свадьбу, и жили долго и счастливо. А волшебный золотой цветок никогда не увядал. Говорят, он до сих пор у того цветет, кто

любовь свою умеет хранить и живет так, как Алеша жил.

Вопросы и задания:

1. Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители смысле жизни?
2. Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?
3. Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?
4. Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается?
5. Можете ли вы увлечь своим делом других?
6. Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

А сейчас нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни.

Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком.

Кто-то хочет мудрым стать,
 Кто-то — звездочку достать,
 Кто-то — крылья обрести,
 Кто-то — сквозь огонь пройти!

Кто-то хочет на лугу
 Ласково кивнуть цветку.
 Кто-то в капельке дождя
 Разглядеть спешит себя.
 Кто-то хочет всем планетам
 Подарить цветов букеты.
 Кто-то хочет на луне
 Помолиться в тишине...

Цель у каждого прекрасна,
 Каждый хочет, это ясно,
 Жить, надеясь и любя,
 Чтобы обрести себя.

А к чему вы в жизни стремитесь?

Чем цель отличается от мечты?

Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели?

Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей?

Как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться?

Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь.

Должна ли быть смыслом жизни для человека работа?

Какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?

Какие из перечисленных целей кажутся вам самыми важными для вашей жизни - **хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней?**

Развивающее занятие «Ценить настоящее»

Цель - помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Ход занятия.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. Проходят день за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили. Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то нежелательной ситуации, мы даем волю своим эмоциям, и иногда нам, кажется, и жить не хочется. Сейчас я попрошу вас посередине листа бумаги нарисовать круг и написать в нем: «Жить не хочется». (Ведущий пишет эти же слова на доске.) а теперь назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: **горе, обида, злость, смерть** и т. д.) А сейчас попробуйте представить разные причины, когда человеку не хочется жить. Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо и вы испытывали обиду и горечь. Опишите эти ситуации и обведите написанное, придав линиям форму, ну например, Кто из вас хочет прочесть то, что он написал? (Ведущий может записывать на доске то, что услышал. Одновременно идет обсуждение тех или иных обстоятельств, воспоминания о которых отложились в памяти детей.) В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. (Зачитывается 1 часть.)

«"Тик-так. Тик-так. Тик-так"... Это часы? Ах нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает так же тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас? Сейчас... тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права. Даже от дворового пса, по ее словам, пользы больше. Это надо же - сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа. Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно. Я всего лишь болван -художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено!

-Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру... Но сначала хотелось бы

нарисовать свою последнюю картину, да так, чтобы краски не зря пропали.»

Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (затем понравившиеся фразы зачитываются). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как выдумаете, что он нарисует, какие краски будет использовать? (Дети высказывают свои предположения. Затем зачитывается 2-я часть текста.)

« Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля, я рисую красками из вина свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее, за ее бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и жгучим морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской. Правда, ее очень мало осталось, - этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой! Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она тысячу раз права. Мне просто запрещено жить вот с такими данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я? Кому?» Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет... Тик-так, тик-так, тик-... Тишина.

Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему? Я предлагаю вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка». (По желанию учащиеся читают свои рассказы. Затем читается 3 часть.)

«Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В лицо пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то... Что же это было? Это было желание жить. Белый голубь сел на подоконник и веселозаворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню. «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это... это же сердце поет! Мое сердце вместо привычного "тик-так" вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе!» Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Человек нашел себя. Солнышко согрело его. А музыка звучала и звучала..

Ведущий: Как бы вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему? Вернемся к началу нашего занятия. Итак, «Жить не хочется»... Зачеркнем частицу «не» (на доске можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на

которых запишем аргументы в пользу человеческой жизни. Пусть каждому человеку в жизни светит солнце! Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается. Лучший день - сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

Игра-занятие «Колючка»

Эта игра проводится после социометрического эксперимента .

Цель:

восстановления «отвергнутого» ребенка в коллективе класса и налаживания нормальных с ним отношений.

Задачи: предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества; социализация «отвергнутого» ребенка; обучение навыкам самопознания и самовосстановления.

Ход игры

Приветствие. Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится...»

Разминка. Игра «Внимание»

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14–20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию).

Ведущий: Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее.

Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой рост. Начали!

После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить друг друга. Можно использовать следующие задания: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце — с самыми светлыми; начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря, расположиться надо по датам рождения (без учета года рождения).

Выработка правил группы:

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как правила любой психотерапевтической группы, а именно: конфиденциальность, доверие, Я- высказывания, возможность сказать «нет», активность и пр.

Введение в игру:

Ведущий: Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли бы быть вы, и нарисуйте его на этой карточке.

Ведущий раздает детям листочки размером 10 x 10 см. Звучит спокойная музыка, и ученики рисуют свои цветы. Музыка звучит до тех пор, пока дети рисуют.

Ведущий: Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, что бы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы, если им что-то

непонятно.

Размещение на поляне

Ведущий: Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Ребята, представьте, что наш класс — это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и встаньте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок. Нравится ли ему там расти? Если хотите, можете перейти туда, где вам будет более комфортно.

Создание волшебной поляны

Ведущий (показывая ученикам на лист ватмана на стене): Этот лист — наша волшебная поляна. Сейчас мы вместе будем приклеивать на него ваши рисунки. Разместите рисунки так, как вы стоите.

Введение в сказку

Ведущий: А сейчас послушаем сказку. На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растёт рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки.

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации

Ведущий: Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, непонятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас приемам, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.

(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.)

Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения.

Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все *части тела*.

(Повторяется 3–5 раз.)

А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение и оценим его.

Упражнение повторяется 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Игра «Внимание»

Ведущий (продолжая рассказ):

Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик.

- Привет! — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

- Что значит «цветут»? — удивилась Колючка. — Я об этом ничего не знаю.

- А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Лучик.

Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни.

Ведущий: Ребята, а вы умеете быть внимательными? Сейчас сделаем упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение двух минут молча смотрите друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки.

Я буду задавать вам вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера?

Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся.

Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (на шее, одежде) какие-либо украшения? Какие? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

В конце упражнения каждый ученик отмечает для себя, насколько он внимателен к одноклассникам.

Игра «Войди в круг»

Ведущий (продолжая рассказ):

- Как же так? — удивилась Колючка. — Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!

-Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

- Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой.

- Как это? — подумала Колючка.

Ведущий: А действительно, ребята, как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Давайте сыграем в игру, которая называется «Войди в круг». Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль Колючки. Кто хочет быть Колючкой?

Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить и «отвергнутого». Они выходят из класса, а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг.

Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы. При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим. После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки:

Итак, Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

Ведущий: Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу.

Обсуждение игры Участники делятся впечатлениями от игры, говорят о том, что понравилось, а что нет, какой вывод для себя они сделали. Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам нарисовать, какой стала Колючка, когда цветы приняли ее в свой круг.

Завершение занятия Ведущий выполняет любой «сказочный ритуал» для завершения занятия. Это может быть взмах «волшебной палочкой» или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка!»

«Мы выбираем жизнь»

Цель: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков.

Целевая группа: учащиеся 10-11 классов

Методические материалы: презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти их жизни», стихотворение «Бездна» Екатерины Мозоль.

На доске плакаты с высказываниями:

«Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения» (В. Маяковский).

«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Ж. Санд).

«Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзиньский).

«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон).

«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р. Алев).

Ход классного часа:

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них...

.....у них – нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами,

.....читающими эти строки,

и теми, кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку,

.....чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь – шаг.

Они не были рождены самоубийцами,

.....но умерли с этим клеймом.

Они продолжают умирать

Учитель: Меня всегда удивляли люди, которые кончали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немислимо.... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? "Суициды вообще-то были всегда", - кто-то скажет мне в ответ. Да, я согласна. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. За

последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. По их мнению, попытка самоубийства свидетельствует о силе чувств, силе воли, характера, смелости. Они не думают о необратимости факта смерти. Что же думаете вы, старшеклассники о проблеме суицида? Вы отвечали на вопросы анкеты. Послушайте результаты. (результаты анкетирования)

1-й ведущий: По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством **1 000 000** человек. Среди них:

- 280 тысяч китайцев,
- 30 тысяч американцев,
- 25 тысяч японцев,
- 20 тысяч французов,
- 50 тысяч русских

2-й ведущий: В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более **4 000 000** человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д.) на самом деле являются суициды. **19 000 000** человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства.

3-й ведущий: За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место.

4-й ведущий: Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти.

1-й ведущий: В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

2-й ведущий: 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Можно указать такие причины самоубийств:

- 19% - страх перед наказанием
- 18% – душевная болезнь
- 18% - домашние огорчения
- 6% - страсти
- 3% денежные потери
- 1,4% - пресыщенность жизнью
- 1,2% - физические болезни.
- 41% - неизвестны

3-й ведущий: Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин.

4-й ведущий: Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах - так, суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет составляют практически половину от общего числа самоубийств, а после 25 лет по этой причине кончают с собой гораздо реже.

1-й ведущий:

Она стоит одна на крыше
 И сердце очень сильно бьётся
 Ей ветер волосы колышет
 А тишина как враг смеётся
 Нахлынули воспоминанья
 Врезаясь как осколки в душу
 Они терзают подсознанье
 Остаток жизни этой рушат
 Нет смысла думать о вчерашнем
 Когда сегодня ВСЁ на грани
 Сейчас ничто уже не страшно
 Теперь никто не сможет ранить
 Когда стоишь одна на крыше
 И очень сильно сердце бьётся
 Тебя никто уже не слышит
 И пульс пропал, и ночь смеётся...

2-й ведущий: По данным Всемирной организации здоровья, в 2012 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет

спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

3-й ведущий: За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

4-й ведущий: Информация к размышлению.

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.
3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.
4. Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

1-й ведущий:

Не зря пословица гласит,
 Что жизнь прожить – не поле перейти:
 Она не мало трудностей таит,
 И место в ней своё найти
 Бывает человеку нелегко.
 Хотя у всех живущих на планете,
 Стремленье к этому так велико,
 Что через множество столетий
 Далеких предков размышленья
 Стучатся к нам в сердца сейчас.
 Их мысли и сомненья
 И нас тревожили не раз.
 Ведь так не просто нам порой,
 Решить, как поступить,
 Чтоб честным быть перед самим собой
 И в трудный час душой не покривить.
 Что выбрать: совесть иль покой,
 Благополучие иль честь,
 Покорность или бой?
 Отвагу или лесть?

2-й ведущий:

Вопрос подобный задавал
 Себе, конечно, каждый
 И на него ответ мучительно искал.
 Как путник, изнывающий от жажды,
 Мечтает к роднику припасть.
 Так человек стремится поскорей
 С души привычки сбросить власть,
 Стать справедливей и мудрей.

И, наконец, понять,
 Каким же в этом мире быть,
 Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
 И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Учитель: Вы прослушали рассказ «Уйти из жизни».

- ✓ Пожалуйста, скажите, что вы думаете о том, что написала Галина Журба, в частности о суицидах.
- ✓ Правильно ли уходить из жизни?
- ✓ Можно ли заметить, что человек, с которым вы общаетесь каждый день, вдруг покончил жизнь самоубийством?
- ✓ Можно ли помочь человеку, который решил покончить жизнь самоубийством?
- ✓ Можно ли полагаться на помощь психолога или телефона доверия подростку, решившему покончить жизнь самоубийством?

(обсуждение рассказа)

3-й ведущий: Некоторые, уходя из жизни, оставляют свой след в записках к любимым людям, некоторые пишут стихи. Сейчас мы зачитаем вам стихотворение. Внимательно вслушайтесь в эти строки.

4-й ведущий: «Бездна»

Обрыв... И бездна там...
 И я стою одна на свете.
 Душа болит от ярых ран
 И нет мне места в мире этом...
 Устала я искать ответы,
 Мечту беречь, любовь искать!
 Вся жизнь - одни людей запреты
 И нечего судьбу терзать.
 А так хотелось полюбить!..
 А можно ли? Способна я?
 Но чашу грусти подавить
 Так трудно: ведь глубокая.
 Все люди – мёртвой души воплощение –
 Видят в жизнь только одно:
 Весёлое, озорное влечение,
 А в сердце пусто и темно...
 Так страшно видеть всё это,
 Сомненьем себя изводить.
 И слепо жертвуя светом,
 Цену разврата вершить.
 А любовь... Она, как ветер,
 Так близка, так непонятна...
 И она за жизнь в ответе,
 Лишь она спасительна!
 Но душа слепою стала...

Как вновь смысл обрести?
 Из кармана нож достала...
 Нет его... Жизнь позади...
 Обрыв... И бездна там...
 И я стою в объятьях крови.
 Душа болит от ярых ран,
 Но мне не страшно уже боли...

Учитель: Теперь ответьте пожалуйста на вопросы:

Понравилось ли вам стихотворение?

Какие чувства у вас возникли после его прочтения?

Предположите, что тревожит этого человека?

Как бы вы ему помогли?

Как вы думаете, он покончил жизнь самоубийством? Если «да», то что вам дало понять это?

1-й ведущий: Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2-й ведущий: Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

3-й ведущий: Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

4-й ведущий: Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

1-й ведущий: Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

2-й ведущий: Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

3-й ведущий: Ди Снайдер "Курс выживания для подростков" : Если ты думаешь, что твой друг хочет это сделать... Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец".

Ди Снайдер

4-й ведущий: "Я считаю, что твоя первая обязанность - сохранить чужую жизнь, даже если это будет стоить тебе дружбы. В конце концов, если твой друг убьет себя, ты все равно потеряешь друга. Важно, чтобы в данном случае ты доверял своим инстинктам и если тебя беспокоит поведение друга, действовал так, как подсказывают тебе твои чувства. Лучше ошибиться, чем опоздать. Обрати внимание на следующие признаки: :

- разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".
- Желание пофантазировать вслух на эту тему
- "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".
- Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе.
- Раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

1-й ведущий: Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет..."

2-й ведущий: Самоубийцы - эгоисты. Они думают лишь о себе. Любой человек живет в обществе и имеет взаимоотношения с другими людьми, даже если он отшельник. Посему, совершая какой-то поступок, он задевает других людей - прямо или косвенно. При совершении поступка и действий надо правильно оценить степень "влияния" и "воздействия" на

других людей. Эгоисты этого не оценивают. Более того, стремясь "избавить себя" от мук и боли, они лицемерно заявляют, что "Всем будет легче без меня". Давайте посмотрим.

Близкие (после самоубийства):

- чувство вины (не замечали, не любили...)
- горе, боль утраты
- замешательство и шок.

Смотрите, они ощущают чувство вины и вместе с тем горе от потери любимого человека. Им тяжелее во много раз, чем самоубийце.

Теперь о "мести". "Тогда поймешь, кого ты потеряла". Это эгоистично, жестоко и аморально. Разве это любовь: желать плохого любимому?

Эгоизм чистой воды. Надо уметь отпускать на свободу, если просят свободы. А не ужесточать условия "неволи". Поэтому не будем эгоистами и начнем думать о других, а не только о том, как плохо мне любимому.

3-й ведущий: Маяковский "Послушайте".

Послушайте,

Ведь если звезды зажигают,-

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит, кто-то хочет, чтобы они были?

Кто-то называет эти плевочки- жемчужиной?

И надрываясь в полуденной пыли,

Врывается к Богу,

Боится, что опоздал,

Плачет, целует ему жилистую руку,

Просит, чтобы обязательно была звезда,

Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.

А после, ходит тревожный

И спокойный наружно

И говорит кому-то:

"Тебе теперь ничего не страшно? Да?"

Послушайте!

Ведь если звезды зажигают, -

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит это необходимо, чтобы

Каждый вечер над крышами

Загоралась хотя бы одна звезда!

4-й ведущий: Свобода без ответственности - это путь в никуда. Полной свободы в природе не существует, если только в полном вакууме. Свободный человек отличается тем, что готов нести личную ответственность за свой выбор.

1-й ведущий: Например, за выбор истинного и мнимого. Как говорил Б.Паскаль: "Истина столь тонка, что, чуть отступишь от неё, впадаешь в заблуждение, но и заблуждение столь тонко, что, едва отклонившись от него, обретешь истину".

2-й ведущий: Многие предпочитают спешить навстречу своим желаниям, чем нести ответственность за свои поступки. Но легкомыслие не всегда уместно и иногда даже преступно

3-й ведущий: Каждый человек делает свой выбор.

4-й ведущий: И только от него зависит его судьба.

Учитель: Мы попытались вам, дорогие подростки, показать, причины суицидов, мотивы суицида и последствия. Думаем, вы задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни. Напоследок мы предлагаем вам взять листок бумаги и написать на нём 5 или больше причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей, почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик. Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь! Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь.

Приложение к классному часу № 1

Галина Журба

«Уйти из жизни»

В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность. Кажется, что весь мир восстал против вас, тогда вы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их, и находитесь на грани самоубийства. Кажется, что кто-то нашёптывает вам всевозможные способы, как лучше всего уйти из жизни, которая кажется совершенно опустылевшей и бесперспективной.

В памяти начинают всплывать всевозможные способы самоубийства. Первое, что приходит в голову, это – отравиться. Очень просто взять и выпить какой-нибудь яд. Что значат предсмертные мучения, по сравнению с той мукой, которую вы сейчас испытываете, и лучше разом избавиться от всего – забвение, вот путь к спасению!

Но, если вы, в глубине души, всё таки – эстет, то представляя своё бездыханное тело, найденное вашими близкими, обезображенное и с пеной у рта, вам становится не по себе, и вас передёргивает от безразличия. Тогда вы начинаете думать о сверх дозе снотворного. Уснуть и не проснуться! Опять, перед глазами ваше бездыханное тело с вздутым животом и отекившим лицом, удерживает вас и от этого способа.

«Застрелиться и не жить!» - излюбленная фраза молодёжи семидесятых. К счастью под рукой нет огнестрельного оружия.

Вспоминается один случай из жизни одного маленького провинциального городка, в котором жил один замечательный одарённый парнишка. Настоящий вундеркинд, знаток физики, радиотехники – мастер на все руки...

У него была светлая голова, золотые руки и горячее сердце. Но было одно маленькое «но» - был он некрасив до безобразности. Корявое, как после оспы лицо сразу же бросалось в глаза. Полюбил этот парень красавицу. Он её просто боготворил и однажды даже решился пригласить её в кино. Знаете, что она ему ответила?

- Ты давно смотрел на себя в зеркало? Нет? Тогда на, посмотри!

И протянула ему, достав из дамской сумочки, миленькое миниатюрное кругленькое зеркальце...

Наш умелец не смог перенести такой удар. Он смастерил самопал и выстрелил себе в самое сердце. В сердце, которое умело любить и не умело принимать действительность. Разве достойна она была такой любви?!

В этой истории о самоубийстве, присущ элемент убийства. Парень был убит ещё до того, как он смастерил себе оружие. Он был убит наповал словами, произнесёнными из уст прекрасного внешне и безобразного внутренне существа. И ещё есть один странный факт в этом эпизоде: почему, человек, который наверняка знал, что «с лица воду не пить», был влюблён именно во внешность, в пустую оболочку, без всякого содержания?! Этот парень был прекрасен своей сущностью, а полюбил внешнюю шелуху, которая с возрастом облетела с этой спесивой и никчемной красавицы. И вот, представьте себе разочарованную в своей пустой и быстротечной жизни, одинокую старуху, греющуюся на солнышке перебирающую в своей дряхлой памяти своих кавалеров. Она вдруг вспоминает, что в сущности её никто не любил...Вдруг она вспоминает этого паренька с ужасным лицом и роняет слезу горечи и утраты. Увы, хотелось бы надеяться, что она станет способна уронить такую слезу...

И так, поскольку вы не умелец, и руки у вас не такие уж и золотые, чтобы смастерить себе огнестрельное оружие, да и холодным оружием вы владеете не в совершенстве, то и этот способ расплаты с самим собой остаётся бездейственным.

Повеситься! – думаете вы, и вроде бы облегчённо вздыхаете, и даже начинаете шарить глазами по потолку, в надежде найти какую-нибудь зацепку, на которую можно будет закинуть виселицу. Но ваше воображение опять брезгливо морщится, представив себе висящее бездыханное тело на веревке, с высунутым, почему-то, языком и с выпученными глазами. Тогда вы напрочь отвергаете и этот способ. Остаётся один выход – броситься под поезд. Почему-то приходит мысль броситься именно под поезд, а не под машину или другой, какой-нибудь современный транспорт.

В этом, по-моему, виновата пресловутая Анна Каренина. Бросившись под поезд, она показала нам ещё один способ ухода из жизни. Представив себя растерзанным и разбросанным по всем железнодорожным путям, вы отказываетесь и от этого, омерзительного на ваш взгляд поступка. Вспоминается, как однажды поезд растерзал одного горемыку, и этого несчастного не могли опознать, и никто не хотел его собирать.

Работники скорой помощи наотрез отказались, заявив, что они только оказывают медицинскую помощь, но не собирают останки. Работники морга ответили, что они, вообще, трупы не собирают, а их им «доставляют», так сказать с доставкой на дом.

Работники советской милиции и прокуратуры категорически заявили, что они выезжают только на трупы, а не на куски мяса. Городские власти, так те в недоумении развели руками, дескать, а нам то какое дело?! Что такой даже и службы не существует в природе, которая бы занималась такими глупостями...собирала бы человеческие останки... Тогда несчастные работники железной дороги – путейцы, совершенно в добровольно-принудительном порядке, взяв крючки и целлофановые мешки, отправились по путям, собирать то, что ещё недавно дышало, радовалось, страдало, ело и пило, смотрело и слышало и всё это принадлежало человеку и называлось его телом. Опознать несчастного так и не удалось, похоронить его было некому, и тогда те же путейцы, зарыли останки около железной дороги, как последнего бездомного пса. На этом вся эта жуткая история и закончилась.

Отбросив саму мысль бросаться под поезд, вы опять начинаете с каким-то остервенением искать выход, куда же деваться! Утопиться? Но вы не умеете для этого хорошо плавать и вас этот способ тоже не привлекает. Вспоминается стихотворение:

«Тятя, тятя, наши сети притащили мертвеца...»

Потом, почему-то всплывает в памяти ваш любимый роман «Мартин Идеев», в котором главный герой покончил собой именно таким способом, проявив при этом невероятное мужество, нечеловеческое усилие воли, а совсем не слабость воли.

«...Всё глубже и глубже погружался он, чувствуя, как немеют его руки и ноги. Он помнил, что находится на большой глубине. Давление на барабанные перепонки становилось нестерпимым, и голова, казалось разрывалась на части. Невероятным усилием воли он заставил себя погрузиться еще глубже, пока, наконец, весь воздух не вырвался вдруг из лёгких. Пузырьки воздуха скользнули у него по щекам и по глазам и быстро помчались кверху. Тогда начались муки удушья. Но своим сознанием он понял, что эти муки ещё не смерть. Смерть не причиняет боли. Это была ещё жизнь, последнее содрогание, последние муки жизни. Это был последний удар, который наносила ему жизнь...»

Становится стыдно за себя, перед величием Мартина Идена, но вы в солидарность с ним, всё-таки решаете для себя, что тоже способны на

такое мужество, но, возможно в другом варианте. Лихорадочно ищете свой собственный, единственный и неповторимый способ, как уйти из жизни, чтобы не страшно, чтобы не больно, и чтобы, по возможности, это выглядело красиво. Итак, у вас остаётся не так уж и много этих злополучных вариантов, а именно: броситься с небоскрёба вниз головой. Здесь вы опять сетуете на то, что живёте не в Америке, и даже не во Франкфурте на Майне, но разве, что утешаетесь тем, что не опечалите партию «зелёных» зрелищем испачканного мокрого асфальта.

Понимаете, что жизнь загнала вас в тупик и, смеясь над вами, говорит, что уйдёте вы из жизни лишь тогда, когда ей заблагорассудится вас отпустить, но тогда вам, возможно, будет неохота с ней расставаться, и вы будите вопить и цепляться за неё обеими лапами.

Но вы ещё хотите показать ей именно сейчас большую фигу и хватаетесь за острое лезвие, и начинаете набирать воду в ванну, предполагая, что это самый лёгкий способ, но тут же ярко представляете, как вас находят совершенно бледной и бездыханной в кровавой ванне и роняете слезу, но вам жаль не себя, а своих близких, которые вас находят. Если же вы совсем одиноки, то даже не пророните ни одной слезинки...

Одна женщина остановила свою соседку и попросила ту, чтобы она зашла к ней пообщаться. Сказала, что ей так одиноко. Но соседка была слишком занята своими делами, она извинившись не нашла для женщины времени. На следующий день эту женщину нашли мертвой. Она отравилась. А что стоило соседке не отмахнуться, а поговорить. Просто выслушать.

Однажды, когда мне было паршиво, я просто села в первую попавшую электричку и уехала «куда глаза глядят», а глядели они в осень...

Бродила по пустынному осеннему парку в одиночестве, отрешённая от всего. Посидела на скамеечке, утратив счёт времени. Очнулась от того, что напротив на корточках сидит какой-то парень в белом плаще, он заглядывает мне в глаза и говорит:

- Девушка, летим со мной в Ленинград! И достаёт из кармана два билета на самолёт.

Я ему ответила, что к сожалению у меня нет с собой паспорта.

Сказав это, я удивилась, ведь раньше бы я просто ему нагрубилась и отмахнулась. А тут так запросто, равнодушно, но с сожалением, что не могу.

Он сказал, что в запасе ещё есть два часа, и можно сгонять на такси.

Увы, я слишком долго ехала, за два часа не успеть. Он сел рядом на лавочку. И мы так сидели долго рядом, совершенно молча. Тогда я отвлеклась от своих мыслей и подумала о другом человеке. Что вот ему, должно быть тоже очень плохо, раз он первой встречной решил предложить улететь с ним в Ленинград.

Захотелось сказать ему что-нибудь ободряющее, но ничего умного не приходило в голову.

Тогда я ему посоветовала не терять время и попытаться ещё кого-нибудь пригласить с собой, может и согласится кто. Ничего умнее тогда не пришло в голову.

Он встал и сказал мне:

- у тебя ещё всё будет хорошо! И быстро пошёл прочь. А я смотрела ему в след, и мне стало страшно за него. Вдруг показалось, что он решил для себя что-то страшное и непоправимое.

Потом я ехала домой, а в голове у меня билась одна лишь мысль:

«У тебя ещё всё будет хорошо!»

И у вас тоже...

Приложение к классному часу № 2

Предварительная анкета (проводится за неделю до классного часа)

- 1) Знаешь ли ты что такое суицид?
- 2) Актуальна ли эта проблема на сегодняшний день или нет?
- 3) Как ты думаешь, почему вообще человек может покончить жизнь самоубийством?
- 4) Приходила ли тебе когда-нибудь мысль о самоубийстве?
- 5) Как ты думаешь, ты мог бы попасть в такую ситуацию, чтобы покончить жизнь самоубийством?
- 6) А как ты думаешь, почему суицид находит особенно частое проявление в подростковой среде, а не среди взрослых?
- 7) Как ты думаешь, что на сегодня толкает людей, например выпрыгнуть с девятого этажа?
- 8) Представь такую ситуацию: в твоей компании появляется человек с ярко выраженным суицидальным поведением. Как бы ты поступил?
- 9) Можно ли предотвратить самоубийство?
- 10) Как ты думаешь, передаётся ли суицид по наследству?
- 11) Можно ли оправдать самоубийство?
- 12) Удовлетворены ли вы тем, как складывается ваша жизнь?
- 13) Если не секрет, с каким чувством вы смотрите в будущее?
- 14) Уверены ли вы в осуществлении своих жизненных планов?

Тренинг по развитию толерантных установок

«Разные миры рядом с нами»

Цели: Создание позитивного настроения у обучающихся на совместное взаимодействие, развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям, осознание подростками круга своего общения и своих взаимоотношений с ним.

Наглядный, демонстрационный и раздаточный материалы:

Игрушка-символ, листы формата А3, маркеры, таблички-задания для сказки, таблички с ролевыми обозначениями, табличка «Толерантность», на листе ватмана силуэт фигуры человека, табличка «волшебная лавка» и цветные таблички с качествами толерантной личности (некоторые готовятся заранее, а некоторые пишутся маркером во время тренинга)

Ход тренинга

1 часть. Знакомство и разминка.

Упражнение «Имена».

Каждый участник по очереди называет своё имя и качество, которое привлекает его в других людях.

Упражнение «Линейка, стройся».

Ведущий предлагает ребятам построиться в линию по заданному признаку, но делать это необходимо молча:

По росту... (от самого высокого к самому невысокому)

По цвету глаз... (от светлых голубых к тёмным, карим глазам)

По дате рождения... (число, месяц)

По каждому пункту проводится тут же проверка.

Ведущий. Посмотрите, как мы похожи, каждый ищет себе понимающего, доброго, толерантного друга, умеющего слушать, сопереживать и подставить плечо в трудную минуту, но в то же время отличаемся друг от друга: цвет глаз, рост, дата рождения и многое другое. Прежде чем мы перейдём к основной части нашего тренинга, я хотела бы, что бы мы обсудили с вами правила поведения в группе:

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Персонификация высказывания от 1-го лица;
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Недопустимость ни каких оценок в адрес другого;
- Активное участие во всех упражнениях;
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

2 часть.Основная.

Сообщение темы тренинга и введение в игровую ситуацию.

Ведущий.Тема нашей сегодняшней встречи «Разные миры рядом с нами»: мир отцов и детей; мир природы и мир технического прогресса. Однако среди этого многообразия есть мир людей, которые отличаются друг от друга цветом кожи, говорят на разных языках. Каждый из нас частичка, которая находится в постоянном взаимодействии с этими мирами. Одним из наиболее ярких примеров взаимодействия такой частички с коллективом является сюжет сказки. Да, вы не ослышались, сюжет сказки Ганса Христиана Андерсена «Гадкий утёнок».Я хотела бы вам немного напомнить эту сказку, а вернее, её один эпизод.

-У утки появляется потомство. маленькие утята. Но одно яйцо крупнее, и из него появляется необычный утёнок, который крупнее других, неуклюже передвигается, но при всей своей непохожести он прекрасно плавает ,заботится о своих братьях и сёстрах, чем вызывает у мамы-утки тёплые чувства. Затем всё семейство отправляется на птичий двор, чтобы познакомиться с обитателями двора. Вы помните, что непохожий на других утёнок вызывает разные реакции у обитателей птичьего двора, его не все принимают и даже обижают, кто-то клюёт, кто-то пугает. Что делает наш утёнок? Он решается покинуть птичий двор. На этом я предлагаю нам с вами остановиться и повернуть сказочную историю вспять,ведь всё могло бы быть иначе, если бы...Представьте на миг этот птичий двор,у нас есть герои сказки: гадкий утёнок, мама-утка, братья и сёстры, жители птичьего двора.Сейчас мы попробуем погрузиться в этот сказочный мир,но для начала нам необходимо разделиться на 4 подгруппы.Я предлагаю сделать это при помощи фруктов:яблоко,груша,апельсин, лимон.Теперь я прошу вас объединиться: яблоки-вместе,груши-вместе,апельсины-вместе и лимоны-вместе.От каждой группы прошу подойти по одному добровольцу, который определит, какая «роль» достанется группе. (Жеребьёвка ролей) Теперь, когда вы знаете, от имени какого персонажа будете действовать, прошу получить листы с заданием.

Ведущий озвучивает задание для каждой группы и передаёт ватман и маркер подгруппе:

Задание для птичьего двора: что должен сделать гадкий утёнок, что бы его приняли.

Задание для братьев и сестёр: чем вы можете помочь утёнку и что он должен сделать сам, чтобы его принял птичий двор.

Задание для утки-матери: что Вы посоветуете сделать гадкому утёнку,чтобы его принял птичий двор.

Задание для самого утёнка: что может он сделать сам, чтобы его приняли птичий двор.

Ведущий.На выполнение задания отводиться 15 минут. У вас есть маркеры, чтобы зафиксировать свои мысли, а затем представить их.(Подгруппы работают, ведущий если нужно помогает)

Ведущий. Но вот время истекло, и я предлагаю вам представить свои варианты решений. Хотелось бы предоставить слово подгруппе, которая выполняла задание от имени «утки-матери». Затем предоставляется слово «братьям и сёстрам», затем «птичьему двору» и самому «гадкому утёнку». Как только варианты озвучены, ведущий предлагает соотнести требования «птичьего двора» и того, что готов сделать сам «гадкий утёнок», затем устанавливается связь между тем, что предлагает «мама-утка» и «братья и сёстры».

Теперь мы перенесёмся в реальный мир, где социум, как вы думаете, кто из сказки олицетворял его? А так же ближайшее окружение, которое состояло из семьи. Мы видим, что есть много общего между сказочным сюжетом и реальной жизнью человека. Ведь в каждой сказке есть доля правды. Мы не всегда относимся с пониманием к тем, кто рядом с нами, принимая их такими, какие они есть, но хотим, чтобы они понимали и принимали нас, были по отношению к нам толерантны. Необходимо помнить, что многое зависит в нашей жизни от нас самих. «относись к людям так, как ты бы хотел, чтобы они относились к тебе», пожалуй, эта фраза по праву считается золотым правилом общения в социуме. А какие правила общения вы используете во взаимодействии с окружающими людьми? (Варианты участников тренинга, которые фиксируются на доске)
Перерыв.

Упражнение «Эмблема толерантности».

Ведущий. В 21 веке всё чаще звучит термин «толерантность». Что стоит за этим словом? Я предлагаю вам разделиться на 5 и в течении 15 минут придумать эмблему, отражающую понятие данного термина. По итогам работы все эмблемы презентуются, а ведущий крепит их на стену вокруг понятия «Толерантность».

Ведущий. Толерантность в современном мире рассматривается как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований. Толерантность предполагает готовность принимать других такими, какие они есть, взаимодействуя с ними на основе согласия. Как вы видите, вы во многом правы. А какие качества характеризуют толерантную личность? (Варианты аудитории)

Упражнение «Карта толерантной личности».

На листе ватмана, где изображён силуэт человека, ведущий вписывает качества, предложенные аудиторией. Затем ведущий предлагает участникам определить, насколько те или иные качества развиты у каждого из них. Определение по 10 бальной системе. После того, как участники провели «оценивание» своих качеств как толерантной личности, ведущий приглашает их в волшебную лавку.

Упражнение «Волшебная лавка».

Ведущий предлагает участникам тренинга отправиться в волшебную лавку, где вместо обычных товаров они смогут приобрести качества и в том количестве, которые, как им кажется, могли бы дополнить их

личность, сделать её ещё толерантнее. Ведущий выступает в роли продавца. В лавке есть все те качества, которые перечислили сами участники и которые ввёл ведущий : терпение, сострадание, расположенность к другим, чувство юмора, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, умение слушать ,любопытность и т.д. Однако ведущий напоминает, что лавка волшебная, поэтому качества не продаются за деньги, они обмениваются на те качества, которые у участников в большом количестве и ими можно поделиться с другими. Дается 2 минуты на осмысление задания. Ведущий предлагает желающим пройти в волшебную лавку. (Вопросы продавца: что бы вы желали приобрести? В каком количестве необходимо Вам это качество? В какой форме Вы бы хотели его получить(конфета, торт, эликсир, таблетка, морковь и т.д)Что бы Вы могли мне предложить в качестве обмена? В каком количестве вы бы могли отдать данное качество? Участники могут приобрести не одно, а несколько качеств.-20 минут)

Рефлексия.

Ведущий предлагает участникам высказать свои ощущения по поводу игры, а так же каким образом осуществлялся их выбор (качества, которые необходимы, и качества которые были отданы взамен, что было сложнее сделать, что легче)

3 часть. Заключительная.

Упражнение «Мы один цветок».

Участники, стоя в кругу, кладут свои ладони на ладони своего соседа справа и слева, образуя круг. Затем ладошки поднимаются вверх, имитируя закрытый бутон цветка, а потом медленно опускаются вниз, как будто бутон раскрывается.

Упражнение «Хочу сказать»

Ведущий. Я предлагаю завершить нашу встречу выражением своих ощущений, чувств от проделанной работы, мыслей по теме тренинга, которые у Вас появились. И Вы бы хотели высказать их.

Пожелание успехов группе от ведущего.

**Рекомендации педагогам и родителям в случае,
если у ребенка замечена склонность к самоубийству.**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: в большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
6. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:
 - а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
 - б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
 - в) человек, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.
7. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что вы убедили подростка в пагубности его мыслей о суициде.
8. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные

силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

9. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

13. Беседуя с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).

Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

Список литературы:

1. Суицид в детской среде. school1.ssssedelnikovo.omskedu.ru/index.php?...
2. Профилактика суицида в школе.
psy.5555igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika- suicida-v-shkole.html
3. Психолого-педагогические аспекты профилактики суицидов.
www.rae.ru/forum2012/275/1638
4. "Мы выбираем жизнь" (проблема суицида среди подростков)
<http://www.uchportal.ru/load/90-1-0-10682>
5. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
6. Вроно, Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно - М.: Академический проект, 2001.
7. Вроно, Е.М., Ратинова, Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков [Текст] / Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова // Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. - М., 2011, с. 38-46.
8. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст]/ СПб.: ООО Речь, - 2000, с. 310.
9. О.Н. Рудякова Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги. – Волгоград: Учитель, -2008, с.61-68.
10. С.В.Афониная, Е.В.Белоногова, Е.Н.Сереброва, А.И.Фёдоров Психологический климат в семье.- Кемерово: Практика, 2007.-12 с.
11. Н.А.Заруба, С.Н.Чистякова, Н.Э.Касаткина, Т.А. Фральцова. Психолого-педагогическая и социальная поддержка детей и молодёжи «группы риска». Состояние, проблемы, перспективы. - Кемерово: КРИПК и ПРО, 2002.- 150 с.

**Областной конкурс
здоровьесберегающих программ и методических разработок
«Школа здоровья»**

Здоровье школьника

**«Профилактика суицидального поведения
детей и подростков»
(методическая разработка)**

Автор-составитель:
Орлова Наталья Анатольевна,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе,
муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
Анжеро-Судженского городского округа
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

Анжеро-Судженск, 2013г.