

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

педагогическим советом

приказом 118-о/д от 31.08.2023

от 31.08.2023 года

Протоколом №1

Программа

"Профилактика суицидального поведения среди подростков"

Паспорт программы.

Наименование: Профилактика суицидального поведения среди подростков.

Основополагающие документы:

Разработчики программы: Зам. директора по ВР Трофим Т. Г., педагог-психолог Лёвкина Е.А., социальный педагог Курбединова А.В.

Цель программы: формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и социумом в целом.

Задачи программы:

- выявить детей, нуждающихся в незамедлительной социально-психологической помощи, принять первичные экстренные меры;
- изучить особенности психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучения (результаты мониторинга по социализации обучающихся);
- создать условия для психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в трудной жизненной ситуации;
- создать условия для формирования позитивного образа Я, ценности личности и жизни;
- оказание психолого-педагогической поддержки семье ребёнка, испытывающего кризисное состояние.

Этапы реализации:

Подготовительный этап:

- изучение результатов мониторинга : Определение предпосылок социализации 4,6 классов и определение уровня социализации учащихся 8,10 классов;
- изучение и анализ проблемы по заявкам родителей и педагогов.

Основной этап:

- реализация программы

Заключительный этап:

- подведение итогов работы.

Направления деятельности:

- работа с дезадаптивными обучающимися, нуждающимися в социально-психологической поддержке;

- работа с неблагополучными семьями, психологическое просвещение родителей;
- профилактическая работа с классами;
- психолого-педагогические мероприятия по профилактике суицидального поведения.

Исполнители программы: специалисты и педагоги МАОУ СОШ № 7.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень педагогической компетентности в разрешении конфликтов;
- высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию;
- исключение суицидальных попыток;
- оптимизация взаимоотношений в детско-родительской среде;
- сформированность у обучающихся компенсаторных механизмов поведения.

Критерии оценки результатов:

- количество обучающихся, состоящих на ВШУ;
- обращение за помощью к психологу;
- итоги мониторинга направления программы.

Контроль исполнения программы:

Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог.

Пояснительная записка

Особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения. Как известно, суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкологических болезней и заболеваний сердца). В соответствии с прогнозом ВОЗ в 2020 году приблизительно 1,5 миллиона людей во всем мире погибнут по причине самоубийства и в 10-20 раз большее их число совершит суицидальные попытки.

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

В России, за последние 6-7 лет, частота суицидов составила 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. Средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч.

Это выводит нашу страну на одно из первых мест в списке стран, где подросткам наиболее свойственно суицидальное поведение. Важно понять, что подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь.

Подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый. У него появляется новообразование - «чувство взрослости», а новых смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействия во

взрослом мире еще нет. Ведущей деятельностью в этот период является общение со сверстниками. Быть принятым в своем окружении друзьями и одноклассниками становится гораздо значимее и важнее, чем у взрослого человека. Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного количества конфликтов с окружающим миром. Миром пока для него непонятным, неясным, пугающим. Попытка войти в новый, взрослый мир связан с проблемами, который подросток не в силах решить самостоятельно, и не в силах объяснить это окружающим

Самоубийство подростка – чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.

Результаты мониторинга "Определение уровня социализации учащихся 8-х классов" показывает высокий риск суицидального поведения среди подростков.

Нормативно-правовые основы в работе специалистов по профилактике, диагностике и коррекции суицидального поведения детей и подростков:

Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», ФГОС, СанПиН, Письмо Минобрнауки РФ от 29 мая 2003г. №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».

Региональный уровень:

Приказ Комитета образования Администрации Боровичского муниципального района от 13.08.2020 г. № 172 "Об организации работы по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательными организациями Боровичского муниципального района"

Приказ Министерства образования Новгородской области № 542 от 22.04 2022 года «Об организации работы по профилактике суицидального поведения.»

Направления деятельности(теория и практика) :

1. Сопровождение дезадаптивных обучающихся.

Проблема подростковой дезадаптации определяется рядом факторов:

- изменение уровня требований к учебной деятельности;
- половое созревание и связанные с ним преобразования всех систем организма;
- изменение статуса в коллективе сверстников;
- влияние социальной среды;

- новый тип взаимоотношений со взрослыми, зачастую характеризующийся негативизмом;

- дисгармония семейных отношений (гиперопека, гипопека, безразличие к проблемам ребёнка); экономическое положение семьи на фоне роста бытовых запросов подростка;

- личностные качества подростка (недостаточный уровень эмоционального и интеллектуального развития, несформированность ценностных ориентиров;

- период личностных неудач;

- физические и психические переутомления;

- личностные качества как предпосылки дезадаптации: неадекватная самооценка; чрезмерная интраверсия; инфантилизм;

- недореализация потребности в личностно-значимых отношениях.

Методы и техники по профилактике дезадаптации:

- диагностика дезадаптивности и результаты мониторинга;

- социально-психологическая характеристика подростка: (состав семьи, её материальное положение, взаимоотношения в семье, тип семейного воспитания, взаимодействие родителей со школой; взаимодействие подростка со сверстниками, референтная группа; взаимодействие подростка с педагогами, тип поведения; тип нервной системы, скорость восприятия информации, уровень усвоения учебного материала, тип темперамента, тип памяти; мотивация и природное предрасположение к деятельности; наличие хронических заболеваний, уровень физической подготовки, наличие вредных привычек, занятия спортом, самостоятельные занятия оздоровительными системами.)

- диагностика профессиональной компетентности педагога;

- организация семинаров, педагогических и методических советов с тематикой преодоления дезадаптивности, рассмотрения основных конфликтообразующих педагогических ошибок.

2. Работа с неблагополучными семьями, психологическое просвещение родителей:

Классификация семей:

- превентивные семьи, в которых проблемы имеют незначительное проявление и находятся на начальной стадии неблагополучия;

- семьи, в которых социальные и другие противоречия обостряют взаимоотношения членов семьи друг с другом и окружением до критического уровня;

- семьи, потерявшие всякую жизненную перспективу, инертные по отношению к своей судьбе и судьбе своих детей.

- по количеству родителей – полная, неполная, опекунская, приемная, семья усыновителей;

- по количеству детей – малодетная, многодетная, бездетная;

- по материальному благополучию – малообеспеченная, среднеобеспеченная, хорошо обеспеченная;

по проблемам родителей – семья алкоголиков, наркоманов, безработная, криминогенная, лишенная родительских прав, социально дезадаптивная.

-семьи *педагогически несостоятельные*; чаще всего они обнаруживаются тогда, когда в них имеются дети подросткового возраста.

Показатели негативного влияния неблагополучной семьи на ребенка:

- нарушение поведения – в 50% неблагополучных семей: бродяжничество, агрессивность, хулиганство, кражи, вымогательство, аморальные формы поведения, неадекватная реакция на замечания взрослых;

- нарушение развития детей – в 70% неблагополучных семей: уклонение от учебы, низкая успеваемость, неврастения, отсутствие навыков личной гигиены, неуравновешенность психики, подростковый алкоголизм, тревожность, болезни, недоедание;

- нарушение общения – в 45% неблагополучных семей: конфликтность с учителями, сверстниками, агрессивность со сверстниками, аутизм, частое употребление ненормативной лексики, суетливость и /или гиперактивность, нарушение социальных связей с родственниками, контакты с криминогенными группировками.

Формы и методы работы с родителями:

- выявление неблагополучных семей (знание условий проживания ребёнка, наличие акта материального обследования), для изучения семьи педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель используют: наблюдение, беседу, «метод интервью», анкетирование, метод «родительского сочинения», «дневник родительского наблюдения»;

- посещение на дому;

- повышение педагогической культуры всех категорий родителей: (организация педагогического просвещения, убеждение родителей в том, что семейное воспитание – это не морали, нотации или физические наказания, а весь образ жизни родителей, образ мыслей, поступков самих родителей, постоянное общение с детьми с позиции гуманности);

-общешкольные и общественные конференции.

- родительские собрания;

-привлечение родителей в качестве активных воспитателей (семейные праздники в школе, внеурочная внешкольная деятельность, участие в управлении школой);

-тематические консультации;

-индивидуальные консультации педагога, психолога, социального педагога;

-формирование правовой культуры родителей;

-проведение контрольно-коррекционной работы с родителями (анкетирование, тестирование, анализ уровня воспитанности, обученности детей, индивидуальные беседы и т.д.).

Показатели оценки функционирования семьи:

- уровень жизни семьи доведен до средних показателей (родители пытаются вести нормальный образ жизни, устроились на работу, заботятся о детях и т.д.);
- восстановлены контакты семьи с окружением, ребенок посещает школу;
- уменьшилось употребление алкоголя;
- решены прочие специфические для данной семьи проблемы;
- улучшение бытовых условий (стало чище в квартире, дверь стала закрываться на ключ, безопаснее детям и взрослым и т.д.).

3. Профилактическая работа с классами(теория и практика).

Практически в любом детском коллективе есть дети-изгой. Они появляются с молчаливой, а то и весьма явной указкой так называемых "популярных" детей. К изгою могут относиться демонстративно пренебрежительно, могут его пассивно не любить. В случае с изгоем всегда есть зачинщик и его верная свита – преследователи. . Обычно зачинщиком становится один человек, или, реже, двое. Это так называемые неформальные лидеры, то есть неоспоримым является их авторитет среди одноклассников. Класс следит за развитием ситуации и постепенно определяется, кто на какой позиции. Влияет и фактор «кто с кем дружит», и отношения учителя к зачинщику и страх перед новыми лидерами.

Чувство мести практически неведомо зачинщикам. И в ситуации с изгоем они просто самореализуются, выделяются за счёт более слабого.

Изгой играет роль жертвы. Обычно находятся ученики, исполняющие роль нейтральных наблюдателей. Необходимо понимать, что большинство детей внутренне могут осуждать зачинщика и преследователей, даже если сами находятся в этой роли. Однако школьникам тяжело быть противником коллективного мнения, и они сами себя уверяют в правоте одноклассников. Кто-то боится сам стать изгоем, кто-то – конкретного неодобрения одного из лидеров, кто-то просто неуверен в себе.

Ребёнок, ставший изгоем, не может в одиночку противостоять коллективу. Самый худший вариант, когда ребёнок не пытается заявить о своей проблеме взрослому, будь то родитель или учитель, а молчаливо терпит насмешки и издевательства. Такая травля повлияет и на эмоциональную сферу ребёнка, и на его самооценку. Тревожность, страхи, необъективность по отношению к самому себе во взрослом возрасте – это ещё мягкие последствия такого социального неприятия. Таким детям присуще мнительность, подозрительность. Они могут быть замкнутыми, недоверчивыми, склонными к параноидальным состояниям. Отношению к изгою может перерасти в настоящую травлю.

Чаще всего зачинщики это:

- активные дети, которые стремятся занять позицию лидера в классе;
- дети с высоким уровнем агрессивности;
- дети с завышенной самооценкой (в большинстве случаев она культивируется в семье);
- эгоцентрики;
- дети-максималисты.

Виды отвержения детей:

- травля, активное неприятие, пассивное неприятие и игнорирование.

Чаще всего изгоями становятся:

- дети с дефектами внешности либо просто с необычной внешностью;
- тихие дети, слабые, не способные постоять за себя;
- дети, страдающие энурезом;
- дети с заметными внешне физиологическими особенностями;
- неопрятные, плохо одетые дети;
- неуспешные в учёбе ребята;
- так называемые «маменькины детки»;
- малообщительные дети.

В зависимости от реакции на негативное отношение одноклассников, учеников, занимающих изгойское место в социальной структуре класса, условно можно разделить на три типа: **изгой-клоун, изгой-белая ворона и изгой-антагонист**

Изгой-«клоун» играет со своим социальным окружением на грани "фола". Своим поведением представитель данного типа изгойства подставляет себя под насмешки. Такой тип изгойства требует от индивида интеллекта достаточно высокого уровня. Ученик-«клоун» может ставить в затруднительное положение не только одноклассников, но и педагогов, работающих в этом классе. Не всегда такой ученик осознает свое неприятие социального устройства класса, даже педагоги часто не осознают такой особенности «клоуна».

Изгойство "белой вороны" вызвано совсем другими причинами. Изгой этого типа имеет серьезные этические отличия от этических основ одноклассников, которые заложены семейным воспитанием. Причиной таких отличий может служить принадлежность семьи ученика к другому этносу, к другому социальному слою, к другой религии и т.д. Подросток становится "белой вороной" в сущности по одной причине - он не может вести себя по-другому в отличие от "клоуна". У одноклассников "белой вороны" создается о нем масса мифических домыслов и вымыслов, которые рождаются из-за невозможности лидера класса и его окружения объяснить поведение своего одноклассника.

Изгой антагонистического типа олицетворяет крайнюю степень изгойства. Данное изгойство основано на взаимном неприятии ученика и класса в целом. Нередко в антагонистическую степень изгойства срываются максимально эгоистичные ученики, которые склонны обвинять свое социальное окружение и не видеть истинных причин своего положения в классе. Причинами антагонистического изгойства служат изъяны семейного воспитания. Осознавая неприятие со стороны одноклассников, изгой-антагонист не находит ничего более лучшего как платить той же монетой.

Методы и рекомендации, используемые в работе с детьми -изгоями:

-**клоунада** как изгойское поведение не рассматривалась педагогами до последнего времени, но хотелось бы обратить внимание на публичность поведения изгоя-"клоуна". Привлекая к себе

внимание, "клоун" через свое поведение старается обратить внимание на социальные парадоксы, отмеченные им в своем классе. Как показывает опыт наблюдения, первые свои клоунские действия ученик испытывает на педагоге, ставя его публично в нестандартную ситуацию. К сожалению, далеко не все педагоги могут эффективно, с юмором, достойно выйти из создавшейся ситуации. Попытка педагога дать действиям "клоуна" негативно эмоциональную оценку только лишь укрепляет его тип поведения.

Рекомендации:

- педагогу педагогическое воздействие на клоуна необходимо строить по принципу "клин клином вышибают", ставя этого ученика в нестандартную для него ситуацию.

- **изгой-"белой ворона"**- педагогу необходимо помнить, что как правило, агрессия в отношениях между "белой вороной" и классом бывает односторонней со стороны класса. Ученики просто боятся своего сверстника, который имеет ценности, непохожие на их собственные. Большинство подростков, имеющих физический изъян, попадают (пусть кратковременно) в "белые вороны". Сложившаяся педагогическая практика уже научилась в своем большинстве решать проблемы таких изгоев, приучая класс жить с человеком непохожим на них. Если необходимость особого отношения к своему сверстнику, имеющему физические видимые недостатки, хоть как-то воспринимается подростками, то необходимость особого отношения к своему однокласснику, имеющему непохожие социально-культурные ценности (исповедующему другую религию и др.), воспринимается далеко не всегда и не сразу.

Рекомендации:

- достаточно эффективны дискуссионные формы социально-педагогической деятельности, помогающие ученикам разобраться в "мифологии класса", найти в "белой вороне" привлекательные стороны, видеть ее другими глазами, наладить позитивно окрашенные отношения.

- **изгой-антагонист**, который не только активно не воспринимает сам ученический класс, но и провоцирует к себе негативное отношение, доходящее до агрессивности.

Самая распространенная ошибка -

это попытка педагога занять чью-либо сторону, как правило, это сторона класса, хотя могут быть и варианты. Такой подход приводит к усугублению конфликтной ситуации, так как педагог становится орудием своих союзников и ставит под удар свои профессиональные качества.

Если педагог встает на защиту изгоя, то в результате его умений он может привести данного ученика к лидерству в классе. Он, в свою очередь, начинает мстить своим одноклассникам, прикрываясь мнением педагога, пользующегося авторитетом у учеников.

Другой подход - перевод изгоя в другой класс. Конечно, такой шаг снимает остроту социального конфликта, но у него есть весьма существенные изъяны: с уходом ученика в классе остается социальное место, в которое попадает другой одноклассник; ученик, переходя в другой класс, нередко начинает сам провоцировать к себе негативное отношение. И отдающий, и

принимаящий классы могут испытывать серьезные трудности, которые создают ситуацию появления нового изгоя-антагониста.

Рекомендации:

-перевести этого ученика временно (на 1-2 месяца) на домашнее обучение, чтобы провести социально-педагогическую профилактику с классом и учеником.

Формы работы с классом по профилактике изгойства:

-работа с классом предполагает добиться того, чтобы каждой ребёнок осознал, какую он играл роль, ребята должны не просто понять, что они поступают неправильно и их накажут, они должны увидеть своё истинное лицо внутри ситуации;

-необходимо определить, кто потенциально может стать инициатором травли;

- беседы с «зачинщиком», «преследователями», «жертвой», коррекции стратегий поведения;

- психокоррекционная работа индивидуально и в группе;

- классный час, откровенный общий разговор;

- беседы с родителями всех участников ситуации, выработка единых педагогических подходов педагогов и родителей;

- организация деятельности, совместное участие в которой способно изменить ролевое распределение, в частности, «подсветив» изгоя;

- формирование творческих, индивидуальных сообществ, в которых также возможно перераспределение микросоциальных ролей, изменение восприятия изгоя и его самовосприятия.

4. Основные психолого-педагогические мероприятия по профилактике суицидальности:

Первый уровень – общая профилактика.

Цель – повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности в школе.

Методы:

- создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь;

-организация внеклассной воспитательной работы;

-разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества (учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство).

Задачи на данном этапе:

-изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении(включая результаты мониторинга по социализации учащихся);

-просвещение среди родителей в первую очередь через выступления на родительских собраниях, конференциях, через информирование на сайте школы;

-привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка;

-формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей на различных уроках и занятиях по психологии;

-привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика.

Цель - выделение групп суицидального риска(включая результаты мониторинга по социализации учащихся); сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Задачи специалистов на данном этапе:

-выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите;

-работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;

-оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Мероприятия:

1.Диагностика суицидального поведения

2.Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи занятий:

- сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования;

-работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3.Классные часы, круглые столы, стендовая информация

Задачи:

-изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями;

-повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации;

-психологическое просвещение педагогов в вопросах психологического здоровья самих педагогов, а также дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков;

-знакомство родителей с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения;

- беседы с детьми о суициде с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации(Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым, именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомом).

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Признаки готовящегося самоубийства.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

- 1.Приведение своих дел в порядок и раздача ценных вещей.
- 2.Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- 3.Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, то мысли на эту тему перестают мучить.

4.Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5.Словесные указания или угрозы.

6.Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7.Уходы из дома

8.Бессонница.

Мероприятия:

1.Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи на данном этапе:

1. Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

3. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия:

- оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи на данном этапе:

1. Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

2. Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

Данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

План работы по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений с обучающимися

1. Работа с обучающимися, родителями и педагогами				
№	Содержание работы	Сроки	Ответственный	Отметка о выполнении
1.1	Организация и проведение в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения.	Ежеквартально	Муниципальные органы управления образованием Образовательные организации	
1.2	Организация и проведение в образовательных организациях классных часов и бесед с обучающимися на тему кибербезопасности, в том числе по вопросам безопасности в социальных сетях.	В течение года	Муниципальные органы управления образованием Образовательные организации	
1.3	Реализация профилактических программ, ориентированных	В течение года	Центры психолого-	

	на помощь подросткам в кризисных ситуациях	(по запросу)	педагогической, медицинской и социальной помощи Новгородской области (далее ППМС-центры)	
1.4	Привлечение несовершеннолетних, в том числе из группы риска, к общественно-досуговым мероприятиям в рамках деятельности Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»	В течение года	Муниципальные органы управления образованием Образовательные организации	
1.5	Организация и проведение для обучающихся тренингов, круглых столов, мероприятий, являющихся альтернативными отклоняющемуся поведению (экскурсии, творческие проекты, конкурсы и другое), направленных на профилактику суицидальных настроений и формирование позитивного мышления	В течение года	Муниципальные органы управления образованием Образовательные организации	
1.6	Организация мероприятий по профилактике буллинга, подростковой агрессии, в том числе в сети Интернет, и способов выхода из них	В течение года (по запросу)	ППМС-центры	
1.7	Оказание содействия деятельности общественных организаций и волонтерских движений в организации и проведении мероприятий по вовлечению подростков и молодежи в социально-значимую активность.	В течение года	Муниципальные органы управления образованием Образовательные организации	
1.8	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.	Постоянно	Кл. руководитель, зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог	
1.9	Исследование социального статуса	Сентябрь	социальный педагог, классные руководители	
1.10	Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям	Сентябрь - октябрь	Кл. руководитель, зам. директора по ВР, социальный педагог	

1.11	Реализация психолого-педагогического сопровождения в 1-х, 5-х, 10-ом классах в адаптационный период.	Сентябрь - октябрь	Классные руководители 1-х, 5-х, 10-го классов	
1.12	Посещение семей обучающихся по месту жительства (в том числе вновь прибывших в школу) с составлением актов жилищно-бытового обследования	В течение учебного года	Классные руководители 1-11 классов, социальный педагог	
1.13	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	На протяжении всей постановки на учет	Кл. руководитель, зам. директора по ВР, социальный педагог	
1.14	Классные часы в 8-х классах по профилактике суицидального поведения	Апрель, май	Кл. руководитель, зам. директора по ВР, педагог-психолог	
1.15	Правовые классные часы: - Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) - Уголовная ответственность несовершеннолетних (7–9 кл.) - Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 кл.)	Ноябрь	Кл. руководитель, зам. директора по ВР, социальный педагог, инспектор ПДН	
1.16	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (занятия 9 и 11 кл.)	Февраль - апрель и по мере необходимости	Педагог-психолог	
1.17	Психологический практикум в 7 классах	Согласно расписанию внеурочной деятельности	Педагог-психолог	Проводятся занятия
1.18	ПМПк по результатам психологического мониторинга по выявлению уровня социализации учащихся 4,6,8,10 классов	Апрель	Педагог-психолог	
1.19	Консультации с педагогами, учащимися по результатам мониторинга: «Определение уровня социализации	Апрель, май	Педагог-психолог	

	учащихся 8,10 классов"			
1.20	Занятия для учащихся 4,6,8,10 классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений.	Апрель, май	Кл. руководители, педагог-психолог	
1.21	Классные часы на тему "Жизнь прекрасна!" среди учащихся начального, среднего и старшего звена, направленная на развитие жизнеутверждающих установок, оптимизма и профилактики суицидальных тенденций.	Сентябрь	Кл. руководитель, зам. директора по ВР	
1.22	Проведение СПТ обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ (7-11 классы)	Ежегодно Сентябрь, октябрь	ГОБУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (далее ГОБУ НОЦППМС) Образовательные организации	
1.23	Проведение психологопедагогического обследования «Определение уровня социализации обучающихся 8-х, 10-х классов, определение предпосылок формирования социализации обучающихся 4-х, 6-х классов»	Ежегодно Декабрь, январь	Педагог-психолог	проведено
1.24	Исследование уровня тревожности	По заявкам педагогов, родителей	Классные руководители, педагог-психолог	
1.25	Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (дети группы риска)	По заявкам педагогов, родителей	Классные руководители, педагог-психолог	
1.26	Организация и проведение в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях (далее образовательные организации) мероприятий для	Ежеквартально	Муниципальные органы управления образованием Образовательные	

	родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего		организации	
1.27	Оказание правовой помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) в решении вопросов, связанных с реализацией и защитой прав и законных интересов	В течение года	Муниципальные органы управления образованием Образовательные организации	
1.28	Родительское собрание по проблеме оказания своевременной поддержки обучающихся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в кризисном состоянии. Обучение способам распознавания кризисных и предсуицидальных состояний обучающихся, отслеживание изменений в их поведении.	Согласно планам воспитательной работы классных руководителей	Кл. руководитель, зам. директора по ВР педагог-психолог	
1.29	Родительское собрание "Подростковый суицид"	Согласно планам воспитательной работы классных руководителей	Классные руководители	
1.30	Консультации с родителями по результатам мониторинга: «Определение уровня социализации учащихся 8 классов»	Апрель-май	Педагог-психолог	
2. Информационная и организационно-методическая работа.				
2.1	Распространение памяток, буклетов, листовок по профилактике суицидов среди обучающихся и их родителей (законных представителей)	В течение года	Образовательные организации	
2.2	Размещение информации о работе телефона доверия, служб, способных оказать помощь в сложной ситуации, на стендах, официальных сайтах образовательных организаций, страницах социальных сетей	В течение года	Образовательные организации	

2.3	Размещение информационных материалов по вопросам соблюдения и защиты прав, свобод и законных интересов несовершеннолетних на стендах, официальных сайтах образовательных организаций, страницах социальных сетей	В течение года	Образовательные организации	
2.4	Мониторинг информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с целью выявления несовершеннолетних, проявляющих интерес к сайтам, распространяющим информацию о способах совершения самоубийств и призывах к суициду, а также пропагандирующих насилие и иное деструктивное поведение	В течение года	Министерство, Муниципальные органы управления образованием, Образовательные организации	
2.5	Разработка и подготовка индивидуальных памяток для родителей по профилактике суицидального поведения	Октябрь	Педагог-психолог	Разработаны
2.6	Подведение и анализ итогов эффективности работы по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений обучающихся 2022-2023 учебного года на педагогическом совете	Август 2023	Заместитель директора по ВР работе	

3. Повышение квалификации педагогических работников.

3.1	Организация и проведение для педагогических работников семинаров-совещаний по вопросам организации работы по профилактике суицидов, в том числе нормативно-правового обеспечения	Каждое полугодие	ГОАУ ДПО «Региональный институт профессионального образования» (далее ГОАУ ДПОРИПР)	
3.2	Выявление лучших практик, направленных на предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних	В течение года	Министерство	
3.3	Проведение семинаров для руководителей и педагогов -психологов образовательных организаций по вопросам организации работы психологической службы, психолого-педагогического сопровождения	В течение года (по запросу)	ППМС - центры	

3.4	Проведение обучающих семинаров по вопросам профилактики эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений у детей и подростков, обеспечения безопасности детей для руководителей образовательных организаций, педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов ППМС-центров, образовательных организаций	В течение года (по запросу)	ППМС - центры	
3.5	Проведение инструктажей с работниками образовательных организаций о порядке действий при возникновении кризисных ситуаций в случаях получения сведений о суицидальном поведении обучающихся, либо выявлении у них признаков суицидального поведения	В течение года	Образовательные организации	
3.6	Проведение областной конференции для специалистов системы образования «Аутоагрессивное поведение несовершеннолетних: диагностика, причины, профилактика»	Ежегодно	ГОАУ ДПО РИПР	
3.7	Лекция-практикум "Суицид - геройство или слабость. Как с ним бороться"	Февраль	Зам директора по ВР, педагог - психолог	
3.8	Тренинг "Путь к гармонии" (профилактика эмоционального выгорания)	Март	Педагог - психолог центра ППМС	
3.9	Лекция "Методы релаксации при эмоциональном выгорании"	Март	Педагог - психолог	
3.10	Семинар "Профилактика суицидального поведения обучающихся"	Февраль	Зам. директора по ВР, педагог - психолог	

Список литературы.

1. основополагающие документы: Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», ФГОС, СанПиН, Письмо Минобрнауки РФ от 29 мая 2003г. №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».
2. А.Г.Абумов А. Профи лактика суицидального поведения. Методические рекомендации. М., 1980.
3. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку –1987г.,289с.
4. Иванов В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы//Социально-политический журнал.-1995.№2.
5. Иванцова А. О работе с проблемными семьями. Воспитание школьников – 2000 - №10 – с.18.
6. Касаткина Н.А. формы взаимодействия учителя с родителями в начальной школе. – Волгоград; 2005. 6-21с;
7. Ланцова Л.А., Шурупова М.Ф. Социологическая теория девиантного поведения// Социально-политический журнал. – 1993.-№4.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г.,269с.
10. Султанова Т.А. Работа с неблагополучными семьями. Методическое пособие -Уфа; 2005 10-11с; 25-40с.
11. Трегубов Л, Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993г., 319с.
12. Алимova М. А. Программа" Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. -Барнаул, 2014г., 100 стр. (электронный вариант).

Приложения:

- диагностический материал;
- диагностические признаки суицидального поведения;

-занятия для учащихся 4,6,8,10 классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений;

-рекомендации специалистам по оказанию социально-психологической помощи детям и подросткам «группы риска»;

- памятка для родителей;

- рекомендации учащимся(материал для классного часа)

- памятка педагогам (по предупреждению суицидальных попыток среди подростков);

-памятка для педагога, психолога при взаимодействии с неблагополучными семьями;

-лекция – практикум «Суицид - геройство или слабость»;

-родительское собрание по теме: "Подростковый суицид";

-лекция для родителей и педагогического коллектива «Суицид и как с ним бороться»;

-классный час по профилактике суицидального поведения.

Методическое обеспечение диагностического этапа работы

Психологическая диагностика учащихся направлена на определение степени выраженности суицидальных намерений, необходимости комплексного сопровождения, стратегий психологической помощи.

Методики для определения степени выраженности суицидальных намерений:

1. Цветовой тест М. Люшера.

Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных

ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет.

Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы +7+4 – «Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

2. Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов.

3. Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева. Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.

4. Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста). Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.

5. Методика «Сигнал». Иматон. Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростков с 16 лет.

6. Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В. Предназначена для подростков 16-17 лет.

7. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова). Позволяет прогнозировать степень суицидального риска подростков.

8. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). Экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

9. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер). Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

10. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева). Целью данного опросника является определение суицидальных наклонностей субъекта.

11. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсова. Способствует выявлению уровня ощущения одиночества личности.

12. Опросник С.Г. Корчагина «Одиночество». Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества подростка.

13. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е. Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. Риск развития саморазрушающего

поведения характерен для неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным.

14. Опросник Басса-Дарки. Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызения совести. Предназначен для детей подросткового возраста. Для определения стратегий психологической помощи в рамках комплексного сопровождения учащихся кроме вышеперечисленных методик также могут использоваться:

15. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга. Детский вариант методики предназначен для детей 4–14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.

16. Факторный личностный опросник Кеттелла. Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет).

Диагностические признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

6. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. Изменение режима сна. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

10. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

14. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему.

Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

15. Угроза. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

16. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

17. Словесные предупреждения . Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой».
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу всех и всё!»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход умереть!»
- «Больше не могу!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»
- «Выхожу из игры, надоело!»

18. Активная предварительная подготовка: собирание отравляющих веществ и лекарств, боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

Рекомендации специалистам по оказанию социально-психологической помощи детям и подросткам «группы риска»

Изучение закономерностей формирования суицидального поведения, специфики детской суицидальности, выявление основных факторов риска позволило разработать принципы прогнозирования и методические приемы профилактики и коррекции суицидальности среди детей для специалистов.

Прежде всего, одной из важных социально значимых задач для педагогов, психологов и социальных педагогов, работающих с детьми и подростками, является выявление суицидального риска и преодоление мифов общественного сознания о суицидальном поведении, которым бывает подвержено не только дальнее, но порой и ближнее окружение суицидентов, а иногда и они сами.

Миф 1. Самоубийства совершают только больные дети. Истина, однако, заключается в том, что среди самоубийц психически больных не больше, чем среди остального населения.

Миф 2. Самоубийства являются исключительно импульсивным деянием, и помочь самоубийце в таком случае нельзя. Истина заключается в том, что любое самоубийство – это логический итог неблагополучия личности в какой-либо из сфер его жизни. Внимание к проблемам ближнего может предотвратить роковой шаг.

Миф 3. Ребенок, который пугает своих близких, никогда не совершит суицид. Истина же в том, что ребенок, стоящий на грани самоубийства, может сделать это под влиянием сиюминутного аффекта.

Миф 4. Спасенные дети никогда больше не совершат попытку суицида. Истина в том, что рано или поздно наступит повтор. Совершивший суицидальную попытку ребенок, как правило, (в 50% случаев) ее повторяет. В свою очередь, 50 % из повторивших суицид заканчивают его «успешно».

Миф 5. Нельзя разговаривать на тему суицида в присутствии детей, склонных к депрессии, т.к. такие разговоры могут спровоцировать суицид. Дети, имеющие суицидальные мысли, могут получать облегчение, разговаривая о своих чувствах, переживая так называемый «катарсис».

Миф 6. Ребенок перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку. В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, прослеживаются косвенные замыслы, т.е. ребенок почти всегда предупреждает окружающих о своих намерениях.

Миф 7. Снижению уровня самоубийств способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено то или иное самоубийство. В средствах массовой информации, как правило, публикуется только сам факт совершения самоубийства, что не влияет на количество самоубийств в различных возрастных группах.

Миф 8. Употребление алкогольсодержащих напитков помогает снять суицидальное переживание. Реалии таковы, что употребление спиртных напитков, зачастую, вызывает обратный эффект: повышается тревожность, обостряются конфликты и т.д.

Миф 9. Существует тип людей, склонных к самоубийству; влечение к которому передается по наследству. Это утверждение никем еще не доказано. Необходимо хорошо знать индивидуальные психофизиологические и социально-психологические особенности ребенка. Любое изменение в его поведение должно настораживать. Угрюм он, раздражителен или замкнут или, наоборот, излишне возбудим – повод для тревоги есть, тем более, что дети – народ

непредсказуемый. Крайне важно, чтобы родители ребенка не боялись обращаться за помощью, если они заметили явные (и даже не очень) проблемы в психическом состоянии своих детей. Совершенно недопустимо отлучать ребенка от дома, да еще и подталкивать его к этому: «И обратно не приходи». Такие «страшные слова» срываются с родительских уст нередко, порой оказываясь последним напутствием.

Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов

Что необходимо знать родителям детей и подростков:

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи;
- чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то;

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида;

- склонность к депрессиям;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

Чего нельзя делать?

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку,

увлечения.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Рекомендации подросткам(материал для классного часа)

Что необходимо знать детям и подросткам о суициде:

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом? Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что

проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли? Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали. Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”.

Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались с легкостью, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка.

В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими.

Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам. На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;

- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- кто-то назвал тебя “психом”;
- тебя избрали в совет класса;
- ты подвел друга.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского:

«Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы

- смерть любимого человека;

- вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- наркотическая и алкогольная зависимость;
- уход из дома;
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение поведенческой активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, срочное урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть»
- прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Ресурсы

Внутренние: инстинкт самосохранения; интеллект; социальный опыт; коммуникативный потенциал (общительность); позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы: поддержка семьи и друзей; стабильная внешняя деятельность (учебная, творческая, добротворческая, исследовательская); религиозность (без религиозного фанатизма); устойчивое материальное положение; медицинская помощь; индивидуальная психотерапевтическая помощь.

Помощь при потенциальном суициде.

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема

самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством. Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

Памятка для педагога, психолога при взаимодействии с неблагополучными семьями.

1. Никогда не предпринимайте воспитательных действий в плохом настроении.
2. Четко и ясно определите для себя, чего Вы хотите от семьи, что думает семья по этому поводу, постарайтесь убедить ее в том, что Ваши цели – это, прежде всего их цели.
3. Не давайте окончательных готовых рецептов и рекомендаций. Не поучайте родителей, а показывайте возможные пути преодоления трудностей, разбирайте правильные и ложные решения ведущие к цели.
4. Классный руководитель обязан поощрять успехи, замечать даже самые незначительные успехи.
5. Если есть ошибки, неверные действия, укажите на них. Дайте оценку и сделайте паузу, чтобы семья осознала услышанное.
6. Дайте понять семье, что сочувствуете ей, верите в нее, несмотря на оплошности родителей.

Лекция – практикум «Суицид - геройство или слабость»

– Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте?

Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.

Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах МЗ РФ, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет.

Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

Демонстративный. Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

Аффективный. Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

Истинный. Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

1. Неблагополучные семьи. Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

2. Школьные проблемы

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

3. Стресс

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалеите друг друга.

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся.

На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

Обзор детских анкет и анкетирование родителей.

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% – совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% – без психотических расстройств.

Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить 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 стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. Уважаемые родители, задумайтесь!

10 сентября – Всемирный день борьбы с самоубийствами. Причин уйти самостоятельно из жизни много. Основной причиной высокого уровня суицидов в стране является моральное “одичание” общества, потеря нравственных ориентиров, утрата смысла жизни. Иллюзия жизни как потребления подменяет подлинный смысл жизни, агрессивно встраивается в сознание людей. Если смыслом жизни провозглашается покупка квартиры, самореализация, престижная работа и красивая жена, то человек, по каким-то причинам не сумевший всего этого достичь, ощущает себя ненужным, неудачником, не способным достичь установленного уровня.

Конечно, на уровень суицида влияет и ситуация в семье, потому что наиболее уязвимыми в психологическом плане являются те люди, у которых есть проблемы с близкими (и наиболее часто – с родителями). Отвергнутые по разным причинам дети страдают. Родители зачастую гонятся за благами, а ребенок оказывается обеспеченным, но одиноким. Более того, если он не оправдывает

родительских ожиданий, на нем срывают гнев. Бывает и так, что родители ссорятся, а у ребенка, воспринимающего себя частью отца и матери, развивается внутренний конфликт. И та агрессия, которая должна направляться на родителей, в итоге обращается на себя.

Кроме того, суицидальную планку поднимает и еще одно обстоятельство: отсутствие коммуникативных навыков у современных детей и подростков, неумение общаться, общее снижение интеллекта, напрямую связанное с распадом системы советского образования, одной из лучших систем в мире. В настоящее время происходит явное и значительное снижение интеллекта у молодежи – школьников и студентов. Молодежь не умеет самостоятельно мыслить, она зомбирована передачами, типа “Дом-2”, легким чтивом, примитивным кино, отупляющими компьютерными игрушками. Поэтому решение сложных задач, которые встают перед каждым человеком, в силу их ограниченных возможностей, исключается.

Невозможность достижения целей заставляет молодого человека испытывать фрустрацию и искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

К суициду молодежь подталкивает также рост молодежных течений, типа эмо, отчасти готов. Им никто не противостоит, с ними никто не борется, хотя многие понимают их опасность.

Однако необходимо отметить, что суициды встречаются не только среди молодежи.

Уважаемые родители, уделяйте как можно больше внимания своим детям!

Первый и самый важный элемент работы с самоубийцами – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный. Самой крупной и действенной структурой по профилактике суицида сегодня является сайт “Победишь.ру”. Сайт ежедневно посещают около 1,5 тыс. человек, каждый день несколько человек пишут отзывы о своем отказе от суицида. На сайте качественные материалы психологов, священников, людей, успешно совладавших с суицидальными желаниями, дружная “группа поддержки”. Уважаемые родители если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите своему ребенку!

Родительское собрания по теме: "Подростковый суицид"

ЦЕЛЬ: Оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

ЗАДАЧИ:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
3. Воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам.

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА.

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим об удручающей ситуации, которая сложилась в начале века в Российской семье.

По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 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.

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.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия; родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаться печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием

повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

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.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой родственников или предков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Девушкам может показаться, что они беременны. Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: 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 окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Что же происходит с родителями, если собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной правоты и непогрешимости делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка.

Упрекая его, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

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 нарядилась.

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

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.

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.

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.

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 ребенка. 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.

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 ввести 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 компетентности, 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.

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

14. Вы первым идёте на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему

ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Лекция для родителей и педагогического коллектива «Суицид и как с ним бороться»

Что такое суицид и суицидальная попытка, как распознавать признаки надвигающейся опасности и что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода? Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода.

Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Что нужно знать о суициде?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. В этой главе ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Важная информация.

1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид. Национальный статистический центр здравоохранения США подсчитал, что в 1992 году жертвами суицида стали 5000 молодых людей, и многие эксперты полагают, что цифра эта занижена. Наряду с суицидами, которые по ошибке именуется “случайной смертью”, совершается немало суицидов, о которых информация в полицию не сообщается. Многим родителям тяжело признаваться в том, что их сыновья и дочери покончили с собой.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют.

Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В после-дующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих

планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат.

Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать “ненормальным” и “нездоровым”, многие ошибочно полагают, что Суициденты “не в себе”. Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто Суициденты опасны не только для самих себя,

но и для других. Да, Суициденты могут вести себя как “психи”, однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем Суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью. Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидо опасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальной настроению ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, мощные “тряпки”.

Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят. Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к

суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

13 . Самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может с пасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой,

умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Классный час

СУИЦИД (самоубийство), намеренное прекращение собственной жизни. Термин «суицидальные жесты» применялся для описания форм поведения, при которых индивид наносит себе повреждения, зачастую достаточно тяжелые, без намерения убить себя. Это выражение сейчас используют все реже, поскольку оно может отражать ошибочное истолкование намерений человека, который замышляет самоубийство.

Большинству совершившихся суицидов предшествует по меньшей мере одна неудачная попытка; в то же время не столь редки случаи, когда люди, наносившие себе повреждения в попытке заглушить психические страдания, непреднамеренно убивали себя. Всякая попытка суицида или самоповреждения должна приниматься всерьез; следует сделать все для того, чтобы лицам, совершающим эти действия, была оказана профессиональная помощь.

Исторические и культурные факторы. Суициды совершались на протяжении всей истории человечества. Одно время полагали, что это болезнь современной цивилизации, неизвестная примитивным культурам.

Однако подобное обобщение неверно; в некоторых примитивных культурах частота суицида относительно высока, в других не существует само это понятие.

В Древней Греции самоубийство в общем не осуждалось; отрицательное отношение к нему Платона – исключение. Некоторые школы греческой философии, в частности стоики и киники, одобряли совершение суицида в особых ситуациях. В римские времена суицид был довольно распространен, особенно среди греческих рабов. Иудейская религия, подчеркивающая святость человеческой жизни, осуждает его. Тем не менее существует несколько примеров суицида в еврейской исторической литературе; наиболее известен массовый суицид 960 человек в Масаде, предпринятый во избежание резни и порабощения римлянами в 73 н.э. Законы Талмуда запрещали произносить надгробное слово над телом самоубийцы, но поощряли сочувственно отношение к родственникам погибшего.

Самоубийство было, по-видимому, довольно распространено в раннехристианские времена, в период Римской империи. В христианстве впервые официальное осуждение суицида сформулировал св. Августин (354–430) в книге «О Граде Божием!» (*De civitate Dei*). В 13 в. Фома Аквинский осуждал самоубийство на основании трех причин: как извращение природного чувства самосохранения, как прегрешение против общества и как прегрешение против Бога.

Некоторые азиатские культуры придерживались более терпимого отношения к суициду. Например, в ряде областей Индии и Китая было принято самоубийство вдов после смерти мужей. Другие типичные мотивы – попытка избежать пленения во время войны, стремление следовать за учителем и после его смерти, нежелание пожилых стать обузой для семьи. В Японии многие воины и представители благородных классов прибегали к суициду как к альтернативе наказания за содеянное преступление и единственно достойному способу избавиться от позора себя и свою семью. С другой стороны, в истории мусульман суицид – явление редкое. Коран строжайше его запрещает, и частота самоубийств среди мусульман остается низкой и сегодня.

Юридические установки по отношению к самоубийству тоже изменялись. Английский закон запрещал суицид и применял наказание к лицам, предпринимавшим попытки нанести себе повреждения. В большинстве современных культур законодательные запреты или религиозные табу препятствуют совершению самоубийства. Например, в большинстве штатов США действует закон, запрещающий помощь другому человеку в осуществлении суицида. С другой стороны, в ряде стран, например в Нидерландах, разрешена эвтаназия («самоубийство с врачебной помощью»), т.е. прием быстро действующих и вызывающих летальный исход препаратов, назначенных врачом с целью положить конец мучениям больного с изнурительной смертельной болезнью. Эвтаназия стала предметом горячих споров в связи с достижениями медицины, позволяющими продлить жизнь безнадежно больных. В редких случаях, например в военное

время, акты самоуничтожения могут рассматриваться как альтруистические, особенно если речь идет о смерти ради спасения других людей.

Социологи пытались объяснить самоубийство действием социальных и культурных факторов. Э.Дюркгейм, например, рассматривал его в контексте деградации социальных связей и нарастающей изоляции человека в обществе. Другие социологи усматривали причину суицидов в чрезмерной урбанизации, крахе нуклеарной семьи и снижении влияния церкви.

Некоторые писатели воспевают самоубийство как проявление артистического самовыражения – такая романтизация игнорирует муки человека, замысливающего самоубийство, и страдания его близких. Факторы риска. Исследования показали, что в определенных группах частота самоубийств повышена. Например, среди мужчин она в три раза выше, чем среди женщин, хотя частота суицидальных попыток значительно выше у женщин. В какой-то степени эти различия могут быть объяснены тем, что мужчины обычно совершают самоубийство с помощью таких смертоносных средств, как пистолетный выстрел, повешение или отравление угарным газом, в то время как женщины чаще прибегают к приему больших доз лекарств, что с меньшей вероятностью приводит к смерти. Исторически частота самоубийств была наивысшей среди пожилых, однако в конце 20 в. отмечается резкий рост суицидов в группе 15–24-летних. Повышают риск безработица и отсутствие собственной семьи.

Психологические факторы риска включают чувство безнадежности, неспособность найти выход из сложившейся ситуации, острую тревогу и мысль о том, что смерть будет избавлением от душевных мук. Ненависть к себе, чувство вины и утрата вкуса к жизни могут усугублять склонность к суициду. К поглощенности мыслями о самоубийстве, наличию плана и средств его осуществления следует относиться очень серьезно. Опыт насилия, поджога, убийства и предшествующие суицидальные попытки увеличивают вероятность самоубийства.

Социальные факторы. Недостаток социальной поддержки – важный фактор риска, в то время как связи с семьей, церковной общиной или другими социальными институтами снижают вероятность того, что индивид с суицидальными побуждениями их реализует. Среди лиц, заботящихся о маленьких детях, частота суицидов значительно снижена.

Религиозные и культурные факторы. Частота самоубийств в католических странах традиционно ниже, чем в протестантских. Периоды экономической нестабильности, такие как Великая депрессия 1930-х годов, отмечены повышенной частотой самоубийств.

Психиатрические и медицинские факторы. Суициды могут совершаться и на почве психического заболевания, чаще всего – депрессивного расстройства. Высокому риску подвержены также больные маниакально-депрессивным психозом (характеризующимся резкими перепадами настроения), тревожными расстройствами (включая паническое расстройство и посттравматический стресс) и шизофренией. Алкоголизм и наркомания тоже, несомненно, относятся к факторам риска.

Не только психические, но и соматические болезни, в особенности рак, СПИД, глубокие эндокринные расстройства, судорожные припадки и дегенеративные неврологические

заболевания, повышают опасность совершения больным самоубийства. Следует подчеркнуть, что большинство людей с тяжелыми соматическими заболеваниями не становятся самоубийцами, а выражение ими суицидальных мыслей скорее указывает на необходимость обследования психиатром, поскольку отчаяние человека может быть связано со вполне излечимой депрессией. Отметим, однако, что несмотря на обширные знания о лицах с повышенным риском суицида, невозможно точно предсказать ни самоубийство, ни его попытку. Подобные предсказания, основанные на данных о факторах риска, остаются сомнительными.

Последствия суицида. Завершенное самоубийство – это обычно тяжелый удар для близких погибшего: друзей и членов семьи, опекающих его лиц, товарищей по учебе или работе. Они страдают, испытывая чувства горя, вины или гнева по отношению к скончавшемуся, полагают, что могли бы предотвратить беду. Для того, чтобы облегчить выражение этих чувств, неизбежно возникающих после самоубийства близкого человека, бывают полезны семейное консультирование и групповые терапевтические сеансы с товарищами умершего.

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее.

Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”.

Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других.

Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

твои родители тебя хвалят;

ты завалил экзамен;

твои друзья “за тебя горой”;

учитель физкультуры кричит на тебя;

ты считаешься самой хорошенькой девушкой / симпатичным юношей в классе;

кто-то назвал тебя “психом”;

тебя избрали в совет класса;

ты подвел друга.

**Занятия для учащихся 4-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия,
суицидальных намерений.**

Занятие №1.

Цель занятия: содействие формированию у учащихся навыков идентификации и выражения собственных чувств и чувств окружающих.

Ход занятия.

В начале занятия ведущий объясняет детям, что сегодняшняя встреча посвящена таким вопросам как, умение выражать свои чувства, понимать чувства окружающих, внимательно относиться друг к другу.

Упражнение 1. «Вырази себя в жесте» (10 минут).

Цель — активное включение в работу на занятии, развитие внимательного отношения друг к другу.

Ведущий: «Давайте, чтобы поближе познакомиться, для начала поиграем. Для этого все встанем в круг лицом к лицу. Теперь каждый из нас, делая шаг вперед, произносит свое имя и демонстрирует свой внутренний мир в каком-нибудь жесте. Например, я первый это сделаю и скажу: «Сергей, во-о-о!» Теперь каждый из вас сначала повторит все имена и жесты, которые были до него, и в конце концов представит себя в жесте».

Ведущий: «Молодцы! Видите, что мы смогли кратко «рассказать» друг другу о себе через определенный жест».

Далее ведущий просит назвать ребят, какими способами мы можем передавать друг другу информацию о себе — что нам радостно или грустно, хорошо или плохо. Дети предлагают свои варианты (через демонстрацию эмоций, вербальные высказывания, стилю одежды и т.д.). Ведущий подводит итог и отмечает, что несмотря на то, что нам кажется, что общаемся мы только словами, очень много информации окружающие получают от нас через другие сообщения (жесты, мимику, стиль одежды и т.д.). И для того, чтобы нам было легче общаться друг с другом, а иногда и помочь, мы должны внимательно относиться к сигналам, которые «посылают» нам окружающие.

Но относиться внимательно надо также и к себе самому, ведь иногда нам бывает не очень хорошо, что-то нас беспокоит и тяготит, а окружающие этого не замечают. Следующее упражнение может помочь нам в этом.

Упражнение 2. «Камешек в ботинке» (15 минут)

Цель: обучение детей говорить о тех вещах, которые их тревожат, раздражают, вызывают негативные мысли и чувства.

Ведущий: «Давайте рассмотрим ситуацию, когда к нам в обувь попадает камешек. Сначала он не особенно вам мешает, поэтому вы не снимаете ботинок... Когда вы снимаете обувь, вы забываете, что камешек вам немного мешал, и спокойно занимаетесь своими делами. Когда же вам снова нужно выйти на улицу, вы снова надеваете ботинок, в котором до сих пор находился камешек, и опять забываете его выкинуть. Но через какое-то время вы замечаете, что вам очень больно. И в конце концов этот малюсенький камешек превращается в огромную глыбу, поэтому вы наконец выкидываете его. Но теперь на ноге может быть маленькая ранка. Вот так маленькая проблема может перерасти в большую.

Также происходит и в обычной жизни, когда мы сердимся на кого-то, нам что-то не нравится. Это нас сначала не очень волнует, но позже это может стать настоящей большой

проблемой. Поэтому лучше, когда люди обращаются к проблеме тогда, когда впервые ее замечают. Если вы говорите нам: «У меня камешек в ботинке», значит, мы все знаем, что вам что-то мешает. Мы можем поговорить об этом. Поэтому давайте сейчас хорошо подумаем, есть ли в данный момент что-то, что мешает вам. Скажите: «В данный момент у меня нет камешка» или «У меня камешек в ботинке (например, у меня болеет мама)». Ведущий может обсудить все «камешки», которые появились у учащихся. В общении между ребятами и учителем может также использоваться эта фраза, как свидетельство того, что в данный момент ребенка что-то беспокоит.

Далее ведущий говорит: «Наша жизнь состоит из приятных и не очень приятных событий, которые вызывают соответственно приятные или не очень приятные чувства и переживания. Задача любого человека — научиться переживать как счастливые моменты своей жизни, так и возникающие неприятности. А помочь в этом нам может умение рассказывать о своих жизненных событиях, которое мы можем потренировать в следующем упражнении.

Упражнение 3. «Дерево радостей и печалей» (25 минут)

Цель: обучение детей рассказывать о своих чувствах, анализировать их.

Материалы: листы А3 формата с нарисованным деревом (без листвы), карандаши, цветная бумага (светлых и темных тонов), клеящие карандаши.

Группа делится на команды по 3-4 человека. Каждая команда получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член команды наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги: на них надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная — для печалей. Затем результат работы команд вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. Вот возможные варианты вопросов:

- как я могу выразить свои чувства?
- как я переживаю эти чувства?
- могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?
- что мне дает переживание радостных или печальных событий?

Во время дискуссии ведущий побуждает учащихся к активному обсуждению поставленных вопросов, подводя участников к следующим выводам:

1. Как положительные, так и отрицательные переживания дают человеку большой ресурс, называемый человеческим опытом.
2. Люди могут поразному выражать свои чувства (как вербально, так и невербально).
3. Иногда для переживания негативных эмоций необходима помощь друзей, родителей, учителей и надо внимательно относиться друг к другу, чтобы не пропустить такие моменты.
4. Не всегда окружающие могут заметить, что тебе плохо, поэтому необходимо сообщать о своих чувствах, чтобы люди смогли помочь.

Цель занятия: формирование у учащихся представления об уникальности каждого человека, живущего на Земле, неповторимости собственной личности.

Необходимые материалы: 2 листа формата А3 с заголовками «Я неповторим», «Мой неповторимый мир», цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Вступление (5 минут).

Ведущий: «Ребята, сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, что каждый человек неповторим: у каждого есть свои родители (или близкие люди), свои привычки, любимые занятия, у нас разный цвет волос, глаз. Другого такого же человека как вы нет, то есть каждый из вас — уникален. У каждого есть свое имя. Может, кто-то из вас знает, почему его назвали именно этим именем? Сейчас мы готовы послушать вас. Скажите, нравится ли вам имя, выбранное для вас родителями?»

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (15 минут).

Все дети, кроме одного ведущего садятся в круг, ведущий становится в центр. Ведущий называет различные признаки — черты характера, внешность, желания, вкусы (например, те, у кого светлые волосы, зеленые глаза, черные туфли, кто любит мороженое и т. д.). Учащиеся, чьи особенности были названы, встают и меняются местами. В это время ведущий пытается занять одно из освободившихся мест, после чего ведущим становится тот, кому не досталось места.

В завершении игры ведущий обязательно должен подвести итог: не бывает двух одинаковых людей — детей, взрослых, несмотря на то, что у нас могут быть одинаковые вкусы и желания, интересы, сходные черты характера. Из-за того, что это существует каждый человек неповторим — он уникален и поэтому его жизнь бесценна. Также надо относиться с уважением и к другим людям — не похожим на нас, но от этого не менее ценным.

3. Проективная игра «Я и мой мир»*.

1 этап - 10 минут.

Ведущий раздает учащимся лист с заголовком «Мой неповторимый мир» и просит каждого ребенка нарисовать «свой внутренний мир» - что для него важно, где он любит проводить время, чем любит заниматься, какие люди есть в этом мире, кто из окружающих значит для него больше и т. д.

2 этап — 10 минут.

Ведущий просит учащихся объединиться в группы по 4-5 человек и показать свои рисунки друг другу. Ведущий следит, чтобы каждый ребенок показал свой рисунок, получил признание и одобрение сверстников.

* - в ходе упражнения ведущий может через анализ представленных работ учащихся, их активности в процессе выполнения данного упражнения выявить ребят, имеющих признаки эмоционального неблагополучия (сниженную активность, нежелание выполнять задание, отсутствие или недостаток значимых для ребенка людей, контактов, интересов) и т. д.

4. Завершающая часть (5 минут).

Ведущий просит участников по кругу называть положительное качество соседа справа, стараясь при этом не повторяться и называть качество, присущее именно этому человеку. Например, «ты — добрый, отзывчивый, умный и т.д.».

По итогам двух занятий ведущий обязательно подводит общий итог, в котором проговаривает следующие моменты:

- все люди разные (уникальные) и поэтому жизнь любого человека бесценна;
- несмотря на то, что мы отличаемся друг от друга по цвету волос, кожи, языку, тембру голоса, национальности и т.д., все мы заслуживаем уважения и также должны уважительно относиться друг к другу;
- уважительно относиться друг к другу — это, в том числе, умение понимать и принимать чувства и эмоции других людей;
- в жизни бывают такие моменты, когда нам грустно, мы чем-то расстроены. Об этом окружающие могут догадываться (так как многое о себе мы сообщаем в жестах, мимике, особенностях походки), но лучше, все же, уметь рассказывать об этом другим, чтобы люди смогли тебе помочь преодолеть разные неприятности, а твой опыт их переживания сможет помочь еще кому-то из твоих товарищей.

Занятия для учащихся 6-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия, суицидальных намерений

Занятие №1

Цель занятия: содействие формированию эмпатии сверстникам в трудных жизненных ситуациях, содействие формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок*.

Ход занятия.

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о такой серьезной теме, как переживание жизненных трудностей. Они встречаются в жизни каждого из нас, и, конечно, нет на свете людей, которые не переживали бы временных неудач. Но для начала давайте с вами познакомимся. Для этого мы выполним такое задание:

Упражнение «Комплимент» (5 минут).

Ведущий (держит в руках маленький мяч): «Сейчас мы будем передавать этот мячик, и говорить соседу комплимент. Знаете ли вы, что такое комплимент?» (учащиеся предлагают свои варианты) «Вы правы, комплимент – это приятное сообщение о каких-либо ваших достоинствах (чертах характера, умениях, особенностях одежды, внешности и т.д.). Задание такое: передаем мячик соседу, при этом отмечаем в нем какое-либо положительное качество – делаем комплимент. Получающий комплимент должен поблагодарить и, в свою очередь, обращаясь к следующему участнику сказать ему тоже что-то хорошее, какие достоинства он мог бы отметить».

Ведущий: «Молодцы! Итак, ребята, как мы уже отметили ранее, сегодня мы обсуждаем такую тему, как переживание жизненных неудач. Какие же неудачи (трудности) могут быть в жизни подростка?» (учащиеся предлагают свои варианты).

Ведущий: «Молодцы, спасибо! Действительно, в жизни подростка иногда случаются различные неприятности, которые окружающим взрослым (и даже иногда сверстникам) могут показаться несущественными и незначительными. Но это вовсе не означает, что случившееся на самом деле пустяк, так как ситуация каждого человека неповторима, как и он сам: у нас нет одинаковых родителей, друзей, опыта, каждый переживает неудачи по-разному и степень этих переживаний тоже будет различна. Поэтому каждый человек, переживающий неприятности (даже если нам они кажутся несерьезными) заслуживает внимания и сочувствия. Ребята, что такое «сочувствие»? (учащиеся предлагают свои варианты) Послушайте, как звучит это слово – «со-

чувствие», то есть переживание чувств другого вместе с ним. Когда кто-то готов разделить переживание наших чувств, это вызывает признательность и благодарность».

Ведущий: «Давайте теперь вместе подумаем, что чувствует человек, который испытывает неприятности, переживает неудачу, а иногда и большое горе?» (учащиеся предлагают свои варианты, в ответах звучат такие слова, как «обида», «одиночество», «отчаяние», «беспомощность», «злость» и т.д.).

Ведущий: «Здесь прозвучали слова «одиночество», «беспомощность», поэтому, конечно, человек испытывающий неприятности хочет, чтобы кто-то оказался рядом и поддержал его. Но мы не всегда можем понять, что другому человеку плохо, ведь есть среди нас те, кто не высказывается открыто о своих неприятностях или считает, что жалобы на жизнь – это признак слабости. Давайте вместе подумаем, что нам может указывать на то, что человек, находящийся рядом испытывает серьезные трудности?» (учащиеся называют свои варианты, ведущий записывает их на доске) Это будут вербальные высказывания («все надоело», «все плохо», «не могу больше» и т.д.), внешние признаки (может быть неряшливость в одежде, изобилие черного цвета), а также эмоциональные изменения (отсутствие интереса к ранее любимым занятиям, скука, постоянно подавленное настроение).

Ведущий: «Спасибо! Итак, мы видим, что, кроме открытых высказываний, свидетельством эмоционального дискомфорта могут быть внешние признаки, а также изменения в поведении, когда человек не хочет ни с кем общаться, становится раздражительным, унылым и грустным. Что же можно сделать для такого человека?» (варианты ответов учащихся – постараться утешить, посочувствовать, предложить помощь и т.д.).

Ведущий: «Совершенно верно! А теперь давайте с вами подумаем, как лучше поговорить с человеком, который чем-то сильно расстроен: что лучше сказать, каким тоном, чего говорить не стоит, так как этим состояния не улучшишь. Сейчас я предлагаю вам поучаствовать в упражнении, которое называется «Успокой Бирбала».

Упражнение «Успокой Бирбала» (25 минут).

Ведущий: «Древняя индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Для этого упражнения нам необходимо выбрать Бирбала, которого по очереди будут пытаться утешить остальные участники. Еще нам понадобятся двое наблюдателей, которые будут внимательно следить за происходящим, а потом должны будут высказать свои мнения о том, кто из «утешителей» был наиболее эффективен и почему. Задачей остальных участников будет использование различных способов, которые, по их мнению, были бы эффективны в ситуациях оказания помощи человеку, испытывающему негативные чувства».

Анализ упражнения: ведущий вместе с участниками организует обсуждение, какие способы были наиболее удачны и почему. Вопросы для анализа:

- Какие слова и высказывания были уместны, почему?
- Какие фразы усиливали неприятные переживания, почему?
- Что бы хотел услышать сам Бирбал от «утешителей»?

После окончания упражнения ведущий подводит его краткий итог, акцентируя внимание на том, как лучше разговаривать с человеком, испытывающим неприятности.

Ведущий: «Спасибо, вы молодцы! Итак, мы увидели, что может помочь нам пережить неприятности – это внимание окружающих, их равнодушие и забота. Но есть еще один важный момент в переживании неудач, и он зависит только от нас – это личное отношение к случившейся ситуации: кто-то из нас, сильно расстраивается и считает, что ничего нельзя сделать, а кто-то начинает искать выход, решение проблемы. Вспомните старинную притчу о двух лягушках, упавших в кувшин с молоком...(ведущий рассказывает притчу). Что различного было в этих персонажах?» (ответы учащихся). «Совершенно правильно, восприятие негативной ситуации. Позиции были разные – активная («все равно не сдамся!») и пассивная («что бы я не сделал – все равно ничего не получится...»). Давайте вместе попробуем поучиться позитивно мыслить даже в трудной ситуации, а поможет нам в этом следующее упражнение:

Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» (10 минут)

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы заболели накануне важного мероприятия, получили плохую оценку. Обычно в такой ситуации мы сильно расстраиваемся, теряем контроль над собой, что может привести к состоянию, когда «опускаются руки». Но можно реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя словесные позитивные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово-действие-состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

Ведущий: «Спасибо, ребята! Сегодня на занятии мы с вами начали разговор о переживании жизненных трудностей. Нет людей, которые не испытывают жизненных неудач, это не зависит от пола, возраста, от уровня образования, благосостояния и т.д. Главное – научиться переживать это время, а помочь нам в этом могут окружающие – одноклассники, педагоги, наши близкие. Сегодня мы пробовали утешить Бирбала, увидели, какие способы были наиболее эффективны, что можно говорить человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, чего говорить не стоит; но независимо от того, какие слова вы подбираете – остаться равнодушным к человеку, посочувствовать ему, заметить его грусть – это первый шаг к изменению его состояния. В конце сегодняшней встречи я хочу предложить вам домашнее задание: мы завершили наше занятие упражнением на позитивное мышление - постарайтесь теперь сами при возникновении неприятной ситуации (если она

случится) сформулировать позитивные словесные формулы. В начале следующего занятия мы поделимся своими достижениями друг с другом.

Занятие №2

Цель занятия: выработать навык анализа жизненных трудностей с разных точек зрения, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Давайте вместе вспомним, о чем шла речь на прошлом занятии, что вы запомнили (учащиеся вспоминают содержание прошлого занятия). Молодцы, спасибо! Еще у нас было с вами домашнее задание – тренировка позитивного мышления в трудной ситуации (ведущий напоминает о том, что дает позитивное мышление — ставит человека в активную позицию). Сейчас у вас есть возможность поделиться тем, что получилось (учащиеся рассказывают о своем опыте).

Ведущий: «Спасибо ребята, вы молодцы! На прошлом занятии мы говорили о том, что жизненные трудности периодически возникают у каждого из нас, что помочь другому человеку в трудной ситуации можно даже вниманием и сочувствием, откровенным разговором. Конечно, иногда случаются более серьезные проблемы (утрата близких людей, потеря значимых отношений, здоровья и т.д.), когда человеку может потребоваться профессиональная помощь. Знаете ли вы, кто может оказывать профессиональную помощь?» (ответы учащихся).

Ведущий: «Вы совершенно правы, это – психологи. К психологу можно обратиться на прием (например, в наш центр). Еще в нашей стране существует общероссийский телефон доверия, он создан для того, чтобы подростки, находящиеся в трудной ситуации могли получить помощь специалистов. Знаете ли вы этот номер? Если не знаете, давайте вместе запишем (ведущий на доске пишет номер ТД). Звонки на ТД бесплатны, вы можете не называть своего настоящего имени (здесь соблюдается принцип анонимности). В случаях, когда помощь необходима вашим сверстникам, и они по каким-либо причинам не могут позвонить туда сами – вы можете сделать звонок самостоятельно, попросив помощи у консультанта, как себя вести с вашим приятелем, что нужно сказать и сделать. Помните, что шалости с ТД, когда подростки звонят просто от скуки, могут лишить возможности людей, кому по-настоящему необходима помощь, шанса связаться с консультантом.

Далее: «На прошлом занятии мы познакомились с принципом позитивного мышления, когда пытались сформировать активную позицию в условиях возникших неприятностей. Сегодня я предлагаю вам еще одно упражнение, которое позволит нам взглянуть на проблемную ситуацию с разных точек зрения. Ведь при возникновении неприятностей мы обычно воспринимаем ее, как негативный этап, являющийся серьезным препятствием на жизненном пути. Сейчас мы с вами убедимся, что это не всегда только так.

Упражнение «На пне в лесу» или «Разум – Бог каждого» (25 минут)

Ведущий: «Следующее упражнение имеет два названия. Первое – «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе «Разум – Бог каждого», потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может – он сам себе хозяин в своем отношении к жизни. Интрига игры – в противопоставлении двух различных суждений, отношений к проблеме. Их высказывают поочередно два человека, сидящие на противоположных «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветки-руки в случае согласия с высказываниями и не делают этого при несогласии. Любое суждение имеет смысл и значение - все зависит от ракурса рассмотрения вопроса.

Ведущий предлагает возможные темы (проблемы) для обсуждений, например:

- «Мне обидно, когда на меня кричат, потому что...- Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...»;

- «Мне очень плохо от того, что мои родители развелись, потому что...- Мои родители развелись и это нормально, потому что...»;

- «Я поссорился с лучшим другом и это плохо, потому, что... - Ссора с лучшим другом позволит мне...»;

- «Я очень переживаю из-за того, что потерял новый мобильный телефон...- «Я потерял новый мобильный телефон и это нормально, потому что...».

После окончания игры ведущий анализирует упражнение, задавая следующие вопросы:

- Что нового для вас было в этом упражнении?

- Какие выводы вы для себя сделали?

- Что помогало находить положительные моменты в негативных событиях?

Ведущий: «Молодцы ребята, мы очень активно поработали, а самое главное увидели, что на возникающие трудности можно посмотреть под разным углом, что все ситуации неоднозначны – все зависит от нашего восприятия, мы сами – творцы своего счастья. Давайте сейчас, в завершении нашего занятия выполним одно замечательное упражнение, которое даст нам почувствовать оптимизм, укрепит нашу уверенность.

Упражнение «Дотянуться до звезд» (5 минут).

Ведущий: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...Протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...Теперь выберите другую звездочку, которая напоминает о другой мечте...Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду...Положите ее рядом с первой» (можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд»). После выполнения упражнения участники могут поделиться своими впечатлениями друг с другом (по желанию).

Завершение (10 минут).

В конце второго занятия ведущий подводит итоги двух занятий, побуждая учащихся поделиться тем, что они узнали, что больше всего запомнилось. Обязательно делается акцент на следующих моментах:

- проблемные ситуации – естественные события нашей жизни, ни один человек не живет без трудностей;
- пережить неприятности могут окружающие люди, при этом очень важно уметь заметить изменение эмоционального состояния, так как не все умеют говорить о них открыто;
- важно уметь правильно выстроить разговор с человеком, переживающим проблемы;
- в кризисной ситуации может потребоваться помощь специалиста – психолога;
- обратиться к психологу также может любой равнодушный человек для того, чтобы получить рекомендации, как правильно оказать помощь другу;
- номер ТД:
- проблемная ситуация имеет несколько сторон, не только негативных;
- у человека очень много ресурсов для достижения целей («доставания своих звезд»).

Занятия для учащихся 8-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия среди подростков

Занятие 1.

Цель занятия: профилактика эмоционального неблагополучия учащихся через переосмысление жизненных ценностей.

Задачи:

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Ход занятия:

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание ведущего: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (*Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность*)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики... », - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (*Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд*)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! (*Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем*

себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... *(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). *(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Здесь участникам занятия дается возможность придумать продолжение, они могут озвучить то, что они придумали. Обсуждаем почему именно так развивался сюжет, что это значит для самих учащихся.

Затем мы говорим, что в нашей истории было следующее продолжение.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) *(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял мироощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной

оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... *(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. *(Метафора: признание индивидуальности; задача «товарного вида»)*

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». *(Метафора: торжество)*

Далее проводится анализ впечатлений учащихся, комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? *(Ответы учащихся с последующим обобщением психолога).*

2. Игра «Выйди из круга».

Цель: стимуляция способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желаящий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот,

кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Занятие 2.

Дискуссия на тему «Кризис, суицид»

Цели: *формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.*

Ведущий: «Наше занятие посвящено сегодня серьезной теме — теме сложных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются все люди. Можно называть эти ситуации кризисными. С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (*Катастрофа, стресс, довели и т. п.*)

Вопрос: *«Какие кризисные ситуации могут быть в жизни подростка?»*

Кризисные ситуации - под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит череда жизненных неудач.

Вопрос: *«Как вы думаете, с какими чувствами сталкивается человек в состоянии кризиса?»* (гнев, отчаяние, разочарование, обида, беспомощность, одиночество и т. д.)

«К сожалению, в ситуации кризиса человек может испытывать настолько сильные негативные переживания, которые часто приводят его к мысли о безысходности ситуации, невозможности изменения своего состояния теми способами, которые ему известны и помогали раньше. В этот момент человек в силу чрезмерных переживаний может всерьез задумываться о том, что жизнь не удалась, что спасения нет, и принимает решение о том, что единственный способ

прекратить страдания — это совершение акта самоубийства.

Что вы можете сказать о таком страшном акте, как добровольное лишение себя жизни, какие чувства и эмоции возникают у вас при этом? Как вы думаете, почему люди выбирают такой отчаянный шаг, который противоречит нашему инстинкту самосохранения? (учащиеся предлагают свои варианты)

Как вы относитесь к такому выбору человека, как суицид? (дети отвечают по-разному — кто-то резко отрицает такое решение, кто-то говорит о суицидентах, как о героях, романтиках и т. д.)

Ведущий предлагает обсуждение следующих вопросов:

1. «Суицид — это сила или слабость?»
2. «Как вы думаете, что человек, решившийся на уход из жизни, хочет доказать окружающим? Какой реакции ждет от них?»
3. «Как вы думаете, что на самом деле переживают люди после того, когда человека уже нет в живых?»

После обсуждения данных вопросов ведущий подводит промежуточный итог, констатируя следующие факты:

- суицид — неконструктивный выход из проблемной ситуации
- суицид — это слабость
- после совершенной попытки с. остаются люди, которые будут страдать

Дальше: «Наша жизнь устроена так, что в ней всегда есть место и радостям, и разочарованиям, поэтому человек должен уметь переживать не только счастливые, но и тяжелые времена. Кто может ему в этом помочь?»

Во-первых — сам человек. Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть что-то, что помогает справляться с трудностями (мы называем это ресурсами), но часто люди не осознают и не видят их значимости.

Вопрос: «Кто или что может являться для человека ресурсом?» (обсуждение возможных ресурсов)

Во-вторых - окружающие, которые могут заметить, что человеку, находящемуся рядом, плохо (одноклассники, учителя, друзья).

Вопрос: «По каким признакам можно заметить, что человеку, который рядом плохо, он находится в опасности? (обсуждение).

Существуют определенные признаки, свидетельствующие о том, что с человеком может случиться беда, эти сигналы (их несколько) – как крик о помощи, который необходимо вовремя увидеть:

- постоянно подавленное настроение
- потеря интереса к той деятельности, которая раньше доставляла удовольствие
- высказывание мыслей о нежелании жить, отчаянии, ненужности

- повышенный интерес к теме смерти (прослушивание грустной музыки и т. д.)
- нарушения сна, снижение аппетита
- символическое прощание, дарение ценных человеку вещей
- чувство одиночества, потери смысла жизни
- отсутствие планов на будущее
- желание уединиться и ни с кем не разговаривать
- частые ссоры с родителями, друзьями, одноклассниками
- пропуски занятий, снижение успеваемости

Каждый из вышеперечисленных признаков может проявляться и у благополучных людей - иногда хотеть побыть в одиночестве, быть в плохом настроении, потому, что что-то расстроило, ссориться с родителями и т. д. В данном случае мы говорим о том, что опасность может грозить человеку тогда, когда этих признаков сразу несколько (от трех и более).

Всегда необходимо помнить, что человеку, оказавшемуся в трудной ситуации (а в такой ситуации может оказаться любой человек – независимо от возраста, пола, уровня благосостояния), когда кажется, что мир рушится и некому помочь, внимательное отношение, разговор «по душам», принятие и сочувствие могут оказать решающее действие и предостеречь от фатального шага.

Еще очень важно помнить, что каждый из нас должен знать телефоны кризисных служб (телефоны доверия), где можно получить помощь специалистов-психологов. Знаете ли вы, кто такие психологи? (определение понятия «психолог»).

Итак, подводя итог нашему занятию, еще раз необходимо отметить, что несмотря на то, что в нашей жизни часто случаются неприятности, многочисленные трудности могут серьезно осложнять нашу жизнь и иногда кажется, что выхода нет, стоит помнить о том, что именно проживание непростых периодов делает человека сильнее, это та способность, которая позволила нашим предкам – тем, благодаря кому мы живем в настоящий момент, перенести все жизненные испытания.

Завершение занятия - демонстрация м/ф про барашка от «Пиксар».

Занятие №3 (продолжительность занятия — 2 урока).

Основной целью последней встречи будет являться активизация внутренних ресурсов подростков, повышение самооценки, осознание ценности жизни.

1. Упражнение «Обо мне» (10 мин.).

Цель: упражнение направлено на то, чтобы дети смогли узнать что хорошее видят в них окружающие, за что ценят, уважают. Это также способствует сплоченности классного коллектива, настраивает участников на активную работу во время занятия.

Ход упражнения: на спину каждому участнику крепится листок, учащиеся берут ручки. Ребята ходят по комнате и пишут друг другу что хорошее они могут сказать о них, указывая на сильные стороны человека.

После этого дается возможность прочесть то, что написали; можно поделиться впечатлениями о прочитанном, но это не является обязательным пунктом.

2. Упражнение «Зеркало» (35 мин).

Цель: активизация внутренних ресурсов, повышение самооценки.

Это очень эффективное упражнение, помогающее подросткам увидеть свои внутренние ресурсы, осознать свои сильные стороны, а так же узнать, как их воспринимают окружающие.

Как правило, в ходе этого упражнения ребята узнают, что к ним относятся гораздо лучше, чем они считали. Возможность узнать какие сильные стороны видят в них другие повышает самооценку, учит быть более внимательными (осознавать) к своим ресурсам, что повышает адаптационные способности учащихся, мотивирует на преодоление неудач и достижение успехов.

Вполне вероятно, что в ходе упражнения кто-то из ребят услышит о себе что-то, что ему неприятно (ты застенчивый..., ты грубый...). Ведущий не должен оставлять эти моменты без внимания, предлагая обсудить услышанное в групповом режиме или индивидуально (психолог обсуждает с подростком можно-ли этот вопрос вынести на всеобщее обсуждение или же подросток хотел бы поговорить индивидуально). Если учащийся решил обсудить это в групповом режиме, то этот вопрос озвучивается в круге, ведущий просит высказаться по очереди всех желающих, напоминая при этом, что наши слова не должны оскорблять другого человека. Помимо этого ведущий показывает пример того, как необходимо говорить по данному вопросу: «Мне неприятно, что ты иногда можешь просто подойти и толкнуть. Я хотела бы, чтобы меня никто не трогал без моего разрешения. На самом деле я хотела бы с тобой общаться, ты очень интересный молодой человек». Основная суть заключается в том, чтобы сказать как на вас влияет поступок или поведение данного человека, а также предложить ему альтернативу данного поведения. Несомненно, подростки могут быть более резки в высказываниях, сглаживать острые углы — задача ведущего. Высказаться должны все, нет необходимости приходить к какому-либо общему решению, для всех участников группы это будет являться пищей для размышлений. Честное обсуждение позволит каждому участнику группы взять ответственность за свое поведение на себя.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает учащимся разделить на 2 группы. Участники садятся друг напротив друга, при этом один ряд будет постоянным, в другом ряду ребята постоянно меняются, перемещаясь на 1 стул вправо.

Задача детей проговаривать друг другу ответы на следующие вопросы.

- Кого я вижу перед собой? (данный вопрос — тренировочный, он помогает детям настроиться на упражнение, подростки должны просто описать соседа: «я вижу перед собой мальчика, с голубыми глазами, брюнета, он стильно одет, улыбается мне» и пр.);

- Каким ты был в детстве? (отвечая на данный вопрос дети фантазируют о прошлом, представляют жизнь своего напарника, что существенно сближает, учит эмпатии, принятию);
- Я думаю, что ты считаешь, что я... (данный вопрос позволяет поделиться своими мыслями по поводу того, как мы воспринимаем отношение напарника к себе. При ответе на данный вопрос у ребят появляется опыт открытого общения, а так же возможность услышать отклик другого человека по поводу своих мыслей);
- Я думаю, что тебе кажется, что я о тебе думаю... (при данном ответе ребята говорят о том, как им кажется их воспринимает напарник. Этот ответ существенно повышает социальную грамотность детей, он демонстрирует им в чем они ошибались, в чем были правы, а также помогает найти пути решения тревожащих их проблем во взаимоотношениях. Даже в случае, если в партнеры мог достаться лучший друг, это является необычным опытом, который учащиеся в дальнейшем могут использовать);
- Твоя самая сильная черта, на мой взгляд... (ответ на данный вопрос активизирует внутренние ресурсы, помогает научиться воспринимать себя с положительной точки зрения, мотивирует на достижение успехов).
- В 30 лет ты будешь... (при ответе на вопрос проецируется модель будущего человека, у него появляется возможность взглянуть на перспективы, которые видят для него другие, оценить свои желания, свое отношение к ним. В дальнейшем подросток, уже самостоятельно задумается о своем будущем, начнет планировать необходимые действия для достижения того или иного результата).

3. Упражнение «Коллаж» (40 мин.)

Цель: построение картины будущего, мотивация на достижение успеха.

В ходе выполнения данного упражнения учащиеся могут визуализировать свои желания и потребности, что существенно влияет на результативность предпринимаемых действий.

В течение 20 минут дети делают коллаж из вырезок журнала. Цель задания звучит следующим образом: «К тридцати годам я достиг, смог, у меня есть...». Ребята делают вырезки из журналов, размещают их на листах формата А2, наклеивают, придумывают название своему коллажу. Затем все садятся в круг, первый желающий показывает свой коллаж. Сначала группа говорит, что они считают по поводу человека сделавшего этот коллаж, какой он (исходят только из коллажа, а не от конкретно взятого подростка), к чему стремиться в жизни. Затем, ведущий просит автора коллажа рассказать, что он хочет от жизни. Главное условие рассказывать про свою работу в прошедшем времени: «Мне тридцать лет, у меня есть то-то, то-то...». Свершившаяся форма повествования, позволяет поверить, что результат достижим.

Таким образом, все занятия в комплексе действуют на повышение самооценки, на направленности подростка на достижение успеха, что несомненно влияет на повышение адаптационных способностей личности.

Занятия по профилактике эмоционального неблагополучия для учащихся 10 класса

Занятие 1

Цель занятия: формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок

1. Мотивация учащихся на разговор.

Ведущий: «Период взросления, юности — серьезный этап в жизни человека. Вам предстоит выбор профессионального пути. В других учебных заведениях, на будущей работе, в ваших будущих семьях, которые у вас появятся вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая»

Учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но... Психолог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает учащимся привести пример из жизни, когда терпение побеждало.

Притча Л. Пантелеева о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно.

А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать му чительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

Ведущий: «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета успешного человека.

Откуда берутся успешные люди? Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростков, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко.

Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути»

Ведущий: «Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?»

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

5. Заключение

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Занятие 2

Цель занятия: содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Ведущий: «Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливых» от «невезучих». Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Это занятие для вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации (на доске вывешивается плакат.)

- 1) Критическая оценка ситуации.
- 2) Конструктивные выводы.
- 3) Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик»

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор: «Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты».

Антон: «Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность».

Психолог: «Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью?» (Обсуждение.)

Антон: «Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком».

Психолог: «Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном?» (Обсуждение.)

Автор: «Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся не проданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал напутину, и 1 сентября в

техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на новой машине ездит».

Психолог: «Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы?» (Обсуждение.)

Денис: «Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шкоде (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог: «Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним?» (Обсуждение.)

Денис: «Мне просто не повезло».

Психолог: «Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события?» (Обсуждение.)

Автор: «На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком».

Психолог: «Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни?» (Обсуждение)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

4. Самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?»

(методика: моторная проба Шварцландера)

Инструкция: «На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18 x 8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2 x 2 клетки.

Пронумеруйте полученные сеточки No 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке No 1 вы сможете закрыть за 10 секунд, и напишите эту цифру рядом — это будет ваш уровень притязаний (УП). Например, УП No 1 = 7.

Начинаем работу с сеточкой No 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 1, причем крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой No 1 — это будет ваш уровень достижений (УД) No 1. Например, УД No 1 = 9. Таким образом, вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты.

Далее с учетом вашего опыта вновь ставите себе задание и предполагаемый результат записываете около сеточки No 2: УП No 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 2 и записываете результат: УД No 2 = ... С учетом вашего нового опыта вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 3: УП No 3 = ... Затем за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 3 и записываете результат: УД No 3 = ... (При работе с сеточкой No 3 инструкция остается неизменной, но педагог дает на выполнение задания вместо 10 секунд только 8, и учащиеся искусственно оказываются в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, но некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.)

Далее с учетом вашего очень обширного опыта вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки No 4: УП No 4 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке No 4 и записываете результат: УД No 4 =

Анализ. Сравниваются результаты УП No 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Учащиеся должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если учащийся повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП No 4 и No 3, после того как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями. Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП No 4 был не ниже, чем УП No 2 и УД No 1 и 2, а может быть, даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

Психолог во время занятия объясняет общие позиции анализа, а каждый из подростков может проконсультироваться индивидуально после урока относительно своих результатов. Подростка необходимо не только проинформировать, но и дать ему рекомендации. Неуспех учащегося не должен стать предметом всеобщего обсуждения.

Примечание. Эта графическая методика многократно применялась в работе с подростками и всегда вызывала живой интерес ребят. Она проста в применении и экономична по времени.

5. Упражнение «Банка»

Предложить ребятам анонимно записать свои «трудности» и сдать учителю листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

Занятие №3

Дискуссия по теме «Кризисные ситуации»

Цель занятия: *формирование убеждения учащихся о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации, информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток.*

Ход занятия:

Ведущий: «Здравствуйтесь, уважаемые участники группы! Сегодня на нашем занятии мы поговорим о таких моментах нашей жизни, которые называются кризисными состояниями. Каждый человек в течении жизни переживает очень много различных ситуаций, как приятных, так

и очень болезненных.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? *(Ответы учащихся)*.

При кризисе может наблюдаться несколько реакций *(какая-то одна или в сочетаниях)*: тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций *(Ответы учащихся)*.

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к *самоубийству (суициду)*, т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Сейчас я предлагаю вам дискуссию по методу Джеффа, в процессе которой мы с вами будем обсуждать наше отношение к жизненным трудностям.

Дискуссия по методу Джеффа.

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу класса, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Ведущий: «Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? *(Размышления и ответы учащихся)*»

Ведущий: «Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое

чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (*здесь можно обсуждать с учащимися, на самом ли деле это красиво и романтично*), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Таким образом, подводя итог небольшому теоретическому блоку мы можем говорить о том, что суицид — это тоже выход из кризисного состояния, но какой это выход? Конечно, не конструктивный. А так как кризисные состояния — один из жизненных этапов, то нам необходимо выработать способы его преодоления (переживания)».

Упражнение «Разрешение проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Ведущий: «Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (*Записи ведущего на доске*).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*).

Далее происходит распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы. Давайте посмотрим, как в этом случае развиваются события.

Упражнение «Проблема 1».

Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот

соглашается — проблема немного отдалается (*ведущий немного отодвигает стул-проблему*). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (*участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах*). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (*стул придвигается*).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (*вопрос А*)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла.

Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (*в данном случае, наркотика*) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы.

Ведущий: «В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (*Варианты ответов записаны*).

Упражнение «Проблема 2».

Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Далее идет рассмотрение путей решения проблем с точки зрения выбора стратегии:

1. *Пассивная позиция:* «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

2. *Активная позиция,* принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Далее ведущий предлагает Алгоритм разрешения проблемы (на примере любой группы):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть

препятствуют достижению целей.

- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).

- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.

- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Далее ведущий предлагает психологические рекомендации по преодолению кризисных состояний.

Ведущий: «Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

- 1) преодолеть негативные чувства;
- 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (*человек, обращенный внутрь себя*) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное (*«если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы*

жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (*психолога или психотерапевта*).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные релаксирующие техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Рефлексия занятия: учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (*ответы учащихся*). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти

ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.