

**Педагог-психолог: Пустовит А.В.**

**Здоровьесберегающее занятие с элементами тренинга  
по профилактике детских и подростковых суицидов**

**«Жизнь – не игра, перезагрузки не будет»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, профилактика подросткового суицида,

сокращение его случаев.

**Задача:** формировать позитивные отношения к жизни, дать советы подросткам.

- Сегодня на нашем занятии мы поговорим о нашей с вами жизни, наших способностях и возможностях, выборе, который нам приходится делать в жизни.

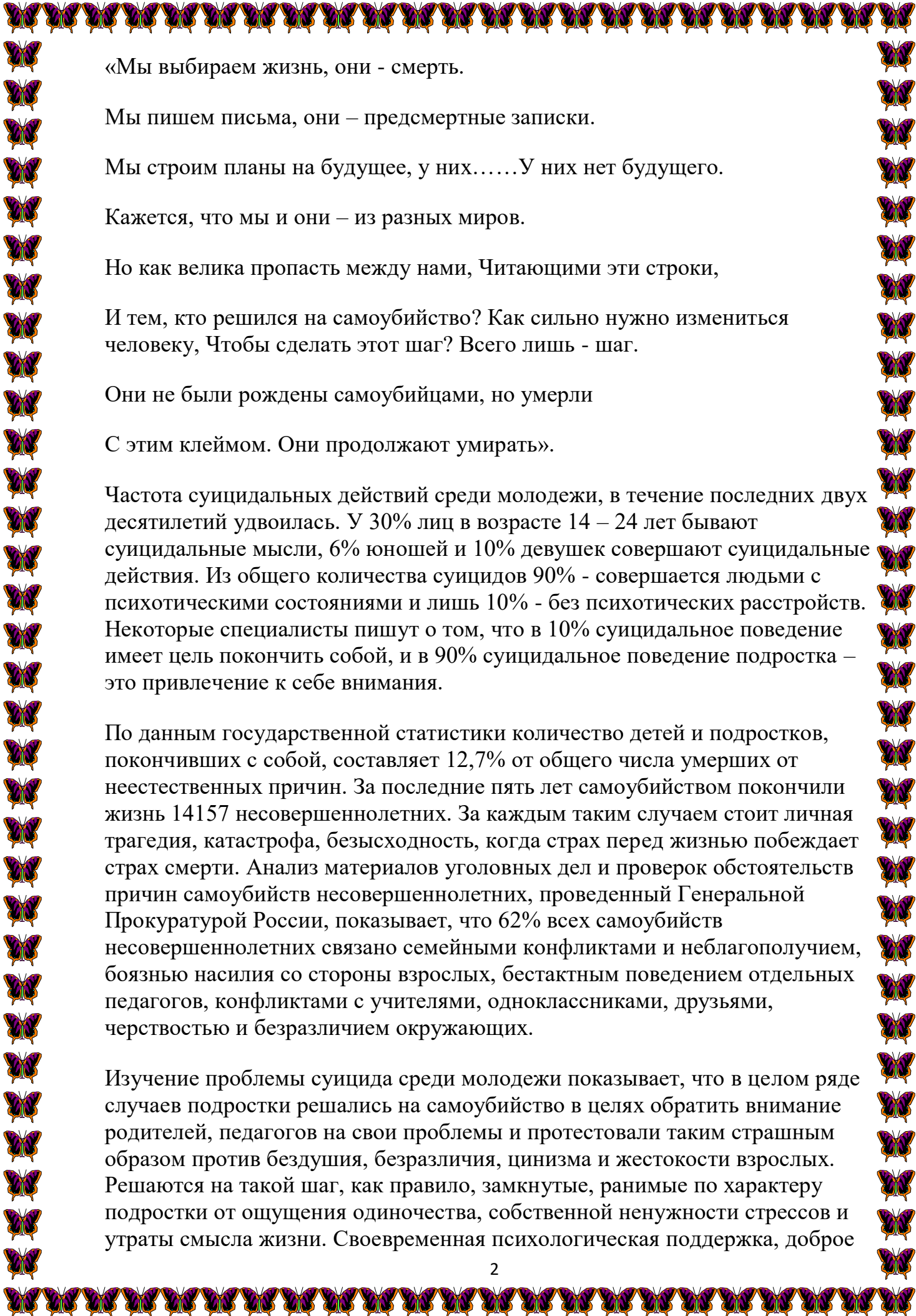
- Скажите, какие ассоциации возникают у вас со словом «жизнь»?

**1. Мозговой штурм «Что является причиной суицидов среди подростков?..»**

Психолог предлагает обучающимся высказать свои мысли, ответив на вопрос «Что является причиной суицидов среди подростков?..», и записывает все ответы на доске или плакате. После этого учитель обобщает их вместе с подростками.

**2. Информационное сообщение «Слушать – понимать - взаимодействовать».**

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «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 суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.



«Мы выбираем жизнь, они - смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них.....У них нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами, Читающими эти строки,

И тем, кто решился на самоубийство? Как сильно нужно измениться человеку, Чтобы сделать этот шаг? Всего лишь - шаг.

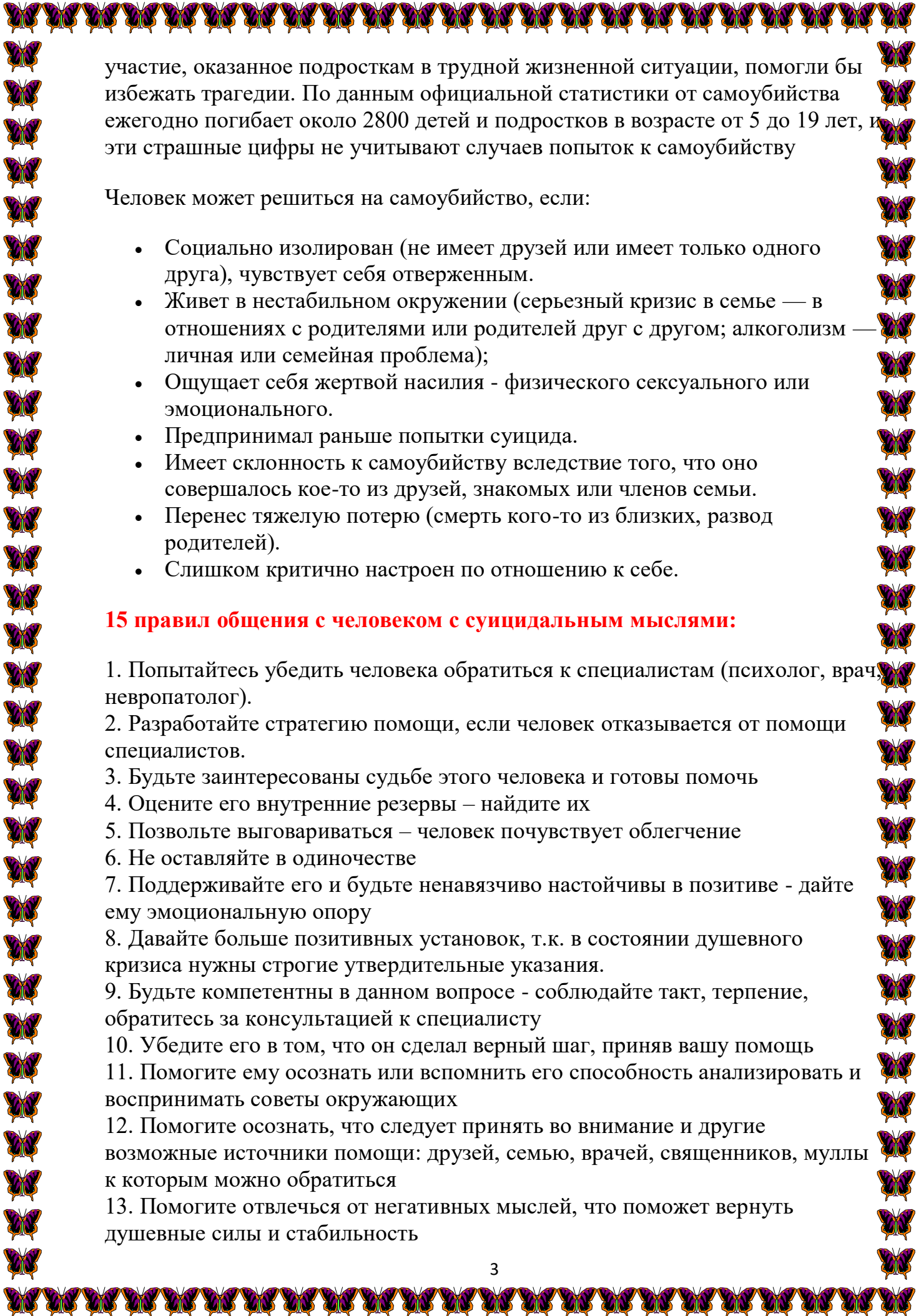
Они не были рождены самоубийцами, но умерли

С этим клеймом. Они продолжают умирать».

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 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



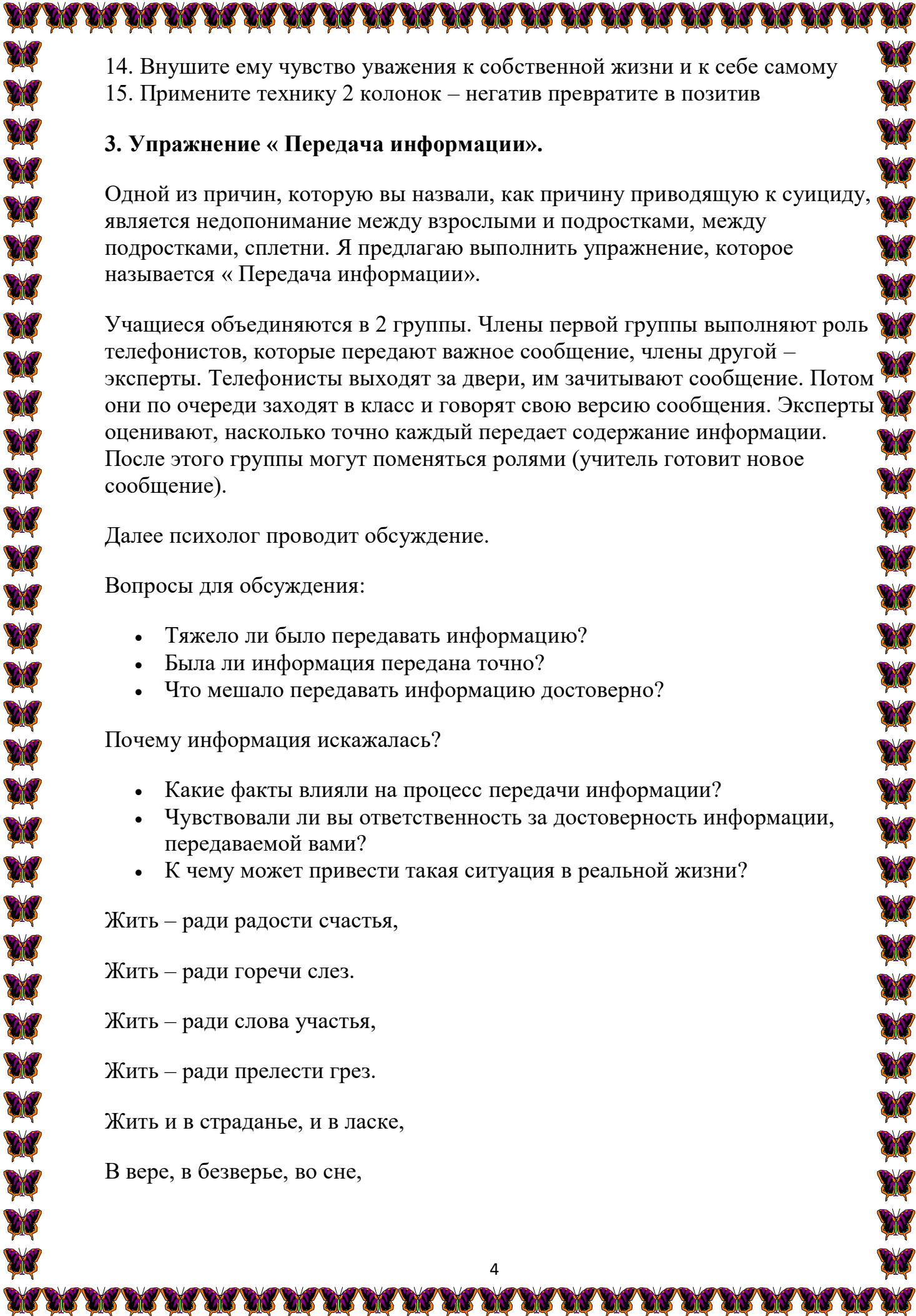
участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

### **15 правил общения с человеком с суицидальными мыслями:**

1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).
2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.
3. Будьте заинтересованы судьбе этого человека и готовы помочь
4. Оцените его внутренние резервы – найдите их
5. Позвольте выговориться – человек почувствует облегчение
6. Не оставляйте в одиночестве
7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору
8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту
10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь
11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих
12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, муллы к которым можно обратиться
13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность

- 
14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому  
15. Примените технику 2 колонок – негатив превратите в позитив

### 3. Упражнение « Передача информации».

Одной из причин, которую вы назвали, как причину приводящую к суициду, является недопонимание между взрослыми и подростками, между подростками, сплетни. Я предлагаю выполнить упражнение, которое называется « Передача информации».

Учащиеся объединяются в 2 группы. Члены первой группы выполняют роль телефонистов, которые передают важное сообщение, члены другой – эксперты. Телефонисты выходят за двери, им зачитывают сообщение. Потом они по очереди заходят в класс и говорят свою версию сообщения. Эксперты оценивают, насколько точно каждый передает содержание информации. После этого группы могут поменяться ролями (учитель готовит новое сообщение).

Далее психолог проводит обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Тяжело ли было передавать информацию?
- Была ли информация передана точно?
- Что мешало передавать информацию достоверно?

Почему информация искажалась?

- Какие факты влияли на процесс передачи информации?
- Чувствовали ли вы ответственность за достоверность информации, передаваемой вами?
- К чему может привести такая ситуация в реальной жизни?

Жить – ради радости счастья,

Жить – ради горечи слез.

Жить – ради слова участия,

Жить – ради прелести грез.

Жить и в страданье, и в ласке,

В вере, в безверье, во сне,





## Подведение итогов «Все зависит от тебя»

Когда-то давно в древнем Китае жил очень умный, но очень горделивый мандарин (знатный вельможа). Весь день его состоял из примерок богатых нарядов и разговоров с подданными о своем уме ... Так проходили дни за днями, года за годами ...

И вот прошел по всей стране слух, что неподалеку от границы появился мудрец, умнее всех на свете. Дошла та молва и к нашему мандарину. Очень разозлился он: кто может называть какого-то монаха самым умным человеком в мире !? Но вида о своем возмущении не подал, а пригласил мудреца к себе во дворец. Сам же задумал обмануть монаха: «Я возьму в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках - живое или мертвое. И если монах скажет, что живое - я раздавлю бабочку, а если мертвое - я выпущу ее ... »

И вот наступил день встречи. В пышной зале собралось много людей, всем хотелось послушать словесный поединок самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. И вот дверь открылась, и в зал вошел небольшой худощавый человек. Он подошел к мандарину, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой его вопрос. И тогда, зло улыбаясь, Мандарин сказал: «Скажи-ка мне, что я держу в руках – живое или мертвое?».

Мудрец чуть-чуть подумал и ответил «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!».  
Растерянный Мандарин выпустил бабочку из рук, и та полетела на волю, радостно трепеща своими яркими крыльями.

Таким образом, только от вас зависит, будет ли ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным или наоборот.

И в упоении сказки,

И в поклоненье весне.

Остановись на полдороге,

Доверься небу, как себе,

Подумай – если не о боге – Хотя бы просто о себе.